

Bonjour,



Je suis à la recherche de collaborateurs pour les rubriques suivantes : Se soigner au naturel, Santé, Alimentation, Psychologie, Communication, Stress sans détresse, Journal créatif, Voyage intérieur, Découvrir, Sexualité, etc. Peut-être connaissez-vous un-e naturopathe, un-e herboriste, un-e homéopathe, un-e diététicien-ne, un infirmier-e, un-e psychologue, un-e psychothérapeute ou un-e sexologue qui accepterait de s'impliquer au sein de la revue.

Bonne nouvelle : une «courageuse», Sonia Pelletier, assurera une chronique régulière au sein de la revue. Je vous invite à lire son mot de présentation à la page quinze et un premier article à la page seize. J'attends aussi toujours avec impatience vos articles et vos témoignages. Je vous invite, tout comme les dernières fois, à me faire part de vos commentaires, de vos opinions, de vos questions et à partager avec nos lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations et vos interrogations.

N'oubliez pas de prendre note de la section « Nous recherchons » à la suite de la revue. La date de tombée des articles pour la parution de l'automne est le 30 août 2010 et pour celle de l'hiver le 30 octobre 2010.

Je vous souhaite un été superbe, des vacances telles que vous les désirez... palpitantes, stimulantes, rafraîchissantes, revigorantes, reposantes...

Martine

Par courriel :
revuedelivrance@hotmail.com

N.B. 1: Tous les écrits (opinions, poèmes, articles) et œuvres doivent avoir un lien avec l'un des thèmes suivants : femmes, hommes, mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent.

N .B. 2 : En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain numéro. Je me réserve le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs de la revue. Certains écrits pourraient également être retouchés (orthographe, syntaxe, etc.).

N .B. 3: **Pour tout article destiné à la publication, n'oubliez pas d'écrire un titre ainsi que vos nom, prénom, initiales ou pseudonyme.**



Délivrance

Revue pour les victimes d'agression sexuelle et leurs proches- Été 2010



SE DÉPARTIR

DE LA HONTE
et de la
CULPABILITÉ

Délivrance signifie

- Action de délivrer, de rendre libre
- Fait de se soulager, de se débarrasser de ce qui gêne ou nuit
- Remettre quelque chose à quelqu'un

Pour une victime d'agression sexuelle, c'est apprendre à retrouver sa liberté de vivre, de ne plus survivre, c'est se débarrasser des chaînes du passé, des nombreuses conséquences de l'agression, c'est remettre à l'agresseur la responsabilité de son geste, la honte la culpabilité que malheureusement nous portons trop souvent.

Bulletin

Coordonnatrice de la publication et rédaction

Martine D.

Collaborateurs

Carole L.

Photographie et dessins

Révision et correction

Danielle G.

Lise L.

Ginette D.

Infographie

Martine D.

Les articles de ce bulletin sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Ils peuvent être reproduits en mentionnant la source. L'emploi du masculin dans les textes englobe le féminin et le masculin et ne vise qu'à en alléger la lecture.

La revue *Délivrance* est publiée quatre fois l'an et produite au Québec.

Articles, commentaires, opinions, questions et répliques de nos lecteurs peuvent être envoyés à l'adresse suivante :

revuedelivrance@hotmail.com

En raison des thèmes et de l'espace parfois restreint, les textes reçus ne seront pas toujours publiés dans le prochain bulletin. Le comité de rédaction se réserve aussi le droit de refuser tout texte ne répondant pas aux objectifs du bulletin. Certains écrits pourraient être également retouchés.

La revue *Délivrance*

Produite par une « survivante » d'inceste, *Délivrance* se veut une revue sans prétention de renseignements et de support pour les victimes d'agression sexuelle, leurs proches et toutes personnes intéressées par cette problématique. Elle propose de l'information, des outils, des réflexions, des ressources, des témoignages. Elle est d'abord le fruit de mon cheminement, mes besoins, mes questionnements, mes recherches et mes lectures issus de la période de reviviscences (flashbacks) que je vis depuis plus de trois ans. Elle s'est enrichie par la suite de réflexions, d'observations, de commentaires et de partages venant de victimes que j'ai eu le privilège de rencontrer. J'espère qu'elle sera bientôt le véhicule de communication et de partage des vôtres.

La section **DOSSIER** aborde généralement un thème lié au processus de guérison vécue par les victimes d'agression sexuelle ou aux conséquences de celle-ci. La deuxième, **MIEUX-VIVRE**, donne de l'information, suscite des réflexions, suggère des outils afin de se sentir mieux, de s'ouvrir, de faire le point, de traverser plus aisément les moments difficiles et d'apprécier davantage les bons. **AU FIL DU TEMPS** présente des témoignages, des lectures, des ressources à découvrir. Chaque parution que j'espère au nombre de quatre par année sera aussi en harmonie avec la couleur de chaque saison.

J'aimerais que cette revue chère à mon cœur devienne un outil de communication utile et dynamique. Je vous invite donc à me faire part de vos commentaires, de vos opinions et de vos questions. Je vous encourage à partager avec les lecteurs vos sujets d'intérêts, vos préoccupations, vos réflexions, vos interrogations ainsi que vos témoignages.

Bonne lecture!

Martine



Nous nous sentons parfois comme un vilain petit canard, alors qu'en nous sommeille beauté et une quantité innombrable de qualités et de richesses. Pour accéder à cette partie de nous, nous percevoir comme un cygne, il nous faut d'abord nous départir de la honte et de la culpabilité. Ces trésors et bien d'autres nous sont alors accessibles.

Le logo représente un papillon sortant de son cocon signifiant la délivrance mais aussi la transformation. Le monarque- par sa migration prodige- est une figure emblématique de la détermination, de l'accomplissement de ce qui paraît irréalisable. L'œuvre a été réalisée par Carole Tavernier.

Édito

La présente revue aborde la honte et la culpabilité, deux émotions saines et normales que nous développons tous en bas âge et qui se manifestent de façon sporadique tout au long de notre vie. Par contre, chez certaines personnes, dont plusieurs/certaines victimes d'agression sexuelle, ces émotions prennent des proportions démesurées et ne remplissent plus un rôle normale. Elles deviennent toxiques. En modifiant le regard que nous portons sur nous, en transformant nos attitudes, nos conceptions et nos manières d'être dans l'existence nous pouvons nous en départir.

À ce moment-là, la fierté, la sérénité et la plénitude peuvent alors graduellement prendre place dans notre vie. Je vous propose donc des articles sur ces sujets. L'importance de ne pas faire place à nos voix critiques qui sont souvent l'introjection d'opinions subjectives que certaines personnes (dont l'agresseur-e) ont portées sur nous et qui nous empêchent de reconnaître nos capacités et qui nuisent à notre estime personnelle. Il est également précieux de prendre conscience que c'est notre état d'esprit qui génère les émotions positives ou négatives et qui influence notre façon de vivre les événements, le quotidien. Ainsi, par une certaine discipline intérieure, l'acceptation de soi-même et l'auto-compassion, nous pouvons accéder à la fierté et à la sérénité.

Sonia Pelletier nous présente Isabelle, un exemple vivant que l'on peut s'assumer, s'épanouir et s'honorer en tant que femme, handicapée, personne agressée sexuellement et athlète. C'est un message positif, un message d'espoir. Nous avons tous en nous, des ressources inestimables, des richesses, celles-là mêmes qui nous ont permis de survivre à l'agression et qui, malgré le fait que nous puissions parfois /souvent nous sentir « essoufflés », sont toujours présentes et peuvent nous aider à nous propulser dans la vie.

Je vous souhaite un été superbe, des vacances telles que vous les désirez... palpitantes, stimulantes, rafraichissantes, revigorantes, reposantes...

Martine

Sommaire

DOSSIER: Honte et culpabilité

Honte et culpabilité	4
La culpabilité saine et malsaine	5
La dynamique de la honte	7
Se départir de la honte	9
La fierté retrouvée	12
Faire place à la plénitude	13

MIEUX-VIVRE

Charte personnelle des droits	10
Faire le point	14
Chronique honnête	15
Affirmation pour se libérer...	15
Isabelle	16
Voie médecine amérindienne	18
Sensation de faim et satiété	20
Voyage intérieur	21
Journal créatif	22
Découvrir: Haïti ...	23

AU FIL DU TEMPS

Droit de parole	6, 11
Babillard	15
Prochain numéro	15
Des mots pour le dire	25
À voir avec le cœur	25
Ritournelles	25
Ressources	25

Honte et culpabilité... qu'en est-il?

L'on confond souvent la honte et la culpabilité. Alors que cette dernière témoigne de conflits d'ordre moral, la honte est associée à des conflits concernant l'estime de soi et la confiance en soi. Pour Fossum et Mason¹, la culpabilité est un douloureux sentiment de regret et de responsabilité à l'égard de ses actes alors que la honte est un douloureux sentiment à l'égard de soi. **La personne honteuse peut difficilement réparer sa faute**, parce que la honte est une question d'identité (...) et non de mauvaise conduite. Son expérience ne lui apprend rien et



ne stimule aucunement sa croissance : elle ne fait que confirmer la perception négative qu'elle a d'elle-même. La personne qui éprouve de la culpabilité peut déclarer après coup : « Ce que j'ai fait est contraire à mes valeurs et j'en suis consternée », ou encore : « Je regrette les conséquences de mon comportement ». **Ce faisant, elle réaffirme ses valeurs. Elle peut réparer sa faute et même en tirer profit pour sa croissance et son apprentissage.** Une saine culpabilité constitue le noyau de la conscience; nous l'éprouvons lorsque notre comportement heurte nos croyances et nos valeurs.

Développement de la honte et de la culpabilité

Selon Erikson, le sentiment de honte apparaît chez l'enfant au cours du deuxième stade de son développement psychosocial (entre 18 mois et 3 ans). Dès le début de sa vie, l'enfant a besoin de sentir qu'il peut faire confiance au monde extérieur auquel ses parents biologiques ou leurs substituts lui donnent accès. Quand l'enfant peut se sentir protégé à l'intérieur des limites établies par des parents compatissants, quand il peut explorer, expérimenter et se mettre en colère sans craindre que ces derniers ne lui retirent leur amour, il lui est alors possible d'éprouver de temps en temps une saine honte. Cette honte peut prendre la forme d'embarras passager à la suite d'une erreur ou celle de la timidité et de la réserve en présence d'étrangers, par exemple. Par ailleurs, elle se révèle nécessaire, voire primordiale, car elle contribue à maintenir l'équilibre de l'enfant en lui fixant des limites de son autonomie nouvellement acquise.

Le sentiment de culpabilité naît plus tardivement (entre 3 et 6 ans) que la honte et présuppose l'intériorisation de certains principes. Il survient dans le développement qu'à partir du moment où l'enfant devient conscient de ses dépendances à l'autre, de son amour pour lui et de son désir de le protéger contre ses pulsions agressives. Il se manifeste chez l'enfant par le désir de réparer ses gaffes soit en faisant un câlin, soit en offrant un cadeau à la personne blessée. Elle témoigne de l'intériorisation des valeurs morales et des normes parentales, de même que de la capacité à se mettre à la place de l'autre, à ressentir la souffrance qu'il a pu lui infliger par son comportement. La capacité d'éprouver une culpabilité bien dosée et en conformité avec la situation qui la déclenche est signe de maturité affective et d'une aptitude à établir des relations interpersonnelles saines où prédominent l'amour et le désir de réparation.

ERIKSON

Stade de développement psychosocial

A chaque stade du développement psychosocial survient une crise qui doit se résoudre par l'atteinte d'un équilibre entre des forces qui s'opposent, faute de quoi le développement du Moi risque d'être compromis. Deux crises se produisent au cours des trois premières années de vie de l'enfant. Erikson donne au mot *crise* le sens de *tournant majeur*, et non pas de situation de catastrophe.

Première crise: confiance versus méfiance fondamentale (0 - 18 mois)

Deuxième crise: autonomie versus **honte** et doute (18 mois - 3 ans)

Troisième crise : initiative versus **culpabilité** (3 - 6 ans)

Quatrième crise : travail versus infériorité (6 - 12 ans)

Cinquième crise : identité versus confusion ou diffusion des rôles (12 - 20 ans)

Les trois derniers stades concernent la vie adulte.

Sixième crise : intimité versus isolation (20 - 45 ans)

Septième crise : générativité versus stagnation (45 - 65 ans)

Huitième crise : intégrité versus désespoir (65 - ...)

Source : fr.wikipedia.org

Extrait/ résumé de 1)Bradshaw, John, *S'affranchir de la honte*, Le jour, 1993 2) Brillon, Monique, *Les émotions au cœur de la santé*, Éd. de l'Homme, 2009.

La culpabilité saine, la culpabilité malsaine

Si vous vous sentez responsable de l'évènement traumatique subi, vous éprouvez possiblement des sentiments de culpabilité. La culpabilité survient quand vous vous reprochez votre conduite, c'est-à-dire ce que vous avez fait ou omis de faire avant, pendant ou après l'évènement traumatique. La culpabilité représente une émotion positive pour autant que vous ayez été vraiment responsable de ce qui est arrivé. Dans le cas contraire, elle peut devenir malsaine.

