

Réapprendre à vivre

Asiya Bathily

À celle qui fut ma collègue, puis mon amie et enfin une véritable sœur : Fatou. Celle qui, dans les jours obscurs, fut la lumière de mes nuits, le sourire au milieu de mes larmes. Mon amitié envers toi est éternelle. Le soutien que tu m'as apporté a une valeur inestimable à mes yeux. Je n'aurai jamais assez de « je t'aime » pour te dire combien tu comptes pour moi.

Je ne tiens pas à être un énième témoignage de victime de viol ou de survivante – selon l'appellation que vous préférerez.

Je ne tiens pas à écrire un ouvrage qui prendra la poussière sur des tas d'étagères ou quelques rayons de librairies.

D'autres victimes, des femmes et des hommes au courage indiscutable, ont déjà pris leur plume et, ce faisant, ont fait sortir de leur silence l'horreur des violences sexuelles. Leurs écrits – tout comme leurs homologues cinématographiques – jouent un rôle essentiel dans la délivrance de la parole mais aussi dans une prise de conscience globale et sociétale des viols et agressions sexuelles.

J'aimerais que mon récit, non loin d'en être un de plus, soit l'expression, non, la preuve, que l'on peut réapprendre à vivre, y compris après avoir été violée.

Effectivement, ma vie m'a été volé ce jour-là, quand j'avais 7 ans. Néanmoins, 20 ans plus tard, j'ai renoué avec cette vie qui ne m'appartenait plus. J'ai retrouvé toutes les sensations perdues, les douces, les dures, les amères, les joyeuses et les violentes. C'est là que je suis revenue à la vie.

Malheureusement, j'ai des millions de frères et sœurs survivant.e.s en attente de cette délivrance, au pays des Droits de l'Homme. J'ignore si la majuscule s'impose à ce dernier terme tant la négation de leur humanité que subissent tou.te.s ces victimes, essentiellement féminines,

tend à mettre en exergue un système patriarcal et un féminicide sans précédent. En 20 ans de survie, je n'ose imaginer le nombre de personnes venant rejoindre les rangs des vies brisées, faisant du viol et des agressions sexuelles un véritable fléau.

Nous nous sentons absolument seul.e.s et abandonné.e.s après un viol et éternellement incompris.e.s. Par mes quelques mots, je souhaiterais délivrer un message d'espoir à tou.te.s celles.eux encore plongé.e.s dans les ténèbres.

Car, bien que le parcours soit semé d'embûches, la résurrection existe. À la lecture de la mienne, j'aimerais que les victimes, non encore survivant.e.s, s'en inspirent pour réapprendre à vivre. Il serait prétentieux de ma part de me penser comme un modèle mais j'estime que chaque victime mérite ô combien de vivre, de sourire de nouveau, de savourer chaque instant de vie. Si ces quelques mots peuvent y contribuer, alors il est temps que je vous raconte mon histoire.

Novembre 2016 – L'aube de ma résurrection

C'était un lundi soir du mois de novembre 2016. Il était 17h.

Les murs de la pièce étaient peints dans des tantes entre le rose pâle et le beige. Dès l'entrée, sur la droite, se trouvait un bureau avec quelques documents bien rangés posés dessus. Un peu plus loin, il y avait ce long divan en cuir ou simili couleur orange, semblable à celui des psychologues dans l'imaginaire collectif. Légèrement sur la gauche, à quelques mètres de distance, trônait son haut fauteuil. C'est là qu'Amandine s'asseyait et prenait des notes, tandis qu'assise sur le canapé, le manteau à peine défait et le sac à mes pieds, je détaillais les motifs de ma venue, en reprenant les éléments que j'avais mis dans le mail que je lui avais envoyé pour solliciter une prise en charge.

De façon purement mécanique, j'énonçai :

- Viol à 7 ans
- Violences physiques et psychologiques dans l'enfance, au sein du cercle familial
- Harcèlement scolaire durant les deux dernières années de collège
- Agressions sexuelles à 4 reprises, deux dans les transports en commun et deux par des cousins
- Harcèlement professionnel durant mes études d'infirmière par la majorité des infirmier.e.s qui ont été mes tuteurs.trices.

- Témoin direct d'une défenestration d'une adolescente de treize ans sujette au harcèlement scolaire

Les mots anesthésiés dits ce jour-là étaient identiques à ceux que j'avais autrefois prononcés devant les 4 ou 5 psychologues, psychiatres, hypnothérapeutes et autres spécialistes des maux rencontrés avant elle, dans cette quête de moi-même entamée trois ans plus tôt.

