

LES 12 ÉTAPES SIA

Aux Survivants de l'Inceste Anonymes, nous avons appris à être créatifs, capables et résolus pour notre propre compte. Pour arriver à cela, il nous a fallu faire face aux problèmes que posait notre statut de victime. Chacun d'entre nous l'a fait à sa façon. Les Douze Étapes en ont aidé beaucoup sur ce chemin. Elles nous ont enseigné à vivre la vie pleinement, non plus comme victimes, mais comme survivants actifs.

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

LES DOUZE TRADITIONS

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

LES 8 OUTILS SIA

Le but de ces outils est de nous aider à passer par les 12 étapes de SIA tout en restant en contact avec les principes du programme. Ces outils sont un peu comme un filet de sécurité spirituel qui nous rendrait plus forts, qui nous rattraperait dans les périodes difficiles, et nous empêcheraient de retomber quand nous sommes submergés par nos sentiments, nos souvenirs ou notre isolement. Ils nous servent aussi à nous sentir proches et en contact avec nous mêmes quand nous nous sentons bien. Mais ce filet de sécurité ne peut fonctionner que lorsque nous l'entretenons et l'utilisons. C'est pourquoi on nous encourage à nous en servir tous les jours.

Ces outils sont :

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

Copyright 1992

Survivors of Incest Anonymous

LES 8 OUTILS SIA

LES STADES DE LA RÉACTION AU TRAUMATISME

Les stades de la réaction au traumatisme SIA

A chaque fois que quelqu'un vit un traumatisme, il passe par plusieurs stades différents. Si les cinq mentionnés ici sont typiques, il peut y avoir d'autres types de réaction. On passe un temps variable dans chacun de ces stades. On peut faire l'impasse sur plusieurs stades à la fois ; de nombreuses personnes passent plusieurs fois par ce cycle dans un ordre ou dans un autre.

Le déni :

C'est l'acceptation de la responsabilité ou de la faute qui permet à l'enfant de survivre à l'abus. Les enfants ne peuvent pas comprendre l'idée que les personnes responsables de leur vie ou de leur survie même puissent être malades et incapables de prendre vraiment soin d'eux. Les victimes de l'inceste utilisent souvent des mécanismes de déni qui résonnent de la sorte : « Ma situation n'était pas si terrible. Il n'a fait ça qu'une fois. Il ne m'a jamais pénétrée. Je suis au clair avec ça. J'ai déjà pardonné. Il était malade. Il est mort maintenant. C'est arrivé il y a longtemps ». Les 20 questions de SIA peuvent nous aider dans notre lutte contre le déni.

Les mécanismes du déni nous aident à survivre en tant qu'enfants, ce sont des filets de sauvetage dans l'enfance qui deviennent des chaînes étouffantes à l'âge adulte.

Le déni contribue à nous maintenir et prolonger notre sentiment d'isolement parce que nous sommes incapables de faire confiance à nous-mêmes ou à quiconque. Si nous fermons la porte aux sentiments de peine et de colère, nous nous coupons des autres sentiments de joie, d'amour, de compassion etc. Il est impératif de ne pas rester bloqué au stade du déni parce qu'on ne peut pas surmonter une perte sans en reconnaître la réalité.

La colère :

La colère vient naturellement avec le fait que nous reconnaissons notre douleur.

La colère est saine et constitue une réponse appropriée à la douleur. Le sens de l'injustice, les opportunités perdues à jamais, la perte de l'innocence, le sentiment d'être ou d'avoir été exploité, que l'agresseur s'en est tiré sans avoir été inculpé, les questions comme « pourquoi devrais-je encore souffrir ? » sont autant de réactions fréquentes qui nous mettent en colère. Nous avons besoin de trouver des cibles saines et appropriées pour notre douleur. Certains frappent des objets inanimés, d'autres font des activités physiques, d'autres encore écrivent des lettres libres de toute censure, prévoient une confrontation, pleurent, parlent ou crient.

En faisant ces choses, nous nous prouvons que nous pouvons contrôler notre colère, que ce n'est pas la colère qui nous contrôle. En nous autorisant la colère, nous nous vengeons de notre douleur.

La « négociation » ou le marchandage :

Quand nous considérons l'abus, nous pouvons nous sentir réellement désespérés.