	Culpabilité normale ²	Culpabilité toxique ²
Origine et description	Se développe plus tard que la honte (entre 3 et 6 ans); correspond au troisième stade au modèle de développement psychosocial d'Erikson; initiative ou culpabilité.	Développement avorté à cause d'une distorsion du sur-moi; résulte du perfectionnisme, de l'enchevêtrement familial.
Responsabilité et pouvoir	Sentiment de responsabilité adéquat; fiabilité; exercice du pouvoir de choisir.	Sentiment de responsabilité grandiose : moyen de se sentir puissant dans une situation d'impuissance.
Sentiment dominant	« Je me suis trompé; j'ai transgressé mes valeurs; je ne me sens pas bien » : impression d'être méchant.	Grave, sérieux, pas de place pour l'erreur; « Il ne faut pas que je me trompe : ce serait terrible. »
Faute	Faute d'action; concerne le faire; possibilité de réparer.	Faute induite par la rigidité du rôle ou par une distorsion de la pensée (croire que l'on est responsable de la vie d'autrui)
Moralité Estime de soi	« Ce que j'ai fait n'était pas bien; j'ai tout ce qu'il faut pour réparer les dommages. »	« Je peux être bon si je me montre parfait, si je me soumetts à toutes les règles (légalisme) et si j'accomplis mon devoir (si je joue mon rôle). »
Frontières	Violation des frontières morales (les valeurs).	Aucun droit d'avoir des frontières, hormis celles délimitées par le rôle rigide ou la performance.

Il arrive que la culpabilité prenne des proportions exagérées au point d'envahir la personne à propos de tout et de rien alors qu'objectivement elle n'a rien à se reprocher. Elle s'accompagne alors d'anxiété et parfois d'angoisse qui résultent du refoulement des pulsions agressives fortement condamnées. Un individu peut entretenir un sentiment de culpabilité erroné, sans qu'il y ait refoulement de l'agressivité. C'est le cas, par exemple, des victimes de traumatismes qui acquièrent la conviction d'être responsables de l'acte criminel subi. **Selon Jacques Roques, pour résoudre un problème, notre cerveau a besoin de lui trouver un sens afin de l'intégrer à nos expériences mémorisées. Or, l'évènement traumatique n'a en soi aucun sens. Dans son effort pour lui en trouver un, l'individu s'en attribue la cause, ce qui lui donnerait un espoir de pouvoir maîtriser une situation sur laquelle il n'a en réalité aucun pouvoir.** Une telle façon de penser est évidemment erronée puisque, d'une part, on ne peut revenir en arrière et que, d'autre part, elle entretient une illusion de toute puissance puisqu'elle nie le fait que des évènements peuvent survenir sans qu'on y soit pour quelque chose et que la responsabilité peut être imputable à quelqu'un d'autre. Cette interprétation étant impossible à digérer psychiquement par un travail de pensée, l'individu est alors condamné à ruminer ces idées fausses sans parvenir au soulagement escompté. \suite p. 6

SUIS-JE RESPONSABLE? QUEL EST MON NIVEAU DE RESPONSABILITÉ? ¹

Il est important d'examiner votre niveau de responsabilité dans l'évènement traumatique. Il se peut que votre jugement à cet égard ait été émoussé.

✧ Verbalisez l'évènement en utilisant la première personne, le « je »;
✧ Demandez-vous :

« Jusqu'où suis-je responsable? En suis-je vraiment sûr? Est-il possible que ma responsabilité soit plus forte ou plus faible? »

✧ Pourriez-vous vous persuader que votre responsabilité s'établit à ___% et en convaincre les autres?

✧ Mettez à l'épreuve le niveau de responsabilité que vous vous attribuez. Y avait-il d'autres personnes responsables? Quel pourrait être le niveau de responsabilité des autres personnes impliquées?

✧ Dressez un digramme des responsabilités (pour un total de 100 %) en tenant compte de ce que vous avez fait ou omis de faire?

✧ Décrivez l'ampleur des souffrances que vous avez eues en raison de la responsabilité que vous vous êtes attribué. Déterminez ensuite si vous avez suffisamment payé le prix et si vous devez toujours le payer autant;

✧ Pensez à d'autres moyens de réparer les erreurs commises, puis regardez vers l'avenir avec confiance.

DROIT de PAROLE

Honte Toxique...quand tu nous tiens

Depuis que je suis toute petite, j'ai appris à vivre avec la honte, mais sans savoir ce qu'elle était, ce qu'elle représentait dans ma vie au quotidien. Pour moi, cette honte dite **toxique**, faisait partie intégrante de ma personne, de ce que j'étais et de ce que j'allais être. Oui, elle faisait partie de moi comme une deuxième peau. Je ne savais pas qu'elle était si **étouffante**, si **envahissante** et si **dévastatrice**. La seule chose qui était dans mon esprit c'est que je n'existais pas et que je ne pouvais me permettre d'**Être**, tout simplement.

Ce n'est que lorsque je me suis retrouvée dans un groupe de cheminement au CALACS que j'ai pu conscientiser sa présence et l'identifier. Ce fût là pour moi, une 1^{ère} étape vers un mieux être. Tout au long de ma vie consciente, je me levais chaque matin et je ressentais une appréhension. Cette appréhension se définissait par le simple fait de sortir de ma bulle, de ma coquille. Tous les jours, on m'obligeait à me mettre à nue, désorientée et sans défense comme si on me jetait dans une fosse aux lions. Sans pouvoir rien dire ni comprendre, je devais sortir de mon cocon... **La vie** m'obligeait à quitter mon **confort**. Les pieds dehors, je sortais de ma zone de sécurité ce qui me faisait avoir peur en silence. Cette honte toxique qui me tenait prisonnière de mes faits et gestes, m'empêchait d'avoir accès à tous les droits : droit au plaisir, droit au bonheur, droit à la liberté d'expression, droit d'exister, droit à l'épanouissement personnel et j'en passe. Chaque fois qu'on posait le regard sur moi, la honte, je la ressentais; chaque fois qu'on m'abordait, je la vivais; chaque fois qu'on entraînait dans mon intimité, je me coupais du monde. Angoissée face à cette honte, j'étais incapable de lier des liens profonds avec des femmes, des hommes ou même des camarades de classe. J'étais incapable de jouir des petits plaisirs de la vie, incapable d'avoir confiance en moi, incapable d'avoir le sentiment que je pouvais accomplir de belles choses et surtout, de conquérir le monde. À chacune des attentions qu'un homme me portait, je rougissais, j'étouffais... Mourir, était mon seul désir. Si grosse, si laide, j'étais loin d'être fière de mon corps. «Mais comment un homme peut-il me regarder ainsi ? » Comment m'aimer, lorsque si jeune on me fit comprendre que je n'étais rien... Honte de mes gestes, honte de mes paroles, honte de ce à quoi je ressemblais, honte de ce que j'avais l'air aux yeux des autres, honte de mes mouvements, honte de ce que les gens pouvaient penser de moi... HONTE, HONTE, HONTE. Je m'isolais, je me cachais, je me renfermais, je me privais. Après un trouble alimentaire assez complexe, des idées noires qui me semblaient être la seule solution pour éteindre les flammes qui brûlaient mon âme ... et quelques moments d'auto-mutilation et d'auto-punition, je mourais à petit feu. N'ayant aucune confiance en moi, je ne m'aimais pas. Je fuyais la vie et toutes ses richesses. Je ne vivais pas; je tentais simplement de **survivre** dans un monde où l'imaginaire et la lune ont été mes seuls vrais amis...

Accueillir la honte telle quelle, la vivre dans toute son intégralité, fût ma 2^e étape. La verbaliser, la pleurer, la déposer sur papier, la partager avec d'autres, m'a permis de mieux l'intégrer, de mieux la comprendre et enfin me départir peu à peu de cette honte qui n'était pas mienne. Je me débarrassais d'une surcharge de honte, qui ne m'appartenait pas et qui m'avait été transmise bien malgré moi.

Ceci n'est qu'une minime partie de ce que la honte a été pour la petite fille en moi. Mais aujourd'hui, je reste présente pour elle, pour moi. Moi, Marie-Ève Clément, enfin adulte, je lui laisse une place pour l'exprimer. Un pas à la fois, sans tout comprendre sa raison d'être, sans pouvoir y mettre tous les mots, je l'explore et tente de mieux la cerner pour enfin m'en libérer...

Marie-Ève Clément

La culpabilité **saine**, la culpabilité **malsaine** (suite de la p.5)

Vous répétez-vous toujours « si seulement ... ». Quand vous vous le dites, vous vous blâmez sans raison. **Votre culpabilité actuelle peut dépendre également d'idées qu'on vous a inculquées lors du traumatisme ou avant.** L'un des moyens de combattre cette culpabilité, surtout quand le traumatisme s'est produit durant l'enfance, c'est de réunir vos photos d'enfance ou de regarder agir des enfants qui ont le même âge que celui que vous aviez alors. Vous voyez-vous tout petit et sans défense et l'agresseur adulte et autoritaire? Le fait de reconnaître qu'un enfant ne peut se protéger contre un agresseur vous aidera à comprendre qu'il n'est jamais responsable des agressions subies. **Vous pourriez aussi examiner les choix réels que vous aviez lors des événements traumatiques (dans la mesure où vous en aviez), aussi bien que les éléments expliquant les décisions prises** (V. « Faire le point », p. 20).

La culpabilité toxique peut également créer une dépendance. **Sous son emprise, on ne se sent aucun droit d'être la personne unique que l'on est. On est contraint de se livrer à un perpétuel examen de soi-même; on analyse chaque événement, chaque transaction interpersonnelle.** On ne peut jamais prendre un moment de répit car on doit toujours en savoir plus. On est confiné dans sa tête.

La culpabilité peut favoriser une saine adaptation, si elle correspond au vécu réel et si elle permet d'améliorer notre conduite et notre personnalité.

Extrait/ résumé de 1) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, [Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention](#), Décarie éditeur, 2006 2) Bradshaw, John, [S'affranchir de la honte](#), Le jour, 1993 3) Brillon, Monique, [Les émotions au cœur de la santé](#), Éd. de l'Homme, 2009.

La dynamique de la honte

Honte normale et honte toxique

En soi, la honte n'est pas mauvaise. Il ne s'agit que d'une émotion humaine normale. De fait, elle est nécessaire à quiconque aspire à être vraiment humain. Elle nous humanise, nous renseigne sur nos limites, nous donne des balises, nous faisant savoir que nous sommes faillibles et que nous avons besoin d'aide; elle nous rappelle que nous ne sommes pas Dieu. La honte normale fait partie intégrante de nos forces intérieures. Elle nous fait prendre conscience de nos limites et, par conséquent, nous aide à mieux canaliser nos énergies. Elle nous donne, en fait, une meilleure emprise sur notre vie, puisque la connaissance de nos limites nous évite de nous acharner à poursuivre des buts irréalisables ou de nous entêter à vouloir changer ce que nous ne pouvons pas changer. Elle nous permet d'intégrer notre énergie au lieu de la disperser. Une saine honte représente le fondement psychologique de l'humilité et constitue une source de spiritualité.



Parfois, cette saine émotion humaine, peut se transformer en un état d'esprit permanent et contaminer toute l'identité. Or, lorsque la honte tient lieu d'identité, on se croit imparfait, déficient en tant qu'être humain. La honte devient alors toxique et déshumanisante. La honte toxique s'avère intolérable et exige une dissimulation constante, un faux moi. Elle donne lieu à une atroce impression d'être brutalement mis à nu, à une profonde scission intérieure qui se manifeste par le sentiment d'être coupé de soi-même et des autres. Elle contraint la personne vivant sous son emprise à se renier elle-même puis à dissimuler ce désaveu sous différents faux-semblants. À partir du moment où l'on croit que son vrai moi est imparfait et déficient, on a besoin d'adopter un autre moi qui n'a pas ces lacunes. Sitôt que l'on s'identifie à un faux moi, on cesse d'exister psychologiquement. Adopter un moi fictif équivaut à mettre un terme à son existence d'être humain authentique. Avec un faux moi, on essaie de se montrer soit plus qu'humain soit moins qu'humain. La honte toxique constitue la pire forme de violence ordinaire qui soit. Elle détruit, dans tous les sens du terme, la vie humaine. Elle est à l'origine de plusieurs perturbations complexes : la dépression, l'aliénation, le doute de soi, l'isolement, la paranoïa, les problèmes de compulsions, le perfectionnisme, le profond sentiment d'infériorité, d'insuffisance ou d'échecs, etc. / suite p. 7

	Honte normale ²	Honte toxique ²
Origine et description	Se développe tôt (entre 15 mois et 3 ans); correspond au deuxième stade de développement psychosocial d'Erikson	Développement avorté : -modèles foncièrement honteux -traumatisme d'abandon -interconnexion d'images de honte
Responsabilité et pouvoir	Conscience des limites de la responsabilité et du pouvoir; le pouvoir vient de la connaissance de ses limites; « J'ai besoin d'aide ».	Pas de sentiment de responsabilité; manque de pouvoir; incapacité de choisir; incompetence.
Sentiment dominant	« Je peux commettre des erreurs et j'en commettrai certainement; c'est normal et je suis capable d'y remédier ».	« Je suis un raté; c'est sans espoir; je ne suis pas bon; je ne vauds rien ».
Faute	Concerne les limites de l'être; faute induite par la finitude naturelle.	Faute de l'être; concerne le sentiment d'être une personne médiocre et anormale : caractère irrémédiable.
Moralité Estime de soi	« Je suis bon mais limité » : permission de se montrer humain.	« Je suis né méchant, un bon à rien; je suis un incompetent. »
Frontières	Frontières essentielles.	Aucune frontière; « Il n'y a rien de bon en moi ».