Je lui racontai mon histoire avec une très grande distance, symptôme de la dissociation traumatique et de l'anesthésie émotionnelle dont je souffrais.

Le traumatisme du viol fut tel que mes émotions furent coupées de mon être dès la survenue du crime à ce jour. J'en avais conscience pour avoir beaucoup lu sur le sujet pourtant, le savoir ne suffisait pas à déverrouiller mes émois. Ma demande était donc de parvenir à me délivrer du traumatisme et à retrouver chacune de mes émotions.

Amandine avait alors confirmé qu'un travail psychothérapeutique pouvait être essentiel dans mon cas, avant de me présenter sa manière de travailler. J'avais approuvé ses méthodes et, avant de nous engager tacitement sur ce long cheminement, je voulais qu'elle me garantisse, expériences à l'appui, que l'on pouvait effectivement s'en sortir. Que je pourrais, moi aussi, m'en sortir.

Juillet 2009 - L'amnésie traumatique

J'étais impatiente de fêter mon anniversaire, le 19 juillet. 19 ans le 19 juillet, je trouvais que ce serait un anniversaire assez spécial, bien que je n'eusse rien prévu pour l'occasion.

Je me souviens que, pour cet anniversaire-là, mes amis m'avaient organisé un pique-nique, que le matin j'étais allée faire une prise de sang au PAPS – Point d'Accueil Prévention Santé - et que je portais une robe violette. Je n'imaginai pas encore que, quelques jours plus tôt, j'allais me reconnecter avec mon passé et découvrir tout un pan de mon histoire qui m'avait fait défaut.

La nuit du samedi 11 juillet, je regardais un téléfilm sur France 2. Il relatait la manière dont de jeunes adolescents passaient leurs vacances d'été, entre histoires d'amour et soirées entre potes.

Dans les dernières scènes du film, on voyait l'héroïne, une jeune femme blonde vêtue d'un jean et d'un débardeur rouge, à une soirée alcoolisée en compagnie de trois amis. Ivres, ils se jetèrent rapidement sur l'adolescente. Cela commença par des attouchements sur la jeune femme qui les repoussa mais ils persistèrent. Elle finit par tomber par terre. Un des garçons se mit sur elle et la toucha, contre son gré. Elle cria de toutes ses forces de la laisser mais, à trois contre une, la lâcheté de ces garçons faisait rage. L'un d'eux alla verrouiller la porte de sorte à l'empêcher de sortir, si tant est qu'elle le put. Le premier des garçons s'assit sur elle et la viola, en dépit de ses hurlements et contestations, signes manifestes de son absence de consentement. Après s'être retiré d'elle, son ami se mit à

son tour en elle et les cris de la jeune femme n'y firent rien, se noyant dans la maison. Elle n'était plus entendue. Elle n'était pas considérée. La volonté de domination de ceux qu'elle pensait être ses amis la réduisait à un corps objet et lui retirait son humanité.

Son regard implora alors le troisième garçon, le plus jeune et petit frère d'un des deux violeurs. Ses yeux appelaient à son empathie, s'il en restait, de lui venir en aide, de faire quelque chose, de ne pas être complice. Il sembla entendre sa demande et hésita à agir quand son frère lui « proposa », à son tour, de violer la jeune femme. Son regard passa de l'une aux autres et, finalement, lâche jusqu'au bout, il quitta la pièce sans violer son « amie » mais sans l'avoir aidée non plus.

Le lendemain, la jeune femme se trouvait dans la cuisine, le regard fixant l'horizon par la fenêtre, les yeux vides de toute émotion. C'était l'heure du petit-déjeuner et le plus jeune des garçons se rendit dans la cuisine quand il l'aperçut. Il eut un moment de doute en l'apercevant mais décida d'entrer et de se saisir d'un mug. D'une petite voix cristallisant la lâcheté dont il avait fait preuve la veille, il demanda à la jeune femme : « ça va ? »

Elle tourna vers lui un visage que la vie avait quitté, lui faisant peut-être sentir toute la honte, la colère, le mépris et la tristesse qu'il lui inspirait. Son regard se tourna une dernière fois vers l'ailleurs et le téléfilm s'acheva. De même que mon amnésie traumatique.

