

Quand l'inceste salit une famille !

Vanina L. – Juillet 2019



Selon les résultats d'un sondage Harris Interactive pour l'Association Internationale des Victimes d'inceste en 2015, six pour cent de la population française avoue avoir été victime d'inceste, ce qui représente environ quatre millions de personnes. C'est sans compter celles qui n'osent pas dire ou les personnes qui ont si profondément enfoui ces actes inimaginables qu'elles ne se souviennent de rien. Comment et à qui en parler ? Que faire

quand la justice ne fait rien ? Comment retrouver son entièreté quand on a été sali ? Qu'en est-il de notre famille : comment quitter le schéma répétitif ?

Quand on entend inceste, on se dit que c'est un parent, le plus souvent le père, qui a une relation sexuelle avec son enfant, sa fille. Mais l'inceste est plus grand que cela ! C'est un geste déplacé, un adulte qui touche les parties génitales d'un enfant, des sous-entendus « elle est très gentille ma fille, elle fait ce que je lui demande ». L'inceste, c'est quand le père joue avec le clitoris de sa petite fille pour la faire jouir et la faire rire, l'introduire avec ses doigts, dans le vagin ou par l'anus, c'est la mère qui montre avec ses mains comment son fils peut se masturber ou lui fait une fellation. La définition est « relation sexuelle entre proches parents – dont le mariage est interdit ». Cela concerne également des attouchements et relations sexuelles entre frère et sœur. Le problème est qu'un enfant, même s'il ressent que ce n'est pas normal, ne va pas prendre conscience que son père ou sa mère, son frère ou sa sœur, un cousin, une tante, un grand-parent, ... puisse lui faire du mal. Il aime le parent et n'ose pas dire non, de peur de ne plus recevoir l'attention de ce dernier. C'est un leurre ! Mais quand il ose en parler hors du cadre familial, qu'il entend que ce n'est pas quelque chose de naturel, que c'est même interdit, il pourra s'ouvrir davantage. Mais à qui ? Le rôle des adultes est primordial dans cette situation. Croire et accompagner l'enfant à dire ce qu'il ressent, ce qu'il a vécu et contacter les services sociaux ou la police. Il est absolument nécessaire que l'enfant, pour pouvoir se reconstruire, soit entendu et pris au sérieux.

Mais bon nombre d'enfants ont grandi avec ce secret, ne sachant pas quoi en faire. Ils tentent de se construire, ont des relations amoureuses, des enfants parfois et, alors que tout semble parfait dans leur vie d'adulte, cela leur revient au visage comme un boomerang. Beaucoup de méthodes existent aujourd'hui pour accéder à un plan supérieur de la conscience comme l'hypnose, ou lors d'un soin énergétique. Et là le puzzle se met en place. La personne comprend alors que son dégoût des hommes ou son attirance pour les femmes est niché dans son corps depuis l'enfance. Elle tente d'en parler, de trouver une oreille bienveillante pour poser sa douleur. Les ami(e)s peuvent être de bons soutiens avant d'en parler à un professionnel, sauf quand on se trompe d'amis. Et là, il est possible que l'ami en question lui demande des faits, des preuves de ce qu'elle dit, ce qu'elle ne peut bien sûr pas donner. Et cet ami dont elle attendait l'aide prend la fuite, la prenant pour une folle. Vous vous dites que ce n'est pas possible, et pourtant, je vous assure que c'est arrivé.

Dans certains cas, l'adulte victime d'inceste alors qu'il était enfant souhaite porter plainte. Pour se venger, pour que l'autre soit puni. Je connais peu de personnes qui l'ont fait, d'autant que le délai de prescription ne doit pas être dépassé. Ce délai est de 20 ans après la majorité de la personne, soit

jusqu'à ce qu'elle atteigne l'âge de 38 ans. Au-delà, l'affaire sera classée sans suite et le coupable laissé en liberté. Mais comment se reconstruire en tant qu'adulte entier lorsqu'on a été abusé ?