(suite de [La dynamique de la honte](#) p. 6)

Les origines de la honte toxique

La honte normale se transforme en honte toxique par le biais de ce qu'on appelle le « processus d'intériorisation ». Au cours de ce processus, on perd la faculté d'éprouver une saine honte et on est progressivement paralysé par le sentiment d'être médiocre et anormal. Cette transformation s'opère au moyen de trois mécanismes : en premier lieu, on s'identifie à des modèles profondément mortifiés; en second lieu, par suite d'un abandon traumatique, la honte se rattache à tous les sentiments, désirs et besoins; en troisième lieu, certaines scènes ou souvenirs visuels s'interconnectent et s'amplifient tandis que des empreintes auditives et kinesthésiques mortifiantes s'incrument dans la mémoire.

Les sévices constituent une forme d'abandon parce qu'au moment où l'enfant en est victime, personne n'est là pour lui. Selon Bradshaw, **de tous les types de sévices, l'abus sexuel est le plus humiliant**. Même un abus sexuel mineur induit une honte plus grande que celle générée par toute forme de sévices. La violence physique se classe bonne deuxième suivi de l'abus émotionnel.

La honte et ses conséquences

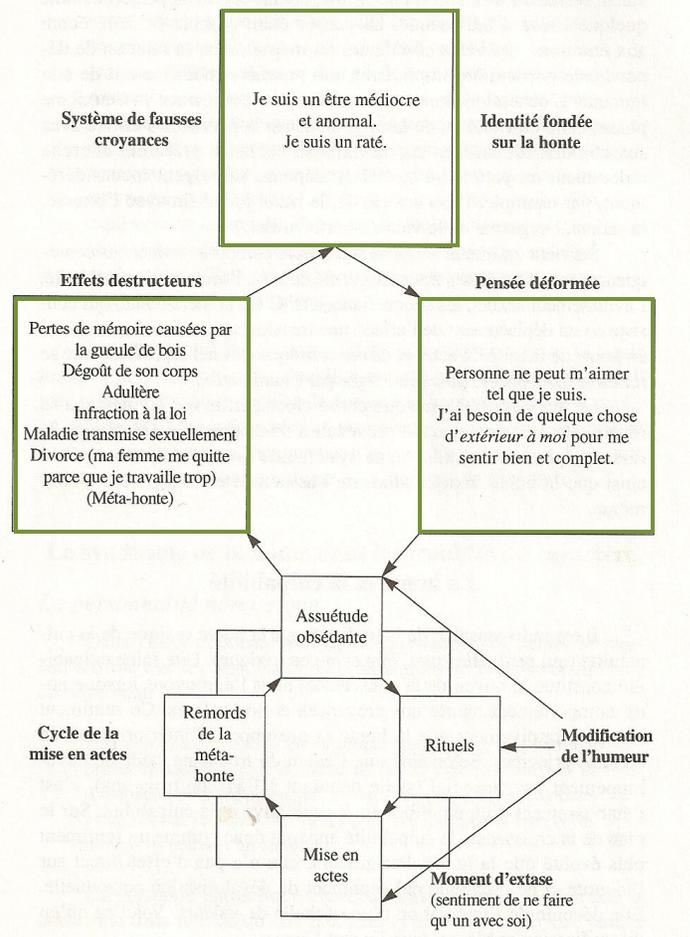
La honte névrotique est à la fois le moteur et le carburant de tous les problèmes de compulsions/assuétude, problème se manifestant par une relation pathologique à un produit ou à une conduite permettant la modification de l'humeur et ayant des conséquences néfastes sur la vie humaine ». C'est le moi scindé, la croyance que l'on est médiocre, qui pousse à l'assuétude sous toutes ses formes, qu'il s'agisse d'une dépendance à l'ingestion (alcool, drogue, nourriture, etc.) ou à certaines activités (travail, sexualité, dépenses inconsidérées, jeux de hasard, etc.). L'ergomane (le « workaholic ») avec son travail et l'alcoolique avec la boisson entretiennent en quelque sorte une liaison amoureuse avec l'objet de leur accoutumance. Grâce à l'objet, ils parviennent à modifier leur humeur afin d'échapper à leur sentiment d'isolement et à leur souffrance engendrés par la honte. Cependant, plus ils mettent en actes leur assuétude, plus leur existence se détériore et plus leur honte grandit. Finalement, le surcroît de honte ainsi généré vient alimenter le cycle de l'assuétude (tableau 1.1²).

La honte toxique est une émotion pénible qui implique des jugements négatifs et critiques sur soi; elle mène à l'humiliation, à l'inadéquation et à une pauvre estime de soi. Cette honte mène souvent à l'isolement et au retrait. Elle s'enracine dans l'agression, l'intrusion, l'attaque, la trahison. Elle mine, endommage ou détruit le sens de l'identité. Les sentiments de honte peuvent dégénérer en auto-agression si vous dépassez les limites d'une conduite acceptable, comme si tout le monde pouvait voir vos cotés sombres.

Extrait/ résumé de 1) Whitfield, Charles L., L'enfant en soi, Éd. Sciences et Culture, 2002 2) Bradshaw, John, S'affranchir de la honte, Le jour, 199 3) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention, Décarie éditeur, 2006

8 / Délivrance / Été 2010

Tableau 1.1. La honte alimente et régénère le cycle de l'assuétude



Se départir de la honte

Obstacles à la réhabilitation

Alors que nous commençons à nous guérir de notre honte, nous pouvons nous heurter à divers obstacles qui nous empêchent de progresser dans cette réhabilitation. Il peut s'agir 1) d'attitudes négatives vis-à-vis de nous-même, 2) de souvenirs d'expression du visage ou d'autres images projetées par des personnes qui nous ont inspiré cette honte par le passé et que nous retrouvons maintenant chez d'autres individus et 3) des chaînes créées par la honte entre les diverses sphères (sentiments, pulsions, besoins, pensées) de notre existence (Fisher, 1985)¹.

Se départir de la honte

Pour Whitfield, nous pouvons commencer à nous libérer de la honte et de la régression en en prenant d'abord conscience. Lorsque ces situations surviennent, nous devons les reconnaître. Et lorsque nous les reconnaissons, nous devons prendre plusieurs lentes et profondes respirations. Celles-ci nous libèrent de la confusion, de l'insensibilité et de la dysfonction, et aiguissent notre conscience de la situation, de sorte que nous puissions avoir un meilleur contrôle sur nous-même et retrouver notre Moi véritable.

John Bradshaw propose, dans son livre « S'affranchir de la honte », différentes approches pour la vaincre: techniques d'affirmation, de visualisation et de méditation dirigée, travail sur notre monologue intérieur (pensées automatiques), reprogrammation de nos émotions de manière à nous libérer de la honte qui nous enchaîne au passé. Il présente une méthode, développée à partir de la technique de la programmation neuro-linguistique, pour modifier un souvenir d'une humiliation infligée par une personne « signifiante » à nos yeux. Il expose aussi une technique destinée à modifier notre image de soi négative et notre perception en tant qu'être insuffisant, « La réflexion sur l'image de soi ». Il explique également des techniques d'extériorisation des voix méprisantes et humiliantes et des façons d'introduire de nouvelles pensées positives et de travailler sur nos distorsions (catastrophisme, personnalisation, généralisation excessive, pensée dichotomique, filtrage, etc.) de pensées causées par la honte. Bradshaw et Whitfield suggère tous deux de travailler sur notre enfant intérieur.

Pour se départir de la honte, nous devons refuser comme vérité les messages que l'on nous a suggérés, qui nous rendent moralement honteux et que nous avons possiblement entretenus par la suite. Notre vérité propre réside en nous-même et nulle part ailleurs. Nous pouvons nous choisir comme personne et adhérer aux idées auxquelles nous croyons.

GUÉRIR DE LA HONTE³

Vous devez commencer par reconnaître la honte, la repérer, la désigner, la nommer ou décrire les événements qui l'ont engendrée, puis la remplacer par une croyance substitutive.

Je peux :

- ♥ M'affirmer en présence de personnes qui essaient encore de me rendre honteux.
- ♥ Inventer des affirmations positives pour combattre la honte (Voir p. 15).
- ♥ Si quelqu'un essaie de me rendre honteux ou si les sentiments de honte refont surface, je peux me ressourcer en

Suggestions : En faisant une activité qui me fait du bien, dans laquelle je me sens compétent ou qui me change les idées : aller dans la nature, écouter de la musique, relire des mots positifs que j'ai déjà reçus ou mon journal de gratitude, lire un « bon » livre (relaxant, drôle, sur la pensée positive ou l'affirmation de soi, des poèmes, une biographie, etc.), faire du sport ou une activité artistique, etc.

Extrait/ résumé de 1) Whitfield, Charles L., L'enfant en soi, Éd. Sciences et Culture, 2002 2) Bradshaw, John, S'affranchir de la honte, Le jour, 1993 3) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention, Décarie éditeur, 2006

Charte personnelle des droits et des libertés

J'ai droit à tous les bons moments que j'ai tant désirés pendant toutes ces années et dont je n'ai pas bénéficié. J'ai droit à de la joie dans ma vie, ici et maintenant, et non pas seulement à de brefs moments d'euphorie, mais à quelques chose de durable.

J'ai droit à tous mes sentiments.

J'ai le droit d'exprimer toutes mes émotions d'une façon non destructrice, et à un moment et dans un endroit sûrs.

J'ai le droit d'être en colère et de l'exprimer de façon acceptable.

J'ai le droit de faire confiance à mes sentiments, à mon jugement et à mon intuition.

J'ai le droit de ressentir, d'exprimer et de recevoir de l'amour et de l'affection.

J'ai le droit de demander ce que je veux.

J'ai le droit de prendre moi-même mes décisions et j'en accepte les responsabilités.

J'ai le droit de considérer mes besoins comme aussi importants que ceux des autres.

J'ai le droit de me détendre et de m'amuser sans me détruire.

J'ai le droit de dire non, sans me sentir coupable, chaque fois que quelque chose me semble dangereux ou que je n'y suis pas prêt.

J'ai le droit de rechercher activement des personnes, des endroits et des situations qui m'aideront à réussir ma vie.

J'ai le droit d'être traité comme un être humain compétent.

J'ai le droit de mettre fin à toute conversation avec une personne qui me rabaisse et m'humilie

J'ai le droit de quitter la compagnie des gens qui, délibérément ou involontairement, me rabaisser, me culpabilisent ou me manipulent, y compris mes parents ou tout membre de ma famille.

J'ai le droit de faire le tri dans les idées que mes parents ou des personnes significatives m'ont inculquées, c'est-à-dire de conserver ce qui est acceptable pour moi et de me défaire du reste

J'ai le droit de ne pas participer aux comportements « à rendre fou », qu'ils soient actifs ou passifs, de mes parents, de mes frères et sœurs ou d'autres personnes.

J'ai le droit de prendre des risques calculés et d'essayer de nouvelles stratégies.

J'ai le droit de faire des erreurs, de tout gâcher, de me décevoir et de ne pas répondre aux attentes.

J'ai le droit de changer d'idée et de stratégie ainsi que de modifier mes équations qui ne sont plus appropriées.

J'ai le droit de prendre tout le temps qu'il me faut pour faire des expériences fondées sur ces nouvelles idées et connaissances et pour apporter des changements à ma vie.

J'ai le droit de me faire une place dans le monde.

J'ai le droit à un mode de vie sain mentalement et physiquement, même si ma façon de vivre diffère en partie ou totalement de la philosophie de la vie de mes parents ou de celle des personnes que je côtoie.

J'ai le droit de m'épanouir comme personne à part entière, c'est-à-dire affectivement, spirituellement, mentalement, physiquement et psychologiquement.

J'ai le droit de me prévaloir de tous les droits ci-dessus, de vivre ma vie comme je l'entends et de ne pas attendre pour agir que ceux qui m'entourent aillent mieux, soient heureux, demandent de l'aide ou admettent qu'il y a un problème.

Adapté/extrait de Saxe, Brenda J., *De victime à survivante*, Université d'Ottawa, p. 136 et 177.

DROIT de PAROLE

À CEUX QUI ONT PARTICIPÉ À LA MARCHÉ DE SOUTIEN
AUX VICTIMES D'AGRESSION SEXUELLE

La troisième édition de la marche de soutien aux victimes d'agression sexuelle s'est déroulée à Montréal, le 24 avril dernier. Organisée par CRIPHASE et subventionnée par le ministère de la Justice, la marche a regroupé une centaine de personnes. Plusieurs organismes étaient présents dont le CPIVAS, Victimes de prêtres, REVAS Québec, On I.V.A., des Enfants de Duplessis, et bien sûr CRIPHASE.



Une journée remplie d'émotion et de fierté

Personnellement, je n'ai jamais vécu d'agression sexuelle. Je ne peux donc pas comprendre totalement les conséquences sur un être humain. J'ai toutefois connu d'autres violences : verbales, physiques. Et lorsque mon ami Denis m'a demandé de participer à cette marche, je n'ai pas hésité. À mon arrivée au point de départ, j'ai été accueilli par des gens autant fiers que sympathiques. De plus, le soleil était au rendez-vous. Peu après la distribution des banderoles et des affiches, c'était le départ.