Nous pouvons argumenter ou faire des invocations qui ressemblent à des « Dieu, aide-moi maintenant et je veillerai à devenir meilleur, Dieu, si tu me donnes des enfants, je serai vraiment un bon parent ». Je surmonterai l'inceste, mais fais en sorte que jamais je ne sois violé. Si jamais tu me sors de ça, je n'aurai plus de mœurs légères, je ne coucherai plus avec n'importe qui ». Les invocations, les marchandages et les promesses sont des manières courantes d'échapper au problème complexe de l'inceste.

LES STADES DE LA RÉACTION AU TRAUMATISME

LES STADES DE LA RÉACTION AU TRAUMATISME

La dépression :

Le déni, la colère et le marchandage n'ont pas effacé l'horrible réalité de l'inceste. Le sentiment profond d'une perte terrible est toujours présent. C'est un immense processus de deuil. Nous avons besoin de faire le deuil de notre famille idéale, de notre innocence, du temps perdu, de notre habitude d'éviter l'intimité et la proximité émotionnelle, l'isolement et la solitude, la re-victimisation. Et si la liste semble insurmontable, c'est parce qu'elle semble interminable. L'immensité du processus de guérison en lui-même est incroyablement déprimant.

L'acceptation :

L'acceptation dit que l'inceste n'est pas un handicap ; c'est un inconvénient, un revers temporaire. Nous ne minimiserons pas ou ne rationaliserons pas notre traumatisme et la peine que nous avons encourue en tant que victime, mais nous savons que nous pouvons sortir de cette tragédie sans dommage émotionnel irrévocable. Nous pouvons être plus forts après avoir surmonté ce problème. Nous savons et croyons du plus profond de nos cœurs que nous sommes des victimes innocentes. Nous savons que nous n'avons pas contrôlé l'abus. Nous n'avons pas à convaincre qui que ce soit d'autre de notre innocence. Nous aimons vraiment l'enfant en nous ; nous le croyons et le traitons avec respect. Nous avons fusionné enfant et adulte en nous-mêmes. Nous ne sommes plus impuissants. La guérison est possible. Nous pouvons nous épanouir avec nos racines actuelles. L'inceste est une part de nos vies, et seulement une part !

La guérison est un processus ; et nous le résoudrons in fine dans l'acceptation. Jusqu'à ce stade, nous devons nous rappeler que la patience est une chose que nous nous donnons à nous-mêmes aujourd'hui, et que cela aussi doit passer.

LES STADES DE LA RÉACTION AU TRAUMATISME

LES 12 SLOGANS SIA

Un jour à la fois

Lâche prise et confie toi à sa puissance supérieure

Ne pas compliquer les choses

Cela aussi passera

L'important d'abord

Pense

Garde l'esprit ouvert

Vivre et laisser vivre

Reste simple

) Prendre soin de soi

Ça commence par moi

! N'oublie pas ton but

LES 12 SLOGANS SIA

LES 12 PROMESSES SIA

- 1 Nous atteindrons et maintiendrons la sérénité.
- 2 Nous connaissons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.
- 3 Nous ne regretterons pas notre part dans le passé et nous ne désirerons pas non plus lui fermer la porte.
- 4 Nous comprendrons ce que le mot « sérénité » veut dire et nous connaissons la paix.
- 5 Peu importe jusqu'à quel degré nous sommes descendus, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.
- 6 Cette idée d'inutilité et d'apitoiement sur notre sort disparaîtra.
- 7 Nous perdrons intérêt aux actions égoïstes et nous nous intéresserons davantage au sort de nos compagnons.
- 8 L'égoïsme disparaîtra.
- 9 Nos attitudes et notre façon de voir la vie changeront complètement.
- 10 La crainte des gens et la crainte de l'insécurité économique nous quitteront.
- 11 Nous saurons intuitivement comment réagir dans les situations qui d'habitude nous déroutaient.
- 12 Nous nous rendrons compte tout à coup que Dieu accomplit pour nous ce que nous ne pouvions pas faire pour nous-mêmes.

Est-ce que ces promesses sont exagérées ? Nous ne le pensons pas. Elles seront exaucées, plus vite pour certains, plus lentement pour d'autres. Elles se réaliseront si nous travaillons pour elles.

