

ACQUERIR DES RÉSULTATS TRAUMATIQUES

④ Par Élan Interculturel (Sergina, Lune et Louise)

Les ateliers proposés dans ce manuel ont pour objectifs que les participant·e·s passent un moment agréable et enrichissent leurs connaissances dans le domaine de la vie affective et sexuelle. Ils n'ont pas une mission thérapeutique, l'intervenant·e radiophonique n'étant pas qualifié·e pour cela. L'animateur·trice doit ainsi porter attention à ce que les participant·e·s n'éprouvent pas un sentiment de trop grande vulnérabilité lors des activités. Voici quelques recommandations :

- Au début de l'atelier, présentez-vous et précisez que vous n'êtes ni thérapeute, ni sexologue. Encouragez les personnes à prendre soin d'elles dans ce qu'elles décident de confier au groupe. Il ne s'agit pas ici de silencier les personnes, mais de les inviter à se poser la question : « Suis-je prêt·e à raconter cette histoire aux autres sans me sentir en grande vulnérabilité ? ».
- Préparez une liste de numéros importants (psys, thérapeutes, etc.) et mettez-la à disposition du groupe.²
- Faites une charte de sécurité dans laquelle vous définissez des règles communes pour que les échanges restent bienveillants.
- Dans les activités que vous proposez, n'encouragez pas les gens à revivre des souvenirs traumatiques. Concentrez vos activités sur les aspects positifs de la sexualité, de l'intimité et du genre. Par exemple, si une activité porte sur le consentement, ne poussez pas les personnes à partager des moments d'agression, encouragez-les plutôt à parler de moments où elles se sont senties respectées.
- Proposez également des activités qui encouragent les personnes à identifier leurs ressources internes (comme leurs propres qualités dans des contextes intimes) et externes (ami·e·s, structures pouvant les aider). Par exemple, vous pouvez leur proposer de parler de personnes qui les inspirent, qui sont un soutien pour elles, etc.

² _ Vous trouverez une liste dans les pages suivantes.

³ _ Vous trouverez comment réaliser ces deux activités dans les pages suivantes.

Malgré ces précautions, il peut arriver qu'une personne se confie sur un événement douloureux, voire traumatique. Voici quelques conseils pour accueillir au mieux ces récits :

- N'évitez pas ce qui vient d'être dit, ne laissez pas le silence s'installer et ne changez pas de sujet.
- Il est parfois préférable d'avoir une conversation privée avec la personne dans un environnement sûr, peut-être plus éloigné du groupe. Proposer une discussion bilatérale permet d'établir une intimité qui va protéger la personne, ainsi que les autres participant·e·s. En effet, entendre un récit traumatique peut réveiller des souvenirs difficiles chez eux-elles aussi. Si vous sentez que la personne a besoin de la dynamique du groupe pour se confier, invitez les participant·e·s qui le souhaitent à quitter la pièce.
- Écoutez attentivement la personne et ne l'interrompez pas. Celle-ci a peut-être peur ou honte, si vous lui coupez la parole, elle risque de ne pas pouvoir reprendre son récit. Elle peut aussi avoir du mal à s'exprimer ou besoin de faire des pauses. Vous pouvez essayer de lui poser des questions assez courtes et ouvertes (dont la réponse n'est ni « oui », ni « non »). Rassurez-la sur le fait qu'elle peut prendre son temps.
- Ne remettez pas en question ce qui vient d'être dit et ne culpabilisez pas la victime, en demandant par exemple : « Tu es sûr·e ? (...) Tu portais quoi ? (...) Tu avais bu ? (...) Pourquoi tu es sorti·e seul·e ? ».
- Il est possible que certains points semblent incohérents et suscitent des interrogations. C'est normal, les souvenirs d'un traumatisme peuvent être flous et difficiles à rassembler. Il est important de ne pas donner l'impression de mettre en doute la sincérité de la personne. Reformulez en demandant si vous avez bien compris. Dans le cas d'une agression sexuelle, si la personne exprime des doutes, semble avoir peur de ne pas être crue : dites à la personne que vous la croyez.
- Ce partage peut être violent et faire ressortir des émotions très fortes chez vous. Cependant, il est important que vous preniez conscience qu'en tant que formateur·trice, vous ne pouvez pas prendre le même espace que les participant·e·s. Évidemment, il ne s'agit pas de nier ce que vous ressentez, il est normal de se sentir parfois vulnérable. Pour accueillir ce qui vient d'être dit, vous pouvez par exemple demander une pause, tout en vous assurant que la personne qui a fait part de son récit est soutenue. Vous pouvez être honnête avec elle et lui dire « Merci de me faire confiance ... J'ai besoin d'accueillir ce que tu m'as dit, je ne te laisse pas seule. Reparlons en dans [x minutes/heures]... ».
- Il n'est pas dans votre rôle de prendre en charge la personne qui se confie. Après l'avoir écouté, orientez-la dès que possible vers des organisations ressources.

- Reconnaissez la douleur de la personne en face de vous, sans dramatiser la situation. Vous pouvez par exemple dire « ce qui t'est arrivé est grave », « c'est normal d'avoir mal », ou encore « tu as le droit d'être en colère ».
- Ne donnez pas votre analyse de la situation ou votre opinion sur les autres personnes impliquées. Évitez également de donner vos conseils, même si cela part d'une bonne intention, ils peuvent indirectement culpabiliser la victime et ne pas répondre à ses véritables besoins.
- Chaque personne vit un traumatisme à sa manière et il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » victimes. Il est fondamental de ne pas juger et de ne pas s'attendre à une façon de réagir qui vous semblerait plus appropriée.
- Vous pouvez rappeler à la personne qu'il n'y a aucune honte à avoir été victime, qu'elle a été victime d'une agression à un moment précis, mais que ce statut de victime ne définit pas son identité. Il n'y a pas de profil type de victimes (par exemple, la personne serait « trop gentille », « trop douce », ou aimerait « trop sortir » ou s'habiller d'une certaine manière, etc.). Tout le monde peut être victime à un moment donné de sa vie.
- Si la personne semble culpabiliser, ou se demander ce qu'elle aurait pu faire différemment, vous pouvez rappeler que la victime n'est jamais responsable de l'agression qu'elle a subi. L'agresseur·euse est le·la seule responsable.
- Une personne peut se confier sur une agression sexuelle sans mettre ces termes dessus. Ne le faites pas à sa place. Posez des questions : « Et toi, tu étais d'accord avec ça ? Comment te sentais-tu ? (..) Comment te sens-tu maintenant ? (...) Comment puis-je t'aider ? (...). »
- À la fin, remerciez la personne pour son partage et rappelez au groupe que tout ce qui est partagé au sein des sessions est confidentiel. Ceci est particulièrement important dans les groupes où les participant·es se connaissent déjà.