D'être là ensemble, de voir et entendre l'approbation des gens, autant les klaxons des véhicules que les voix et applaudissements des piétons sur les trottoirs, se dégageait une énergie remplie d'encouragements et de compassion. Tel un peloton, je sentais nos pas qui se faisaient encore plus fermement, les pancartes et les banderoles qui se tenaient plus fièrement. Tout au long de la marche, j'échangeais des discussions profondes et chaleureuses avec mes nouveaux compatriotes.

De partager ce moment avec Denis et ses amis m'a apporté un certain bien-être et de la joie. Beaucoup d'entre nous ont connu de la violence dans le passé. De le sortir de nous-même, de ne plus chercher à le nier, et de vivre la vie sur la voie de la guérison ne peut qu'avec temps et effort apporter paix, joie dans nos coeurs.

Martin D

Un autre pas vers le bien-être

Quand j'étais petite je rêvais qu'un prince charmant venait me délivrer de l'emprise de mon père abuseur. Je rêvais qu'une bonne fée venait m'en libérer ou je rêvais que je le disais à ma mère et qu'elle me croyait, qu'elle me prenait dans ses bras pour me demander pardon en chantant et en dansant, que nous sortions dans la rue et que tous les voisins sortaient de leur maison en chantant et dansant. Tous me portaient dans leur bras comme si j'avais remporté une grande victoire, comme dans ces films musicaux du style la mélodie du bonheur...

Aujourd'hui, à 47 ans, je suis sortie dans la rue avec mes amis et nous avons dit à nos voisins toute la violence et toute la peine que nous avons subies. Les gens nous ont applaudis, les gens nous ont supportés. La nouvelle était tellement grande que même les médias sont venus nous rencontrer pour connaître notre histoire et pour ensuite la transmettre à la télévision afin que tout le monde le sache. Aujourd'hui, le rêve que j'avais quand j'étais petite s'est réalisé. Je me sens un peu plus soulagée des souffrances de mon passé.

Nicole D.

La fierté retrouvée

Michelle Larivey décrit la fierté comme un sentiment par rapport à soi-même. **C'est un sentiment de contentement empreint d'estime.** (Il faut distinguer le sentiment de fierté de l'attitude fière). La fierté marque la satisfaction par rapport à notre investissement personnel responsable de notre réussite. On n'est jamais fier de ce que qu'on a obtenu sans effort; on est tout au plus content. Pour Lise Bourbeau, **la fierté, c'est tout ce qui touche une fibre en soi, qui rehausse l'estime de soi et notre valeur personnelle.** C'est également une forme de confiance en soi, un état d'esprit dans lequel se trouve une personne qui pense connaître ses capacités et les estime bonnes.



L'attitude fière, quant à elle, repose sur un sens élevé de la dignité et de l'honneur. La personne fière se comporte de manière à garder l'estime d'elle-même. Elle vit à la hauteur de ses propres standards. Mon sentiment de fierté m'indique que j'ai réussi quelque chose qui est à la hauteur de mes standards d'une part, et d'autre part, que je m'estime d'avoir investi ce qu'il fallait de ma propre personne pour y arriver. Les signes de fierté, de dignité et d'honneur sont reconnaissables grâce à de légers sourires, des hochements de tête et à la position des mains sur les hanches; des enfants de 4 ans peuvent reconnaître cette émotion. Ce sont des émotions essentielles comme la joie, la colère, la tristesse. Selon le Dr Tracy de l'Université de British

Columbia, la fierté est une émotion très forte, parfois plus forte que la joie.

Fierté, orgueil ou vanité

Bien des gens s'empêchent d'être fiers par peur d'être orgueilleux. Pour certains, l'expression de la fierté est à proscrire parce qu'associée à la vantardise, la vanité ou la manifestation d'un orgueil malsain. En effet, de nombreuses personnes ne font pas la différence entre la fierté et l'orgueil. Un bon moyen pour faire cette différence est de se souvenir que **la fierté est vécue face à soi-même**, tandis que l'orgueil est vécu face à une ou plusieurs autres personnes. L'orgueil c'est l'opinion avantageuse, le plus souvent exagérée, qu'on a de sa valeur personnelle, mais ce, aux dépens de la considération d'autrui. Être orgueilleux c'est vouloir prouver aux autres que nous sommes ou que nous faisons ou que nous savons mieux que les autres.

Dans la fierté, il y a de l'amour pour soi et dans l'orgueil, il y a de la peur, en général inconsciente, de ne pas être aimé. Celui qui est fier dira à ses proches à quel point il est fier de lui, de sa persévérance, de sa détermination et enfin de tout ce qu'il a fait pour y arriver. Lorsqu'une personne partage ce genre de succès avec fierté, elle est toujours bien accueillie par les autres. **Il est vrai que montrer sa fierté à l'égard d'un accomplissement c'est étaler son contentement et rendre public le fait qu'on s'estime. Mais il s'agit là de sentiments légitimes.** Se vanter, c'est se louer avec excès, faire preuve de vanité, c'est s'accorder une valeur exagérée. Ce qui se dégage chez une personne de ce genre c'est *je suis mieux que toi (ou l'autre) et j'espère que tu vas le reconnaître*. Le vaniteux et le vantard sont conscients de leur exagération et généralement leurs interlocuteurs s'en rendent compte également. Il arrive aussi que la vantardise soit une construction de l'interlocuteur. C'est la jalousie qui le fait accuser l'autre de vantardise.

Retrouver sa fierté

Suite à une agression, nous sommes souvent envahis par la honte et/ou la culpabilité; notre perception de nous devient souvent négative, notre estime diminue. Nous développons souvent des problèmes psychologiques, des mécanismes de défense, des compulsions, etc. Sur le chemin de la guérison, il faut alors prendre conscience de tous les petits pas que nous faisons au jour le jour et en être fiers : se sentir moins dépressif, anxieux, compulsif, honteux, plus calme, sûr, optimiste, autocompatissant, être plus présent à nos émotions, à notre corps, davantage prêt à faire confiance, à s'investir dans une relation, à explorer de nouvelles avenues, à se départir de mécanismes d'adaptation devenus inutiles, etc. Se comparer, se dénigrer, se « taper sur la tête », ne fait qu'augmenter la honte et la culpabilité, ce qui freine souvent notre cheminement. Il est donc important de s'arrêter et de faire un bilan.

Apprenons à être fiers des progrès que nous faisons, des changements positifs qui s'opèrent en nous et permettons-nous de nous féliciter!

Résumé/extrait de 1) www.redpsy.com 2) www.ecoutetoncorps.com 3) www.cyclothymieetverite.blogspot.com

Faire place à la plénitude

Faire la même chose, mais avec un état d'esprit différent, entraîne des conséquences différentes. Les états d'âme qui accompagnent tous nos actes quotidiens ont beaucoup plus d'importance que nous ne l'imaginons. Quand on parle de « donner du sens » à ce que nous faisons, notamment dans nos activités ordinaires (jardiner, faire la vaisselle, lire une histoire à nos enfants, faire notre boulot, laisser notre place à une personne âgée dans le bus...), c'est là que les choses se jouent : **ce que nous nous disons et ce que nous ressentons au moment où nous agissons peut décupler ou annuler la dimension bénéfique de nos actes.**

On peut toute sa vie passer à côté du bonheur. Non pas que ses conditions soient absentes de notre existence, mais parce que prétendre au bonheur suppose de prendre conscience des instants heureux lorsqu'ils surviennent, conscience de leur existence et de leur importance. Si nous n'en sommes pas conscients, nous vivons que des bonheurs perdus.



La plupart des études portant sur le sentiment d'avoir une vie heureuse montrent que ce sentiment est lié à la fréquence et la répétition de petits états d'âme agréables, à des bouffées de « petits » bonheurs, plutôt qu'à de grands

mouvements émotionnels, de forts moments de joie. C'est le tissu de nos instants de bonne humeur qui compose la trame de notre bonheur : moments passés avec un proche, balade dans un bel endroit, lecture stimulante, musique qui touche...

Le bonheur est l'objectif de toutes les entreprises humaines : lorsque nous voulons être aimés, lorsque nous souhaitons exceller, progresser, nous enrichir, c'est parce que nous pensons et espérons que cela va nous rendre heureux. Nous supposons que cela va nous permettre enfin d'atteindre cette plénitude reposante, dans laquelle nous n'aspérons plus à rien d'autre qu'à vivre et savourer l'instant présent. Cette dimension de plénitude est importante elle aussi; elle nous rappelle que rien ne compte davantage que le bonheur, qui doit être placé au plus haut de ce que nous avons à respecter, à rechercher et aussi à transmettre. **Nous retrouvons parfaitement cette plénitude lorsque nous nous sentons heureux, au travers des états d'âme d'harmonie et de liens qui nous habitent.**

Pour le dalaï-lama c'est en s'imposant une certaine discipline intérieure qu'on peut transformer son attitude, ses conceptions et sa manière d'être dans l'existence. **Il faut d'abord isoler les facteurs qui mènent au bonheur de ceux qui mènent à la souffrance. Après quoi, on s'attache peu à peu à éliminer les facteurs de souffrance et à cultiver ceux qui conduisent au bonheur.** Nous devons d'abord apprendre en quoi les émotions et les comportements négatifs nous sont dommageables et en quoi les émotions positives sont salutaires. Ensuite, on mesure tout le bénéfice des attitudes positives, ce qui pousse à les nourrir et à les intensifier. C'est ce processus d'apprentissage et d'analyse qui raffermir peu à peu notre détermination au changement. À ce stade, le secret du bonheur est entre nos mains. **Il suffit de passer en revue les états mentaux que nous connaissons pour les classer en vertu d'un seul et unique critère : mènent-ils ou non au bonheur?**

L'acceptation est également importante car elle permet d'avoir avec soi-même un rapport apaisé, où l'on accueille toutes les caractéristiques de sa personnalité, les positives et les négatives. On cherche à s'accepter comme on est, avec bienveillance. Et lorsqu'on voit ce qu'on souhaite changer en nous, on le fait sans violence, avec patience; on est capable d'accueillir inlassablement les difficultés et sa lenteur à changer, parce qu'on sait que c'est difficile de changer. Mais cette autoubienveillance nous permet de garder notre énergie pour les efforts de changement, au lieu de la gaspiller dans de vaines et douloureuses colères contre soi.

Résumé/Extrait de 1) André, Christophe, Les états d'âme, Odile Jacob, 2006 2) Cutler, Howard, L'art du bonheur, Robert Lafond, 1999

DES PAS VERS LA SÉRÉNITÉ

- Prendre soin de ses états d'âme.
- Ne pas s'identifier à ses soucis.
- Reconnaître tout de suite en nous le passage en mode rumination.
- Chérir le bonheur et y revenir; le bonheur est le seul antidote profond et durable à la tristesse.
- Avoir la foi.
- Accepter l'imperfection.
- Comprendre l'impermanence.
- Accepter que le monde nous échappe.
- Manifester de la compassion et de l'autocompassion.
- Faire de l'exercice physique et se mettre en mode action; cela agit comme antidépresseur.
- Pratiquer ou côtoyer l'humour.
- Méditer. Relaxer.

PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

- Au lieu d'être ici avec mon corps, ailleurs avec ma tête et sourd à mon cœur, j'apprends peu à peu à habiter pleinement toute activité, quelle qu'elle soit.
- Apprendre à attendre; il n'y a pas de temps perdu, que du temps vécu.
- Présence à la vie quotidienne, aux petits gestes.
- S'arrêter.
- Faire vraiment ce que je fais en pleine conscience.
- Se demander si on a vraiment envie de faire une certaine chose ou si c'est un automatisme.
- Fréquenter la nature.
- Se reconnecter à ses sens.
- Cultiver la capacité de présence, de recueillement.
- Accueillir l'adversité.
- Accepter les moments pénibles; comprendre et accepter que la souffrance fait partie de la vie humaine.
- Passer du mode « faire » au mode « être ».
- Repérer les donneurs d'ordre en soi. Suis-je obligé de?
- Ne rien faire.



FAIRE LE POINT- Honte et culpabilité

Examiner les réactions que nous avons eues lors de l'événement traumatique peut nous aider à évaluer notre niveau de responsabilité (et indirectement de culpabilité). Voici quelques questions auxquelles vous pourriez répondre.

- Pouviez-vous réfléchir froidement au moment de l'agression?
- Avez-vous conscience de toutes les options disponibles à ce moment là?
- Pouviez-vous exercer des choix?
- Parmi ces choix, y en avait-il de bons ou d'avantageux?
- La situation vous était-elle familière, nouvelle ou inhabituelle?
- Avez-vous quelque moyen de connaître la meilleure option disponible?
- Avez-vous une claire compréhension de toutes les conséquences possibles de chaque option?
- Avez-vous été empêché de choisir une option donnée?
- Avez-vous été privé d'une information qui vous aurait permis de faire un bon choix?
- Avez-vous eu suffisamment de temps pour évaluer les options disponibles et faire de bons choix?
- Quels facteurs ont nui à vos décisions (fatigue, confusion, panique)?
- Quels résultats attendiez-vous?
- Avez-vous tenté de causer du mal de façon intentionnelle?
- Avez-vous commis une erreur de bonne foi qui a causé du mal? Avez-vous pris une décision rationnelle dans les circonstances, même si ce n'était pas la meilleure?
- Avez-vous pu réaliser quelque objectif quand l'évènement traumatique s'est produit?
- Quelles autres stratégies d'adaptation auriez-vous pu employer?
- Avez-vous déjà évité un évènement traumatique plus grave encore?
- Qu'auriez-vous pu faire, dans un monde idéal, pour composer avec le traumatisme?
- Si votre meilleur ami avait agi comme vous l'avez fait, comprendriez-vous ses actions? Que lui diriez-vous? Pourriez-vous lui pardonner?