Les images étaient apparues clairement, d'une netteté qui ne laissait aucun doute possible quant à la réalité de leurs

existences. Elles coïncidaient avec des sensations dans mon corps. Je ressentais de nouveau sa vieille bite en moi, ses gémissements, l'odeur des poubelles... tout recommençait comme si la scène était en train de se passer. J'avais vite voulu aller me coucher en espérant qu'à mon réveil, je ne ressentirais plus rien, j'oublierais ces images qui, d'ailleurs, s'inscrivaient dans une histoire autre que la mienne.

Mais quand mes yeux s'étaient ouverts le lendemain, je n'avais aucun doute. Je devais admettre que ce viol dans mon enfance et vol de mon enfance, faisait bel et bien partie de mon histoire.

J'avais passé la journée dans mon lit, habitée par la violence de ce secret venu des entrailles de mon passé. Je me souviens m'être tourné dans tous les sens, avec l'envie que ça me quitte, que ça retourne dans les tréfonds de mon inconscient, là où il ne me faisait pas mal. J'avais cette douleur en moi, l'envie qu'on la calme et la console mais j'étais seule. Je ne pouvais l'avouer à ma famille. Je ne pouvais l'avouer à quiconque. Je voulais juste mourir pour ne plus ressentir.

En 2009, les blogs étaient vachement en vogue sur la plateforme Skyblog. Presque tous les ados en possédaient un et y postaient quelques photos et bribes de leur vie. Je n'étais pas en reste.

J'avais eu recours à ce médium pour écrire à mes amis. Je ne voulais pas leur envoyer de SMS, ils l'auraient reçu trop vite. Alors je leur avais envoyé un message privé via leur blog. J'y avais écrit ma détresse, mon désespoir de vivre. D'une certaine manière, c'était une lettre de suicide.

Je n'évoquais pas le viol mais seulement sa souffrance. La douleur qui avait traversée le temps et, tel un boomerang projeté de loin, m'était revenu dans le présent avec une force et une peine indicibles. Indescriptibles. Elle m'en coupait le souffle.

Avec mes mots de l'époque, j'avais exprimé cette sensation qui paraissait si grande qu'elle me donnait l'impression de me retirer la vie que je n'avais déjà plus. J'avais envoyé la bombe à 2-3 amis. Puis, j'avais attendu. Je voulais faire l'aveu de ce drame et, ce faisant, j'espérais ne plus en souffrir.

Je l'avais dit, ce jour-là, à deux amis. J'avais avoué puis ordonné le silence. J'avais imposé que rien ne change. Ni pitié, ni gentillesse exacerbée. Je ne voulais absolument pas que l'aveu altère nos relations, dans un sens ou dans l'autre. Il fallait donc, après l'avoir su, faire comme si on ne savait rien. Pour que rien ne soit différent.

Printemps 1998 – Le viol

Je m'appelle Asiya Bathily, j'ai 28 ans. Pour beaucoup, j'ai été aussi Tisha Ivana, romancière auto-éditée de plusieurs romans dont le jeune âge interpellait par rapport au nombre de livres produits. J'avais conté plusieurs histoires dans lesquelles je ne faisais que dissimuler la mienne, afin de la dire à travers des personnages, plutôt qu'en mon propre nom. La vérité, celle qu'on devine peut-être dans *Les vies volées* ou *La vérité en face* c'est que j'ai été violée à l'âge de 7 ans, par un jeune adolescent de mon quartier.

C'est à ce moment-là qu'il vola ma vie. À cet instant précis que je cessai de vivre. Il me fallut vingt ans pour le reconnaître. 20 années au cours desquelles je survivis à défaut de vivre. Mais c'est bien parce que ma vie m'attendait quelque part que je me devais de dépasser ce traumatisme pour cesser de me définir par lui, pour ne plus le laisser m'envahir et pour *Réapprendre à vivre* tout simplement.

C'était un après-midi de printemps. Il faisait beau. J'avais quitté l'appartement numéro 117 de l'immeuble situé au 75 rue Maurice Grandcoing à Villetaneuse où j'habitais pour aller rejoindre ma copine d'enfance, Lucie. Je frappai à sa porte en milieu d'après-midi, il devait être 15 h. Je voulais qu'elle vienne jouer avec moi dehors. Son père ne rentrant du travail qu'à 17 h, elle devait attendre son retour avant de pouvoir venir. J'ai décidé de l'attendre sur les marches de son immeuble.