CHOISIR UN THERAPEUTE

Critères auxquels penser pour choisir un thérapeute

- 1) Posez-lui des questions sur sa formation et son expérience en « thérapie » de l'inceste. Est-il ou est-elle à l'aise avec des survivants de l'inceste ? Demandez-lui si il ou elle est survivant de l'inceste. Si oui, a-t-il/elle entrepris une thérapie intensive pour se libérer de ses traumatismes ? Sinon, il serait préférable de voir un autre thérapeute.
- 2) Quel est le coût d'une séance ? Est-ce que vos horaires sont compatibles ? Pourrez-vous la/le joindre en cas de crises ? Vous sentez-vous à l'aise dans son bureau ; est-ce que l'ambiance vous inspire confiance ? Quels sont ses projets professionnels pour l'avenir ? Sa santé est-elle bonne ?
- 3) A-t-il/elle des idées préconçues sur le chemin à parcourir ? Semble-t-il/elle impatient(e) ou arbitraire ? Avez-vous peur qu'il/elle désire vous sauver et guérir votre souffrance ? Semble-t-il/elle être une personne qui a toutes les réponses ? Pense-t-il/elle qu'un contact sexuel avec un patient est parfois approprié ? (Soyez sûrs que la réponse à cette question est : JAMAIS). Pensez-vous qu'il/elle se sentira mal à l'aise si vous pleurez, si vous vous fâchez ou si vous vous mettez en colère ?
- 4) Était-il/elle d'accord de répondre à toutes ces questions ? Est-ce que vous aimeriez l'avoir comme ami(e). Avez-vous le sentiment qu'il/elle est sensible, attentionné(e) et émotionnellement mûre ? Vous semble-t-il/elle honnête, sécurisant(e) et digne de confiance ? Est-ce qu'il/elle vous regarde dans les yeux ? Avez-vous tous les deux des valeurs, des attitudes et des philosophies semblables au sujet de la vie ?
- 5) Après avoir répondu à ces questions, faites confiance à votre instinct. Vous sentez-vous bien ? Pourriez-vous être en colère contre lui/elle ? Pouvez-vous lui dire n'importe quoi sans être jugé ? Pensez-vous qu'il/elle a quelque chose à vous offrir ? Ne soyez pas bouleversés si vous ne comprenez pas tout de qu'il/elle vous dit. Il/elle est là pour vous éduquer, vous donner des nouvelles méthodes pour travailler sur des aspects nouveaux de votre personne. Choisissez quelqu'un qui est prêt à faire un voyage AVEC vous pour VOUS TROUVER. Il/elle est votre guide. Il/elle ne peut pas faire le chemin pour vous. Donnez-vous tous les deux du temps et bonne chance.

CHOISIR UN THERAPEUTE

TÉMOIGNAGE

L'inceste et les désordres alimentaires

La boulimie est un désordre alimentaire qui consiste à manger une quantité énorme de nourriture pour ensuite se purger (vomir de façon forcée). Les laxatifs et les diurétiques sont aussi utilisés de façon abusive. Aucune maladie physique connue n'est à l'origine de la crise de boulimie.

L'anorexie est aussi un désordre alimentaire caractérisé par une peur intense de devenir gros(se). Il est basé sur un régime d'auto privation, d'exercices, une préoccupation pour le poids perdu et la nourriture. En ce qui me concerne, j'étais un mélange de ces deux désordres, connu sous nom de « boulimie-arexie ».

La boulimie-arexie est très fréquente chez les victimes d'inceste. Etant une survivante et ayant fait plusieurs séjours dans des hôpitaux, des centres de réhabilitation pour toxicomanes et des services psychiatriques, je présentais plusieurs symptômes liés à l'inceste tels que l'alcoolisme, l'addiction aux drogues, l'automutilation, la boulimie et l'anorexie. Après plusieurs années de thérapie sporadique, je trouve le rétablissement très difficile. Se rétablir de la boulimie et de l'anorexie est plus difficile que de se rétablir de l'alcoolisme et de l'addiction aux drogues. Je n'ai pas besoin d'être en contact avec les drogues et l'alcool tous les jours mais la nourriture est un besoin quotidien.