Source : Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, [Le trouble de stress post-traumatique- un guide pratique d'intervention](#), Décarie éditeur, 2006

Parmi les situations/ les caractéristiques suivantes, lesquelles peuvent expliquer votre sentiment de honte.

Je conserve un sentiment de honte suite à l'agression car...

- Je me sens fondamentalement mauvais-e, méchant-e ou indigne.
- Je me suis senti-e sali-e et me sens encore sale.
- Je n'ai pas dit NON.
- Je n'ai pas été capable de réagir, de crier, de frapper, de pousser.
- J'ai l'impression d'avoir menti, raconté des histoires, d'avoir eu une double vie et donc de ne pas être une personne honnête, d'être un-e menteur/se.
- J'ai été excité-e, j'ai eu du plaisir.
- On m'a dit que je l'ai cherché, voulu, provoqué; j'ai l'impression que c'est de ma faute, que je suis responsable.
- J'ai intégré les commentaires et / ou les regards négatifs que l'agresseur exprimait sur moi ou sur mon corps.
- Je me suis senti-e et me sens encore comme un objet, une chose.
- J'acceptais de l'attention, de l'argent, des cadeaux, des privilèges, des faveurs en échange.
- Je n'ai pas dénoncé-e (et l'agresseur a fait d'autres victimes).
- Je vis des problèmes psychologiques (dépressions, anxiété, attaques de panique, stress post-traumatique) et j'ai la sensation d'être « pas bon-ne ».
- J'ai l'impression d'être fou/folle.
- J'ai développé des compulsions (alcool, drogue, alimentation, sexualité, travail, vol, etc.).
- J'ai des comportements destructeurs envers moi et/ou les autres.
- J'ai développé des mécanismes d'adaptation; je me sens anormale.
- Je me sens incompetent de ne pas m'en sortir facilement.
- J'ai un sentiment d'incompétence généralisé (travail, comme conjoint-e, parent, ami-e, etc.).
- Je n'arrive pas à faire confiance, à entrer en relation, à aimer, à être aimé.
- Je me sens différent-e.

Chronique honnête et un peu « flyée »

PAR SONIA PELLETIER

Témoignage et victime de mon père, j'ai vécu dans un climat de violence qui m'a obligé à expérimenter différents exutoires. Comme bon nombre de traumatisés, j'ai essayé de me suicider; j'ai fait de l'anorexie; je me suis tailladée la peau, entre autres choses. Mais c'est à l'écriture que je me suis accrochée le plus, ce qui m'a permis progressivement de m'exprimer. Aujourd'hui, je suis devenue rédactrice web, ce qui me permet de diffuser mes idées, d'informer et de sensibiliser la population sur les agressions à caractère sexuel, problématique encore très méconnue.

Du moins, c'est ce que j'ai pu constater lors de différentes conversations à ce sujet avec des proches et connaissances. J'ai eu droit à quelques surprises comme la dame qui m'a confié il y a quelques années une histoire de viol collectif qui avait eu lieu dans son village natal. « Elle avait couru après. Elle était toujours trop décolletée », m'avait-elle dit avec une grande fierté sur le visage. Puis il y eut la rencontre d'un homme qui avait été accusé à tort, soit disant. Après quelques minutes de jasette avec lui, j'ai bien compris qu'il ne comprenait pas très bien la notion de consentement. Enfin, ces confidences me convainquent encore aujourd'hui qu'il y a de la place pour une chronique telle que celle que je vous propose.

J'ai toujours cru que pour sensibiliser le plus de personnes possibles, il faut frapper fort, être percutant dans les propos. Pourquoi ne pas y aller d'originalité avec des textes qui vont droit au but ? Au fil de mes interventions, j'ai l'intention de vous présenter des entrevues avec des personnes pas ordinaires et des articles présentant des facettes insoupçonnées de la problématique. Le point de vue demeure personnel, car je ne suis absolument pas neutre. J'ai un parti pris. Je prends position contre la violence sexuelle. (Comment peut-on prétendre le contraire ? Comment demeurer impassible devant pareil sujet ?) Moi, j'ai choisi d'être honnête avec moi et avec les lecteurs. Alors, bonne lecture !

BABILLARD

NOUVEAU....

Ligne info agression sexuelle, 24/7

514-933-9007

1-888-933-9007

Si vous désirez recevoir *Délivrance* par courriel, faites-nous en la demande en écrivant à :

revuedelivrance@hotmail.com

Dans le prochain numéro

 **Dossier : Identifier les pertes et faire le deuil**

- Identification des pertes
- Les phases du deuil
- Les manifestations du deuil
- Les facteurs déterminants du deuil
- La résolution du deuil
- Le travail du deuil

 Le pardon

 Les messages des « bons parents »

 Voie médecine : L'ouest- Le lieu du regard intérieur

 Les aliments contre le cancer

 Stress : la zoothérapie

 Découvrir : Des rituels de guérison

AFFIRMATION POUR SE LIBÉRER DE LA HONTE

« Je suis un être unique, avec sa propre personnalité. Je dois exprimer ma personnalité pour m'épanouir, je dois exprimer ma différence car c'est ce qui fait la beauté de notre monde. C'est avec mes forces et mes faiblesses que je suis rendu là où je suis aujourd'hui. Je ne suis pas la personne faible et dépourvue que je croyais être. Cela est le fruit de mes perceptions; elles sont illusoire, elles ne sont que le résultat de comparaisons et de mon histoire. J'ai de belles qualités, tant physiquement que psychologiquement (nommez-les; renforcez-vous positivement). À partir de maintenant, j'apprends à m'accepter dans ma totalité. Je m'observe davantage pour trouver et stimuler toutes ces possibilités qui sommeillent en moi, qui n'attendent qu'à être réveillées. Je change les choses qui freinent mon évolution. Je bâtis ma nouvelle vie étape par étape. Je n'ai plus peur, car je sais que j'ai en moi tous les moyens pour m'épanouir, développer mes passions, réussir à m'aimer et aimer les autres. Je visualise la nouvelle personne que je suis, sans complexe, confiante. »

Adapté de Vézina, Thomas, *Convaincre et communiquer grâce à l'hypnose*, Éd. Quebecor, 2005

Isabelle

Comment surfer au-dessus des difficultés

PAR SONIA PELLETIER

J'ai rencontré Isabelle l'année dernière par le biais de notre implication commune au sein du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) du KRTB. Isabelle est handicapée. Elle se déplace parfois en fauteuil, parfois en quadri porteur ou en béquilles. Pourtant, ce n'est pas ce qui m'a frappée chez elle. C'est plutôt son caractère frondeur et sa soif de défis. Malgré ses difficultés motrices, Isabelle nage et participe à plusieurs compétitions avec d'autres athlètes NON-HANDICAPÉS. Elle a également vécu une agression sexuelle. Je me considère chanceuse de la côtoyer, car elle a su m'insuffler du courage. C'est donc avec une grande fierté que je vous présente Isabelle.

S.P. : Isabelle, c'est quoi ton incapacité ou ton handicap? D'abord, est-ce une incapacité ou un handicap?

Isabelle : C'est un handicap. Ça s'appelle la paraparésie spastique qui affecte uniquement les membres inférieurs. C'est un problème électrique à la base du cerveau qui occasionne un problème moteur. Tant que je vais faire du sport et que je vais me garder active et garder mes articulations en mouvement, il n'y a rien qui va s'arrêter.

S.P. : Qu'est-ce que ton handicap t'empêche de faire?

Isabelle: Ça m'empêche de courir. C'est à peu près ça. Sinon, je ne me mets pas de limites et je m'en laisse pas imposer.

S.P. : Tu as aussi été victime d'une agression à caractère sexuel. Peux-tu expliquer ce qui est arrivé?

Isabelle: Un ami de mon père m'a sauté dessus. C'est à peu près ce qui s'est passé. Mon père me faisait garder par un couple qu'il connaissait quand il avait des réunions le soir. C'est arrivé une soirée où la conjointe du couple en question n'était pas là.

Suivant l'agression, j'ai tenté de me suicider. Sauf que ce n'était pas très imaginaire de ma part... J'ai tenté de me suicider avec un rasoir Bic, une pioche en bon français. Quand j'ai vu que ça ne fonctionnait pas, je me suis dit que ce n'est pas lui (l'agresseur) qui aurait le dessus sur moi, mais que c'est moi qui aurait le dessus sur lui. J'en ai parlé à mon père une année ou deux après. Je me suis fait dire : « Qu'est-ce que ça va te donner de brasser de la merde? » Je me suis toujours tu pendant ces années-là. En étant déménagée ici, cet homme-là n'est plus dans mon environnement. J'ai donc toujours vécu avec ce secret-là. Ça ne fait pas des millions d'années que ma mère le sait.

Je ne me suis jamais empêchée de vivre après l'agression, mais je tiens les garçons, les hommes surtout à distance.

S.P. : Est-ce que tu crois avoir été agressée parce que tu as un handicap, parce que tu es plus vulnérable?

Isabelle: Je ne crois pas que ce soit relié à mon handicap. C'est peut-être plus parce que j'étais une femme-enfant. Le corps que j'ai maintenant, je l'avais étant jeune.

S.P. : Est-ce que c'était parce que tu étais jeune?

Isabelle: Oui!

Délivrance: Parce que tu te déplaces en fauteuil ou en quadri porteur, te sens-tu plus vulnérable?

S.P. : Pas nécessairement. Les gens ne pensent pas que ce que je n'ai pas dans les jambes, je l'ai dans les bras. Moi, pour me défendre si une personne me saute dessus, je dois la ramasser par la ceinture, la coucher par terre, m'asseoir dessus, puis la frapper tout en criant: « Au feu! » afin qu'une autre personne appelle le 911.



S.P. : Donc... Tu as déjà suivi des cours d'autodéfense?

Isabelle: Oui. Ça fait quand même quelques années. Mais le fait de faire du sport m'a endurci la musculature du haut de mon corps.

S.P. : Ton handicap ne t'a pas empêché de faire du sport et de foncer dans la vie. Depuis quelques années, tu participes au défi amateur de la Traversée du lac Saint-Jean. Depuis quand nages-tu?

Isabelle: Depuis environ 25 ou 30 ans. Je participe seulement depuis 2003 à des compétitions. Ma première compétition a été Les Championnats canadiens des maîtres nageurs à Montréal au Centre Claude-Robillard. Quand je suis arrivée au centre d'entraînement, j'ai été impressionnée. C'était la première fois que je voyais le centre d'entraînement national. Je le voyais à la télé, mais en vrai, c'est différent.

S.P. : Excuse-moi. Est-ce qu'on parle bien du centre où s'entraînent les olympiens?

Isabelle: Oui. C'est bien là où les nageurs olympiques s'entraînent, que ce soit au niveau de la natation, du plongeon ou de la synchro. Le Club Kamo est un très très gros club. Il y a beaucoup de poulains qui vont aux Olympiques.

Un fait à noter : je nage avec des gens qui ne sont pas handicapés. Au fil des ans, j'ai développé une endurance que les nageurs handicapés n'ont pas. Les nageurs handicapés physiques, quand ils font trois entraînements/semaine pendant une saison, ils en ont plein leur casque. Alors que pour moi, trois entraînements/semaine, c'est mon début de saison. Quand je suis dans mon « pic de saison », c'est cinq à six fois/semaine. Et la musculation n'est pas incluse là-dedans. Le fait de nager au lac Saint-Jean, en eau libre, c'est une autre affaire. C'est une autre façon de...



S.P. : C'est un autre défi?

Isabelle: Oui. C'est un autre défi. C'est juste pour relever le niveau de difficultés. Ce que j'aime, c'est de toujours entretenir le *challenge*, de toujours avoir du plaisir.

S.P. : Ça t'apporte quoi de participer à ce défi-là et de t'entraîner aussi intensément?

Isabelle: La grosse question! Premièrement, ça me fait quelque chose à faire. Deuxièmement, je rencontre plein de gens intéressants.

S.P. : Qu'est-ce que t'aime dans la nage?

Isabelle: La sensation de bien-être. La sensation de liberté. Encore

plus quand on est en lac. Quand je suis allée dans le fleuve Saint-Laurent cet été ou au lac Saint-Jean, c'est la même chose... En milieu naturel, c'est jamais les mêmes conditions météo. Autant pour la température extérieure que pour la température de l'eau, c'est une surprise.

S.P. : En plus de la nage, tu t'impliques au CALACS du KRTB, soit le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel du KRTB. Qu'est-ce que tu fais là-bas?

Isabelle: Je suis membre de la collective.

S.P. : C'est quoi une collective?

Isabelle: C'est un autre mot pour dire conseil d'administration, sauf que personne n'a de titre officiel. Ce que je trouve d'intéressant avec le CALACS, c'est qu'il n'y a pas de lutte de pouvoir entre les membres.

S.P. : Isabelle, as-tu un message à envoyer aux femmes handicapées?

Isabelle: Je dirais aux femmes handicapées qui ont vécu des agressions de quelque ordre que ce soit de ne pas hésiter à venir au CALACS parce qu'elles vont trouver une paire d'oreilles et l'écoute dont elles ont besoin.