La personne – homme ou femme – doit dans un premier temps accepter ce qui a été : un inceste. Se faire accompagner en hypnose ou énergétique par exemple est un bon moyen d'agir sur le souvenir. Puis reprendre la pleine possession de son corps, par des massages ou auto-massages, chercher à purifier l'endroit qui a été touché par une douche consciente, mais cela reste difficile. Se laisser toucher par quelqu'un d'autre sachant que l'on a été sali



n'est pas aisé, même si la volonté de passer outre, d'avancer dans sa vie est présente. Oublier et remettre ça dans un coin de sa tête ne sert pas à grand-chose, puisque maintenant, la personne sait ! Chacun a son chemin à faire, à son rythme. Dans le couple, il est important que le conjoint puisse entendre le blocage que cela peut provoquer et accompagner la personne avec bienveillance.

La personne peut également écrire son histoire, pour se libérer, pour aider d'autres à comprendre, pour que cela ne reste pas un secret, car l'émotion générée lors du ou des actes reste et se transmet de génération en génération. Parfois, même si cela ne nous est pas arrivé directement, nous portons la mémoire de ce traumatisme. Un prénom comme Lisa, qui est l'anagramme de « Sali » peut donner un indice de ce qui perpétré dans la famille. Cela ne signifie pas que l'inceste est présent dans chaque famille où se trouve une Lisa, cela reste une hypothèse, qu'il sera nécessaire de vérifier. Un travail en psychogénéalogie permet de déceler quand cela a été le cas, et, à l'aide d'un acte symbolique, de se libérer.

Maman de deux jeunes adolescents, je me suis interrogée sur la limite entre les câlins et l'inceste. Pour moi, tout est question d'intention et de bienveillance. Une personne qui touche un enfant avec l'intention de « s'amuser » ou en y mettant une connotation sexuelle, qui éprouve un certain désir pour l'enfant, est coupable d'inceste. Par contre, un parent qui fait un câlin à son enfant avec bienveillance, dans l'amour inconditionnel de celui-ci, qui n'a aucune intention, est un bon parent. Ceci n'est pas un jugement, juste un moyen de savoir où chacun se situe par rapport à cela. Dans un monde où les langues se délient, où les professeurs, éducateurs, gens de l'église par exemple, sont soupçonnés d'avoir des gestes déplacés envers les enfants qu'ils ont en charge, il est nécessaire d'être prudent par rapport aux gestes que l'on peut avoir. Je reçois moi-même des enfants lors d'ateliers. Parfois en groupe, parfois seuls lors de consultations. Les parents savent qu'ils peuvent rester s'ils le souhaitent et la porte reste toujours ouverte, même si je suis avec eux dans une grande bienveillance, ma « mission » étant d'aider ses enfants à grandir, à se connaître, à parler aussi de ce qui les chagrine.

Une autre question peut se poser quand on a été victime d'inceste : serais-je moi aussi quelqu'un d'incestueux ? Comme ces parents qui frappent leurs enfants, leur conjoint parce qu'ils n'ont connu que ça enfant. La réponse est NON ! Un enfant abusé ne devient pas nécessairement un adulte abuseur. Quand il reconnaît ce qu'il a vécu, qu'il met un mot dessus, des actes pour sortir de la culpabilité, de cette peur de faire la même chose, cet adulte devient une bonne personne, qui agit avec les enfants avec son cœur, et non son instinct primitif. Et quand cela s'est produit dans votre famille, que vous portiez le même prénom que l'ancêtre fautif, vous pouvez vous dégager d'une sorte de loyauté invisible qui serait présente sur votre tête comme une épée de Damoclès. Rien n'est définitif pour peu que vous preniez le chemin de la guérison, la votre et celle de votre arbre.

Le sujet étant délicat, vous pouvez soit commenter cet article sur Facebook, soit m'envoyer un message pour qu'on en discute en privé. Quoiqu'il en soit, prenez soin de vous, vous le méritez !