En parlant avec un thérapeute, j'ai réalisé qu'à l'âge de neuf ans, j'avais trouvé quelque chose de très particulier, personnel et source de contrôle. J'étais forcé de manger la nourriture que mon abuseur sexuel mettait dans mon assiette. Je devais l'avaler mais je pouvais aussi la vomir. Je me souviens aussi que lorsque mon père me forçait à la fellation, je vomissais. Je me suis toujours sentie comme si j'étais en ligne de front. Je me souviens avoir pensé : « si son pénis peut me faire vomir, peut-être que je peux utiliser mon doigt ». Cela a fonctionné et m'a aidé à me sentir mieux.

Dans ma famille, les sentiments, les émotions et toute formes de rébellion n'étaient pas tolérés. Celui qui pleurait était considéré comme un « bâtard stupide » et subissait un chatiment corporel. Pour survivre, j'ai dû être passive. Je me souviens d'avoir dit en vomissant « je suis obligée de l'avaler mais je ne suis pas obligée de le garder ». Je me sentais vide et soulagée et je n'avais pas besoin de pleurer ou de crier mais le plus important, c'est que personne ne connaissait mon secret. Je crois que j'ai appris à réagir de cette façon pour survivre, je ne suis pas comme ça.

La boulimie m'a permis d'éviter plusieurs sévices corporels et plusieurs disputes en déviant ma colère, elle m'a donné un semblant de contrôle et de force. Ce comportement s'est manifesté au fil des jours, des semaines, des mois et a duré aussi longtemps que j'en ai eu besoin. Il a duré plusieurs années sans aucun problème, du moins à ce qu'il me semblait.

Ce comportement s'est installé dans ma vie adulte sur une base quotidienne et je suis devenue auto-abusive en combinant les bombes alimentaires, les purgations et en utilisant de grandes quantités de laxatifs et de diurétiques. J'ai caché les laxatifs comme j'avais caché les drogues et l'alcool.

Finalement en septembre 1985, j'ai été hospitalisée à la suite d'une intervention. En rétrospective, je comprends que j'étais sérieusement malade : physiquement, émotionnellement et mentalement. Inconsciemment, je m'avançais vers la mort. Je purgeais tout ce que je mangeais. Je prenais cinquante laxatifs ou plus par jour et plusieurs diurétiques. Mon esprit était très confus et j'oubliais beaucoup de choses.

A ce point, j'avais un électrolyte déséquilibré, un manque de potassium, de sérieux problèmes dentaires, des menstruations irrégulières, des vaisseaux sanguins qui m'éclataient dans les yeux, de la fatigue, des maux de tête et des faiblesses. A un moment donné, je me suis même évanouie. En un mois, j'avais perdu au total quinze kilos et je ne mangeais que six à neuf bretzels par jour, j'étais en train de me tuer. Je fluctuais entre la boulimie et l'anorexie. Je m'exerçais continuellement en courant cinq kilomètres ou plus par jour. Je préparais un bon repas pour les autres et pourtant, je m'arrangeais toujours pour ne pas manger plus d'une bouchée. Peu importe la quantité que je mangeais, je me purgeais en secret. Lorsque j'ai pris la décision de cesser ce comportement, j'ai commencé à me rétablir. Aujourd'hui je ne me comporte plus de cette façon. C'est un choix que je fais. Un jour, après une crise, j'ai senti que tout jaillissait en moi ; je me sentais suffoquer en dedans et j'ai commencé à me purger avec violence. Je ne voulais pas que quelqu'un sache combien je souffrais. Je ne voulais même pas en

TÉMOIGNAGE

TÉMOIGNAGE

être consciente. Mais cette fois, il y avait quelque chose de différent ; peu importe ce que j'utilisais pour ne pas ressentir, rien ne fonctionnait. Pour la première fois ma boulimie ne fonctionnait pas et j'ai alors commencé à pleurer. Ce fut une bataille entre la purgation et les pleurs. Je me suis finalement assise dans la salle de bain et j'ai pleuré pour un très long moment. Je n'ai jamais eu d'épisode de boulimie depuis ce soir-là ! Je vois une thérapeute et j'assiste à un groupe de 12 étapes pour les Survivant(e)s d'Inceste Anonymes ; ce groupe de soutien est la partie la plus importante de mon rétablissement. Si je ne m'occupe pas de l'inceste, c'est l'inceste qui s'occupera de moi, et je mourrai probablement.

Le rétablissement est un processus et aujourd'hui c'est le mien.

TÉMOIGNAGE