S.P. : Est-ce que tu as un message à envoyer aux femmes (en général) victimes d'agression sexuelle?

Isabelle: C'est la même chose que pour les femmes handicapées. Ne pas hésiter à s'ouvrir, ce qui leur permettra de grandir et d'évoluer pour guérir. Grandir? Malgré tout, je ne sais pas si on sort grandi de ces affaires-là. En tout cas, elles vont être capables de contrer s'il y a quelque chose d'autre qui survient après ça. Elles vont être capables de mettre leur pied à terre et de dire : « non ».

S.P. : Merci Isabelle. Tu as été généreuse dans tes réponses.

Isabelle: Bienvenue.

À partir du livre « La Voie Médecine » de Kenneth Meadows, je vous présenterai une série d'articles sur les principes fondamentaux d'un système de développement personnel et d'amélioration de la vie, principes tirés des enseignements, entre autres, des Indiens d'Anahuac (Amérique).

Le SUD : la Voie de la Confiance et de l'Innocence

Le Sud est la Voie de la Confiance et de l'Innocence, et il est parfois appelé la Voie de l'Enfant, car parcourir cette voie signifie réveiller « L'enfant » qui est en nous- cette part de nous-mêmes qui peut établir des relations grâce à l'exercice de la foi, de la confiance et de l'innocence que nous avons eues quand nous étions enfants, et que nous considérons la vie avec émerveillement, et l'avenir avec une anticipation excitée.

Le Sud est la direction qui vous aide à voir les choses clairement de façon détaillée, et à commencer à percevoir votre propre nature. Le voyage au Sud est le commencement du processus de découverte de votre Soi Véritable. Au Sud, vous vous débarrassez de ce qui obscurcit votre Soi Véritable, et vous empêche de voir votre propre Soi dans sa vraie lumière. Vous apprenez également à faire confiance à vos propres instincts.

Voici les douze composantes du SUD :

Qualité : Confiance et Innocence	Règne : Végétal	Saison : Été
Totem : Souris	Corps céleste : Lune	Nombre : Trois et Treize
Élément : Eau	Aspect humain : Émotions	Ennemi : Peur
Couleur : Rouge	Temps : Passé	Manifestation : Musique

La souris est l'animal associé au Sud. La souris personnifie l'attention aux choses, en étant proche d'elles- par la sensation et le contact- car elle est très sensible à son environnement grâce à ses outils de contact : ses moustaches. Une souris perçoit par sa proximité aux choses, et par son sentiment à leur égard, et le Sud nous enseigne à faire de même. La petite souris nous apprend que le sentiment et l'intuition précèdent souvent la découverte.



Nos émotions et nos sentiments sont une expression de l'Eau Élémentale. L'émotion est l'énergie qui peut être ressentie, qui touche le cœur- l'Esprit. Appliquée aux émotions, l'eau suggère la profondeur du sentiment. D'où l'importance de laisser vos

vrais sentiments trouver une expression. L'eau est utilisée par le chamane comme le grand curatif. Elle dissout et emporte les impuretés là où elles ne peuvent nuire. Le plus souvent, elles sont ramenées à la terre, pour revenir aux éléments originaux dont elles sont issues.

Le rouge est la couleur associée au Sud; c'est la couleur du sang vital. Le rouge représente la vie, la vitalité, la santé et la vigueur. C'est la couleur qui se rapporte à la force, au courage, à l'énergie physique et à la puissance sexuelle.



Le sud est le règne du DONNER. C'est le lieu de ceux qui donnent, et les plantes sont les grandes donatrices d'énergie. Les plantes et les arbres se donnent eux-mêmes à la planète. Ils se donnent comme nourriture et abris aux créatures du Règne animal et humain. Ils donnent de la beauté, de l'harmonie et de l'équilibre à la terre où ils sont enracinés et à tout l'environnement au milieu duquel ils vivent. C'est vers le Règne végétal que nous nous tournons pour découvrir les Grands Guérisseurs.

Le corps céleste associé au sud est la Lune. La Nouvelle Lune est une bonne période pour initier un nouveau projet ou lancer une idée nouvelle et aller de l'avant. La Lune Croissante est la bonne période pour planter des végétaux qui croissent vers la lumière. C'est aussi le moment de travailler sur les choses que l'on veut attirer dans notre vie. La Pleine Lune est une période d'accomplissement, le moment de parachever nos œuvres. La Lune Descendante est le moment de planter des végétaux qui vont vers le bas. C'est le temps aussi de donner aux autres les bienfaits que nous avons tirés de nos expériences et de nos efforts. La lune noire est le moment de méditer, de cesser l'activité et d'en considérer les leçons. /suite p. 19



Le SUD : la Voie de la **Confiance** et de l'**Innocence** (suite)

La direction du Sud insiste sur l'activité passée. La plupart des blessures émotionnelles dont nous souffrons ont leur origine dans les expériences passées. En nous accrochant au passé, nous faisons en sorte qu'elles se répètent indéfiniment. La solution peut consister en une reconnaissance du maintenant toujours présent. Le passé est ce qui a déjà été, le présent est ce qui est devenu et le futur est ce qui est à devenir. En déposant l'ordure du passé, nous pouvons changer la direction du Maintenant et l'essence du futur.

La saison attribuée au sud est l'été, parce que c'est la saison de la croissance rapide et il peut être comparé à l'enfance et à la jeunesse. On apprend plus vite au cours de l'adolescence que pendant aucune autre phase de la vie. Si vous persistez dans vos efforts de progression le long de la Voie Médecine, vous grandirez et vous acquerez une connaissance nouvelle en peu de temps.

Dans le symbolisme des Indiens, le chiffre trois était considéré comme le résultat de l'union du «un » masculin et conceptuel avec le « deux » féminin et réceptif. Trois est ainsi l'enfant, le fruit de l'union du un et du deux et a donc la qualité de la jeunesse et de l'émerveillement enfantin. Trois est considéré comme le nombre des relations familiales et se rapporte aussi à la divinité. Le chiffre treize a la qualité d'agir comme « ouvrier intérieur », c'est-à-dire rendre la connaissance accessible de l'intérieur plutôt qu'à partir de sources extérieures.

Au Sud en pénétrant dans l'inconnu, vous vous trouverez confronté au premier ennemi, la peur. Il y a deux types de peur : la peur réelle et la peur illusoire. Alors que la peur réelle concerne le présent, la menace immédiate, le danger instantané, la peur illusoire porte sur ce qui pourrait arriver dans l'avenir. C'est la peur illusoire qu'il faut vaincre en lui faisant face avec un esprit clair.

Selon les enseignements de la Médecine, la nature essentielle du Sud se manifeste dans la musique, la chanson, le chant et la danse. Les Indiens trouvaient beaucoup de joie dans ces activités et les considéraient comme une nourriture pour l'âme et un combustible pour l'esprit.

En conclusion, le Sud est la voie à parcourir quand on cherche la croissance et le développement, ou quand on désire apprendre les leçons du changement.

Extrait de Meadows, Kenneth, *La Voie médecine*, Guy Trédaniel Éd.2000

EXERCICES

Quête directionnelle : Qui suis-je?

Les réponses aux questions : « Qui suis-je? que suis-je? pourquoi suis-je ici? d'où suis-je venu? où vais-je? quel est le but de la vie? » peuvent être obtenues chamaniquement et cela signifie regarder, écouter et étendre tous les sens. Pour votre Quête directionnelle, il est conseillé de trouver votre propre lieu de pouvoir dans la Nature; il est suggéré de trouver un lieu où il y a des arbres, et où vous pourrez rester assis, sans être dérangé pendant une demi-heure.

Asseyez-vous adossé à un arbre en faisant face au Sud. Prenez avec vous un signe du règne qui se rapporte au Sud, soit des graines.



Une fois que vous êtes confortablement assis, tenez –les dans votre main gauche, placée au-dessus de votre nombril. Posez votre main droite sur votre main gauche. Posez maintenant la première question quatre fois, puis détendez-vous et simplement regardez et écoutez. Il se peut qu'il n'y ait pas de réponse immédiate. Quand elle vient, il est probable que ce soit d'une façon inattendue. Mais attendez-vous à une réponse. Soyez patient. Reprenez le processus avec chacune des questions.

Avant de quitter votre lieu de pouvoir, remerciez l'Esprit du Sud, les Esprits de la nature qui vous entourent, et le grand Esprit pour l'aide et la compréhension qui vous ont été imparties. Pour « enraciner » votre attention, prenez avec vous un peu de farine de maïs, de sauge séchée, ou un mélange d'herbes, et saupoudrez-en un peu sur le sol. Un Indien ne prenait rien à la Nature sans lui donner quelque chose en retour.

LA FUMIGATION



Les Amérindiens ont toujours fait appel à la fumigation pour chasser les mauvaises énergies, purifier, à l'aide d'herbes sacrées, l'ambiance dans un lieu, autour d'un objet ou l'énergie d'une personne. La fumigation est utilisée avant une cérémonie, avant de méditer, de commencer une réunion importante ou une rencontre à caractère spirituel, d'offrir de l'aide ou une guérison, pour purifier une nouvelle maison, dans la maison après des événements pénibles (vol, violence) ou une maladie, dans les pièces où l'on effectue des thérapies, etc. Le foin d'odeur, la sauge, le cèdre et le tabac sont les quatre plantes sacrées des Amérindiens. Pour procéder à la purification de votre corps ou de votre lieu de résidence, vous devez avoir en votre possession votre plume, votre coquille d'abalone, votre sauge, votre cèdre et votre foin d'odeur. Avant de débiter la purification, si vous êtes à l'intérieur, prenez soin de toujours ouvrir les fenêtres. Il est traditionnel d'offrir, au début de la purification, la fumée aux quatre directions, en commençant par le Nord ou par l'Est, et d'effectuer dans vos propres mots, une courte prière en demandant support, protection et paix. À la fin de la fumigation, remerciez le Créateur et la Terre Mère. On peut se purifier soi-même chaque jour, des pieds à la tête, et aussi tout autour dans le dos et sur les côtés. Les informations présentées constituent une base; l'approche de la fumigation est très vaste et beaucoup plus complexe.

Extrait/ adapté de 1) <http://www.soleil-levant.org/> 2) www.maheo.ca/

Sensation de **faim** et de **satiété**

SENSATION DE FAIM

1-Au début, « la petite faim » : sensation au niveau de l'estomac.

2-« La moyenne faim » : une impression de vide. C'est cette faim qui vous indique qu'il est temps de manger.

3-Le sentiment d'être affamé : l'estomac gargouille, se tord, crie famine et vous signale qu'il faut vraiment manger. C'est la faim de loup qui vous amène à vous ruer sur la nourriture. Certaines personnes ont aussi des réactions d'impatience et d'agressivité et/ ou ont des problèmes de concentration quand elles sont rendues à ce stade.



🔗 **Recettes estivales**
(www.deli-recettes.skyrock.com)

Extrait de Guevremont, Guylaine et Lortie, Marie-Claude, Mangez!, Les Éditions La Presse,

20 / Délivrance / Été 2010

La faim et la satiété dictent la quantité de nourriture qu'il faut manger. Mais elles dictent aussi quand il faut manger. Lorsque le corps reçoit la nourriture qu'il a demandée, en quantité exacte, au bon moment, il dépense toute cette énergie. Donc, tout ce qu'on lui donne, jusqu'à satiété, sera consommé et non accumulé.

La faim est un signal naturel qui se manifeste graduellement. Au début, il est léger, puis le signal augmente doucement. Plus, il augmente, moins la faim est agréable et plus le besoin de nourriture se fait pressant. La faim n'est pas une sensation à endurer si on veut maigrir. C'est le signal qui indique qu'il faut manger et que si on ne mange pas, le corps va se mettre en mode famine. Si le repas n'est pas proche, il faut prendre une collation pour ne pas laisser le signal de faim dégénérer. Lorsqu'on mange et qu'on est affamé, on a tendance à se jeter sur la nourriture et on l'avale très vite. Les repères qui nous disent combien de nourriture il faut manger font alors défaut.

S'il est crucial de manger lorsqu'on a faim, il est aussi crucial d'arrêter lorsqu'on n'a plus faim. Pour plusieurs personnes, ceci peut sembler difficile. Et elles n'ont pas tort. **Contrairement au signal de la faim, qui est un signal clair, de survie, celui de satiété est beaucoup plus subtil. En réalité, il s'agit davantage d'une sensation que d'un signal.**

C'est le cerveau qui envoie le message. Le processus s'amorce avec l'estomac, qui informe la tête de l'arrivée de nourriture. Le message est ensuite confirmé par les hormones de digestion et les intestins. Les sens y contribuent un peu à leur tour et quand ils sont bien remplis de goûts et de parfums, ils en font aussitôt part à la tête pour lui dire qu'ils ont eu ce qu'ils voulaient. Habituellement, la satiété digestive et la satiété des sens se coordonnent pour nous dire que l'on est rassasié sur le plan physique et satisfait sur le plan sensoriel.

Les réserves de gras ont un messenger pour aider le cerveau à gérer le signal de satiété. Il s'agit d'une hormone appelée « leptine » qui dit au cerveau à quel niveau sont les réserves et qui lui précise si elles doivent être renflouées ou, au contraire, vidées. Lorsque la réserve est sous son niveau normal, le cerveau décale le signal de satiété pour que la personne mange plus, et lorsqu'elle dépasse le niveau d'équilibre génétique, il envoie le signal plus tôt pour que la personne mange moins.

Pour reconnaître la sensation de satiété, il faut tout d'abord ralentir le rythme des repas. Prendre le temps de mastiquer, de savourer, d'être éveillé à ce que l'on est en train de faire. Il faudra aussi supprimer toutes ces idées liées aux régimes, notamment le concept selon lequel on peut manger des aliments minceur en quantité illimitée. Il faut être aussi attentif au signal de satiété quand on mange une belle salade de fruits des champs que lorsqu'on mange un cassoulet. Apprendre à reconnaître la satiété se fait graduellement et avec une vigilance soutenue. Une concentration particulière sera nécessaire, de même que des efforts de renonciation, car souvent nos portions sont beaucoup trop grosses pour nos besoins. Il faudra également faire fi de nos réflexes acquis qui nous incitent à ne pas gaspiller, à ne pas faire de peine au cuisinier, à ne pas jeter de nourriture...

Pour ne pas être amenés à manger au-delà de la satiété, on doit absolument se faire plaisir en mangeant, en choisissant des aliments et des mets que l'on aime. Au début, il faudra consciemment faire un effort pour savourer ces aliments et ces mets le plus possible, mais par la suite, l'effort sera naturel.

Voyage intérieur

Visualisations

Se départir de la honte¹

Cette visualisation vous aidera à vous départir d'un sentiment de honte qui pourrait vous habiter. Ces sentiments proviennent souvent d'évènements traumatisants de notre enfance. Avant d'effectuer cette visualisation, vous devez prendre quelques minutes pour faire le point sur certains éléments. D'abord, pensez à des enfants que vous voyez ou connaissez. Des bambins, de jeunes enfants, des enfants plus vieux et même des adolescents. Voyez selon les âges leurs différentes vulnérabilités et comment on peut les atteindre facilement... au-delà des images de forces qu'ils veulent projeter. Passez en revue les habiletés que vous avez développées depuis votre enfance, les ressources que vous possédez présentement. Vous êtes maintenant prêts pour la visualisation.

Installez-vous dans la position qui vous convient le mieux, assis ou couché, et commencez par vous détendre. Prenez contact avec chaque partie ou bloc segmental de votre corps. Lorsque vous vous sentez prêt, imaginez-vous dans un endroit que vous aimez, un endroit sécuritaire.

Puis revoyez-vous à un moment où quelqu'un vous a couvert de honte. Imaginez que vous vous apprêtez à vivre la scène humiliante. Imaginez que vous avez le pouvoir de revenir en arrière en emportant avec vous les ressources actuelles. Imaginez revivre l'expérience en utilisant cette ressource. Retournez à la scène et revivez-la. Exprimez votre colère à la personne qui vous couvre de honte et dites ou faites tout ce que bon vous semble. Restez plongé dans cette expérience jusqu'à ce que, intérieurement, vous la perceviez de manière différente. N'oubliez pas de redonner à votre interlocuteur la honte qui lui appartient, celle qu'il a évitée en agissant de manière éhontée. Lorsque cela est terminé reprenez contact avec votre endroit de bien-être, vous vous sentez fier de vous, vous retrouvez votre calme intérieur. Lorsque vous êtes prêt, revenez dans l'instant présent et ouvrez les yeux.

L'autoportrait²

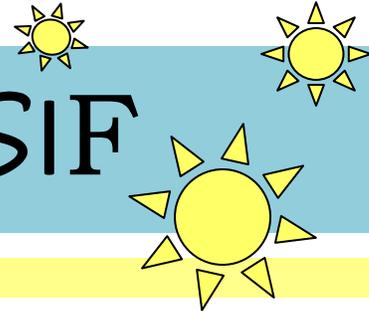
Installez-vous dans la position qui vous convient le mieux. Fermez les yeux et établissez un rythme de respiration régulier. Imaginez-vous dans une galerie d'art, debout devant un portrait de vous-même vous montrant resplendissant de bonheur. Observez longuement ce portrait et demandez-vous ce que transmettent les yeux, les traits du visage et la posture en générale. Quelle sorte de personne l'artiste a-t-il représenté?

Vous entendez des pas s'approcher. Quelques amis et membres de votre famille sont venus admirer votre portrait et vous dire pourquoi ils vous aiment et vous respectent. Cette scène n'est pas le lieu pour des critiques négatives, mais pour des compliments et des félicitations mérités. Ceux qui se trouvent là désirent sincèrement vous témoigner leur affection. Observez les personnes du groupe s'approcher tour à tour du tableau et déclamer vos qualités aux autres. Certains de ces commentaires vont vous surprendre. Bien souvent, les personnes qui nous entourent nous apprécient pour des qualités dont nous n'avons pas conscience.

À la lumière de ce qu'ont dit vos parents et amis, ne pensez-vous pas avoir jugé trop sévèrement vos actions par le passé? N'avez-vous pas l'impression que vous êtes plus dure à l'égard de vous-même qu'à l'égard de votre meilleur-e ami-e? Posez-vous maintenant la question suivante : si toutes ces personnes vous aiment pour les raisons qu'elles ont citées, comment se peut-il que vous ne parveniez pas à vous aimer? Contemplez une dernière fois le portrait et affirmez dans vos propres mots que vous êtes une personne aimable, intelligente, créative. Ajoutez à ces qualités toutes celle citées par vos parents et amis. Lorsque vous vous sentez prêt, revenez à un état de conscience éveillée.

Extrait de 1) Bradshaw, John, *S'affranchir de la honte*, Le jour, 1993 2) Roland, Paul, *La méditation*, Flammarion, 2001

JOURNAL EXPRESSIF



La culpabilité

- 1) Dessinez-vous comme sur une photo prise pour un dossier judiciaire. Sous le dessin, dressez deux colonnes. Dans la première, inscrivez les chefs d'accusation que vous faites peser sur vous. Dans la seconde, indiquez les preuves -observables et mesurables- qui pourraient convaincre un jury de votre culpabilité. Dans le bas, écrivez tout d'abord un plaidoyer qui vous excuse donc en votre faveur puis un verdict « objectif » accompagné d'une courte explication comme le ferait un juge. Par la suite, ajoutez vos impressions, exprimez comment vous vous sentez.

La honte

- 2) Créez un personnage imaginaire empli de honte toxique. Exagérez ses traits de caractère, sa personnalité, ses réactions face à diverses situations. Dessinez-le ou décrivez-le, donnez-lui un nom puis engagez une conversation avec lui. Pour terminer, écrivez vos réflexions et des pistes d'action.
- 3) **Il était une fois...** Souvenez-vous quand la sensation de honte a débuté. Faites 20 minutes d'écriture rapide. Vous pouvez commencer par la phrase : « Il était une fois un-e petit-e garçon/fille qui... » ou « Je me souviens... » ou comme vous le désirez.
- 4) **Affirmations¹² pour « contrer » la honte**

Si quelques aspects de votre « image de soi » sont affectés d'une honte particulièrement intense, c'est parce que l'on vous a probablement répété maintes fois des messages humiliants. Voici un travail d'affirmation à faire. Dans la colonne de gauche, on inscrit une affirmation correspondant au but à atteindre et dans celle de droite, on note tout ce qui nous vient à l'esprit, sans aucune restriction. Lorsqu'on a plus rien à écrire à droite, on reprend l'affirmation de gauche qui d'ailleurs peut se transformer au long de l'exercice.

Affirmation	Réponses
1. Moi, (<u>nom</u>), je suis souvent (qualité) et (qualité).	→ Écrivez chaque fois la première réponse spontanée.
2. Moi, _____, je suis souvent gentil et adéquat.	→ (Ex. : Moi, je suis... C'est pas vrai.. je suis méchant)
3. Moi, _____, je suis souvent gentil et adéquat.	→ Ce qui vous vient à l'esprit. (Ex. Je me sens méchant)
4. Répétez la phrase ci-dessus ou une variante qui monte spontanément. Ex. : Je suis gentil et j'écoute les autres.	→ Ce qui vous vient à l'esprit. (Ex. : En fait, on m'a fait sentir méchant. Suis-je vraiment méchant? Je suis attentif aux autres, à ce qu'ils me disent, à leurs besoins... parfois au détriment des miens.)
5. Continuez ainsi pendant une vingtaine de minutes.	→ Ce qui vous vient à l'esprit.

Vous devez faire cet exercice vingt et un jours de suite ou jusqu'à épuisement de toutes les idées négatives, croyances, limites et résistances. Si l'on se fie aux résultats des recherches, ce temps est nécessaire pour donner à cet exercice son efficacité maximale.

La fierté et la sérénité

- 5) Si vous aviez à représenter la fierté (ou la sérénité) par un animal, quel serait-il? À quoi ressemblerait-il? Quel serait ses traits de caractères? Prenez une feuille de papier et dessinez-le. Écrivez, tout autour, ses caractéristiques, ses comportements. Que voudrait-il vous dire? Engagez une conversation avec lui.
- 6) Dessinez (ou à l'aide de revues, faites un collage) un lieu de calme, de sérénité, de ressourcement. Imaginez cet endroit... Où est-ce? Près d'une étendue d'eau, en montagne, dans l'espace... Est-ce le jour, la nuit? Y êtes-vous seul? Y a-t-il présence d'une personne, d'un guide, d'un animal... Il peut s'agir d'un lieu réel ou fictif. Décrivez les sensations paisibles qui vous habitent.

Extrait de 1) Bradshaw, John, S'affranchir de la honte, Le jour, 1993 2) Bougie, Suzanne, Mémoires de mon corps, Québec/Amérique

DÉCOUVRIR des femmes haïtiennes après le séisme



Cercles d'enfer pour les femmes d'Haïti

Le veuvage et la faim ont semblé terribles... puis sont venus les viols.

Par Catherine Porter

Source : www.thestar.com, 22 avril 2010. Traduction libre par Richard L. Bertrand.

Port-au-Prince, Capitale d'Haïti — La vie a toujours été difficile pour les femmes à Port-au-Prince, la plupart étant des mères monoparentales qui se battent pour survivre avec moins de 2 \$ (US) par jour.

Puis un jour de janvier 2010 un tremblement de terre de forte magnitude survient et aplatit la ville. Maintenant, la vie de ces femmes n'est qu'une spirale descendante aux enfers.

Nous allons commencer au plus grand point de rassemblement de la ville, qui se situe sur un ancien terrain de golf appartenant à l'élite de la ville. Maintenant, c'est le chez soi de plus de 60 000 sans-abris vivant sous des tentes de fortune dans la boue.

Prenez **Divial St. Rilia**, 28 ans, enceinte de sept mois, marchant dans un sentier sale et en pente raide à travers les tentes de fortune en plein soleil de midi. Ses pieds sont gonflés. Elle a mal au ventre. Elle n'a pas mangé depuis 6h mercredi soir. Elle est épuisée; elle passe une grande partie de ses journées étendue sur un sac de riz dans une cabane étroite faite de carton ondulé, de tôle et d'une grande toile de plastique orange pour bloquer la chaleur. Elle s'y sent comme dans un sauna à l'intérieur.



"Je suis tellement fatiguée", dit-elle. "Je ne peux me tenir debout la plupart du temps."

Son mari a été écrasé à l'intérieur de leur maison pendant le tremblement de terre, elle doit maintenant se débrouiller toute seule avec son fils de 12 ans. Elle est tombée trois fois, sur son ventre dit-elle. Elle a peur que son bébé naisse déformé.

"Pensez-vous qu'il sera O.K.?" me demande-t-elle.

Chagrin. Douleur. Incertitude. C'est le premier niveau de la spirale.

À l'intérieur d'une spacieuse tente argent située près du sommet de la colline, un groupe de femmes tiennent des bébés endormis sur leurs genoux. Ils viennent au programme d'aide à l'enfance « Sauvons nos enfants » qui assure la prise en charge des bébés et offre de la nourriture deux fois par semaine.

Au milieu se trouve **Rosemène Louina**, tenant un bébé de 4 mois. La petite fille n'est pas son enfant, il s'agit de celui de sa sœur. Mais sa sœur est décédée dans le tremblement de terre, et maintenant **Louina** s'en charge, se réveillant en pleine nuit pour nourrir le bébé au moyen d'une tasse de lait. (Les bouteilles sont trop difficiles à stériliser lorsque vous habitez sur le terrain sous une tente et que vous devez faire la cuisson avec du charbon de bois).

La semaine dernière, **Louina** était dans tous ses états, inquiète d'une poussée de fièvre du bébé. Les moustiques sont menaçants la nuit — les hôpitaux rapportent de plus en plus de cas de paludisme et la diarrhée est endémique.

Sa sœur avait deux autres enfants et elle a aussi son propre fils de 2 ans. C'est beaucoup d'enfants à s'occuper lorsqu'on a pas de travail et aucun signe que l'école, où elle a enseigné en classe primaire, sera bientôt réouverte. /suite p.22





«C'est tout ce qui me reste de ma grande sœur,», me dit **Louina**, 29 ans.

Chagrin. Incertitude. Écrasante responsabilité. C'est le niveau deux.

Finalement, je vous amène dans les profondeurs de cet enfer. Je quitte le club de golf pour un autre village de tentes, situé dans la cour d'une ancienne école primaire et secondaire à Delmas qui se trouve à proximité. En empruntant un chemin garni de tentes et de feuillus, je découvre l'hôpital de Médecins Sans Frontières (France) dont la porte est verrouillée au moyen d'une chaîne et d'un cadenas.

L'hôpital opère dans des tentes érigées, en peu de temps, après le tremblement de terre. À l'intérieur, les médecins traitent les patients pour des cas de diarrhée, d'infections des voies urinaires, de malnutrition. Et dans deux tentes tout à l'arrière, une sage-femme et deux psychologues traitent les victimes de viol.

Il y a quelques semaines, ils recevaient autour de quatre patients par jour venant de la ville. Ils en voient maintenant de six à douze. Ils ne savent pas si cette augmentation est due à l'accroissement de la violence ou à la publicité. Ils ont envoyé des "crieurs" dans les camps autour de la ville afin de faire connaître leurs services auprès des femmes et ont récemment pu bénéficier de spots publicitaires à la radio.

Ce qui est certain, c'est que ces viols sont prémédités et exécutés de façon vicieuse. Quatre ou cinq hommes masqués et armés de pistolets entrent dans les tentes en pleine nuit et violent à répétition des femmes.

Les victimes sont aussi jeunes que 7 ans. La plupart de celles qui ont été violées seulement une fois le furent par des hommes qu'elles connaissent, dit la sage-femme **Atala Dieuveuil**.

Le viol était un acte assez commun en Haïti avant le tremblement de terre. Ce n'était pas encore une infraction criminelle jusqu'à il y a cinq ans. Mais maintenant, sans les murs de leurs maisons, les femmes sont des cibles faciles.

"Les femmes n'ont pas de maison. Elles sont seules et sans protection. Elles ont perdu le droit de dormir," dit **Dieuveuil**, qui, avant le tremblement de terre, utilisait son vélo pour traverser le parc à travers les Champs de Mars. «Tout le monde peut être victime".



Bon nombre des victimes qu'elle voit tous les jours ont déjà perdu un mari, un enfant, un parent, dit-elle.

Chagrins par dessus chagrins. Pertes par dessus pertes rendant pénible la vie au quotidien. La honte d'être.

On leur fait passer des tests de dépistage pour le SIDA et on effectue des tests de grossesse, on leur administre des vaccins contre le tétanos et l'hépatite B, on leur prescrit des médicaments contre les MTS, la pilule du lendemain, et si elles en ont besoin, on pratique une opération de réparation de leurs organes génitaux. (Il n'y en a eu qu'une jusqu'à maintenant. Mais c'est déjà une de trop). Ensuite, si elles le souhaitent, elles obtiennent des conseils. Toutes en veulent, explique **Hélène Thomas**, une psychologue clinicienne.

La plupart n'en ont pas parlé avant. Elles ont trop honte et peur de représailles, de leurs maris, des voisins ou des violeurs qui menacent de revenir et de les tuer si elles parlent, dit-elle.



Mercredi, elle a vu 12 patientes elle-même. Le cas qui la hante : une femme marchant durant la nuit à la recherche d'eau «parce qu'il est bien entendu qu'on ne peut pas stocker d'eau dans les petites tentes.» Un homme l'arrête pour lui demande des informations et il l'entraîne dans un endroit isolé où quatre hommes armés attendent.

Leurs maisons ne sont pas seulement des lieux insécurisants parce qu'elles sont à moitié-détruites — elles sont désormais devenues des endroits isolés où le danger se cache.

Après avoir écouté tout cela, je me suis repliée dans mon lit en fœtus et ai pleuré à chaudes larmes.

DES MOTS POUR LE DIRE

Monique Brillon

Les émotions au cœur de la santé



Mieux connaître nos émotions
pour s'en faire des alliés.

ÉDITIONS

Les émotions au cœur de la santé

Monique Brillon

Éd. de l'Homme, 2009

D'où viennent nos émotions? À servent-elles? Est-il possible de les contrôler? Qu'advient-il d'une émotion que l'on s'efforce d'ignorer? Dans un langage accessible parsemé d'exemples de la vie courante, ce livre tente de répondre à ces questions en montrant les rapports étroits qui régissent le fonctionnement du corps, des émotions et de la pensée. Si chasser les émotions pénibles peut, à la longue, s'avérer nuisible pour la santé, il est possible d'apprendre à composer avec elles afin de retrouver un état de bien-être en utilisant les pouvoirs de notre pensée.

À VOIR AVEC LE CŒUR (DVD)

PAR CAROLE TAVERNIER

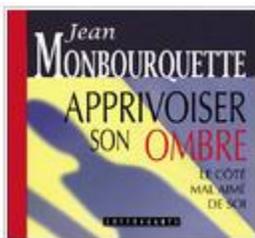
TROUVE TA VOIX (Raise your voice)

Terri (Hilary Duff) a la voix d'une grande chanteuse. À la poursuite de ses rêves, elle quitte son village pour aller dans une école d'arts de la scène à Los Angeles. Cette jeune Américaine qui se prépare à vivre les plus beaux moments de sa vie aura à affronter les surprises d'une grande ville et de la vie.

LE DERNIER SAMOURAÏ (The last Samurai)

Le capitaine Nathan Algren (Tom Cruise) est envoyé au Japon pour combattre les samouraïs, mais au lieu de cela ce dernier se rallie à leur cause. Katsumoto (Ken Watanabe) chef samouraï dont le mode de vie est menacé de disparition se liera inextricablement avec le capitaine Nathan Algren.

RITOURN'ELLES (CD)



L'« ombre », c'est la partie de soi qu'on a refoulée depuis notre enfance, de peur de ne pas être aimé ou d'être rejeté, et qu'on en est venu à détester, voire à renier. C'est donc tout ce qu'on porte en nous (pulsions, envies, peurs, colères) que l'on nous a toujours dit de combattre. Or, ces traits de caractère que l'on n'accepte pas ne sont pas mauvais en soi. L'ombre fait partie de nous, et si on apprend à l'accueillir, elle nous aidera à mieux nous épanouir, à mieux saisir le sens de la vie et à mieux en profiter. Elle nous invite, notamment, à cesser de chercher à devenir parfait pour au contraire devenir complet. Disponible en CD ou livre. (Suggestion de Chantal)

RESSOURCES

Association des sexologues du Québec

www.associationdessexologues.com 514-270-9289

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) www.cavac.qc.ca 1-866-532-2822

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)

www.rqcalacs.qc.ca 1-877-717-5252

Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Ligne d'urgence 24/7 Tél. : (514) 934-4504

Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance(CRIPHASE)

www.criphase.org (514) 529-5567

Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)

www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle

CSSS (auparavant CLSC)

Ligne info santé et urgence sociale : 811

Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec

www.fede.qc.ca 514 878-9757

Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC) www.ivac.qc.ca 1-800-561-4822

Ligne d'écoute

Info agression sexuelle, 24/7

514-933-9007 et 1-888-933-9007

Tel-aide : (514) 935-1101 Tel-écoute : (514) 493-4484

Ordre des psychologues du Québec

www.ordrepsy.qc.ca 1-800-363-2644

Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

www.optsq.org (514) 731-3925

Prévention suicide

Sans frais : 1-866-appelle (227-3553)

Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale

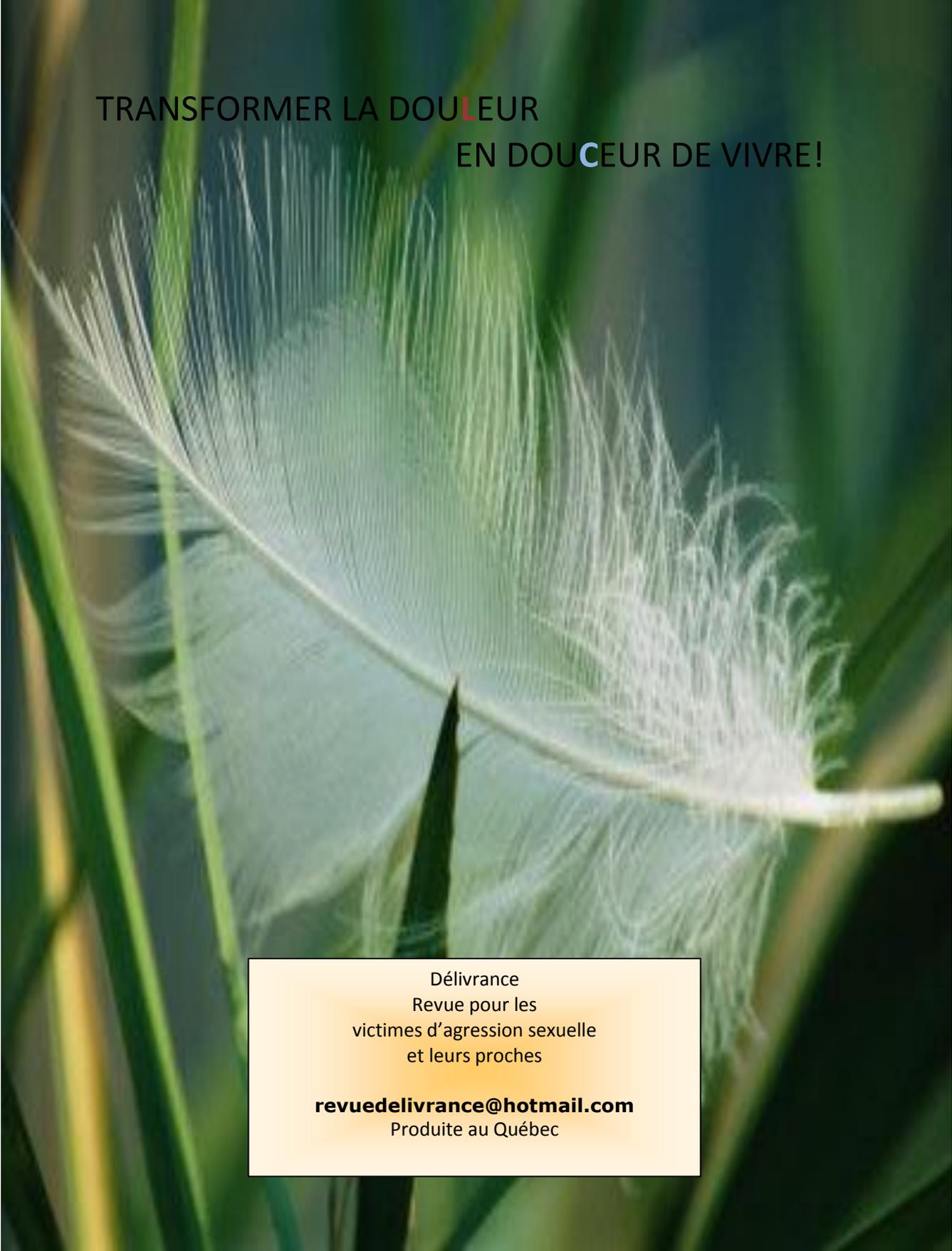
www.maisons-femmes.qc.ca

Regroupement québécois des personnes victimes d'agression sexuelles (REVAS Québec)

revasquebec@hotmail.com (450) 473-8765

Société québécoise des psychothérapeutes professionnel-les

www.sqpp.org (514) 990-3403



TRANSFORMER LA DOULEUR
EN DOUCEUR DE VIVRE!

Délivrance
Revue pour les
victimes d'agression sexuelle
et leurs proches

revuedelivrance@hotmail.com
Produite au Québec

Pour la parution automne 2010-Identifier ses pertes, faire ses deuils

S.V.P. Faire parvenir votre article ou témoignage d'ici le 30 août 2009

1) Témoignage sur les pertes et le deuil

Contenu :

- Quels sont les pertes les plus importantes encourues suite à l'agression?
- Comment viviez-vous ces pertes? Où en êtes-vous dans votre processus de deuil?
- Comment faites-vous face à ces pertes? Quels outils, moyens, avez-vous développés pour mieux les vivre, les combler?

2) Témoignage sur la honte et/ou la culpabilité

Contenu :

- A quel moment avez-vous vécu la honte et/ou la culpabilité (lors de l'agression, après)?
- À quoi cette honte ou cette culpabilité faisait-elle référence?
- Comment cette honte, cette culpabilité s'exprimaient-elles au quotidien? (désir de ne pas être vu, autopunition, au niveau de l'estime, etc.)
- Vivez-vous encore ce sentiment de honte ou de culpabilité? Si oui, pourquoi vous est-il aussi difficile de vous en départir? Si non, comment avez-vous réussi à vous en libérer?

3) Témoignage sur les mécanismes de survie/ de défense/ de fuite (avoir occulté/oubli, anxiété, dépression, somatisation, alcoolisme, toxicomanie, troubles alimentaires, prostitution, relations malsaines, compulsion dans le travail, le jeu, etc.) que vous avez utilisés pour vous protéger et survivre à l'agression.

Contenu :

- Quels sont les mécanismes que vous avez utilisés?
- Est-ce que ces mécanismes sont encore utiles, présents? Pourquoi?
- En quoi ces mécanismes ont-ils été ou sont-ils utiles, nuisibles?
- Comment avez-vous réussi à vous en départir, à les maîtriser ? (si c'est le cas). Si non, en quoi cela vous est-il difficile?
- Longueur : ½ à 1 page

4) Poème, témoignage ou opinion sur un autre sujet (mieux-être, agressions sexuelles et leurs conséquences ou les émotions qui en découlent)

5) Vos recettes préférées pour joindre à la rubrique alimentation