Il n'a fallu que quelques minutes pour que B.S vienne vers moi. C'était un jeune du quartier que je connaissais parmi

tant d'autres, de « renom » plus que par sympathie. Il était connu pour ses multiples allers-retours au commissariat, notamment pour des vols à l'arraché ou des *car jacking*. Aussi, dans l'esprit de la gamine de 7 ans que j'étais, il était quelqu'un de méchant.

Il me demanda de le suivre à l'intérieur de l'immeuble puis dans un local poubelle qui était à ce moment-là ouvert au public. Apeurée, je ne sus le contredire et obtempérai avec la candeur qui convenait à un enfant de cet âge. Peut-être avais-je agi aussi par crainte qu'il ne me frappe, connaissant ses accès de violence.

D'entrée de jeu, dans le local, il me demanda de baisser mon pantalon. Je n'avais aucune idée de ce qui arrive à quelqu'un à qui l'on demande de baisser son pantalon mais ça ne présageait rien de bon. Alors je refusai.

Il s'empara de chaînes en métal à portée de main, le genre de chaînes qui existaient avant sur les sommiers de matelas et fouetta l'air pour me faire comprendre que c'est ce qui m'attendait si je ne coopérais pas. Je baissai donc mon jogging Adidas bleu foncé.

En dessous, je portais un short multicolore que ma mère m'avait acheté au marché. Il me collait à la peau, c'était le genre de short qu'on mettrait pour faire un jogging. Il me demanda de le baisser aussi. Je fis non de la tête. Il agita de nouveau les chaînes pour réitérer sa menace et je m'exécutai. Seule ma culotte bleu foncé à poids rouge me recouvrait l'entrejambe. Il voulut que je l'abaisse mais je refusai.

Sans se saisir des chaînes, cette fois, il arriva à ma hauteur, abaissa ma culotte d'un geste franc et me pénétra par le vagin. Il avait agi si rapidement que je ne m'étais pas aperçu qu'il s'était dévêtu.

Il fit de multiples va-et-vient dans mon corps, pendant quelques minutes, tout en gémissant des « oh c'est bon ». Non satisfait de me voler ma virginité, ma vie, mon innocence, il me vola aussi un baiser. Je ne bougeai pas, restai de marbre, passive, en regardant au loin. Ma concentration se fixait sur ces poubelles qui, le temps que ça dure, était mon meilleur échappatoire. J'eus l'impression de quitter mon corps et d'observer cette scène au loin. J'apprendrai bien plus tard que j'étais en train de me dissocier.

Après m'avoir salie et détruite, il sortit de mon corps. Je remontai ma culotte, mon short puis mon jogging et quittai les lieux. Il me menaça de me frapper si l'envie me venait d'en parler à quelqu'un. Je ne contestai pas son ordre. De toute façon, qu'aurais-je pu dire ? À qui ? Il venait, en plus de tout ce qu'il m'avait déjà volé, subtilisé les mots pour le dire.

Je quittai le local poubelle et, au lieu d'attendre ma copine Lucie, je rejoignis la cité Victor Hugo, à quelques mètres, où se trouvait mon immeuble. Il avait moins l'habitude de traîner là-bas donc j'espérai ne plus le revoir.

Que nenni ! Après m'avoir baisée une première fois, quelques heures après, il pensait pouvoir faire de moi son « vide-couilles permanent » car, autour de 17 h, il vint me

chercher à la cité Victor Hugo, m'entraîna dans un vide ordure pour me violer une seconde fois. J'ai prétexté que je voulais faire pipi. Il m'ordonna de le faire sur place. Autrement dit, dans ce lieu aussi minable que le premier et aussi abject que lui, il s'attendait à ce que j'urine au sol pour qu'il me pénètre ensuite au milieu de mes urines. J'étais déshumanisée, réduite à néant.

Je prétendis n'être en mesure d'uriner que sur des toilettes, chez moi. Je promis de m'y rendre puis de revenir une fois soulagée. Il accepta « l'accord » et me dit qu'il m'attendrait.

Arrivée chez mes parents, bien que je n'eusse aucune envie d'aller aux toilettes, je m'y rendis malgré tout. Avec du papier toilette, je me nettoyai le sexe de ce qu'il restait de lui... quand il sonna à la porte.

J'allai ouvrir sans me douter une seule seconde qu'il pouvait être là. J'étais estomaquée, je restai sans voix. Je lui dis que je ne viendrai pas et ne cédaï pas face à ses insistances. Il menaça de me frapper la prochaine fois qu'il me verrait dehors. Je lui fermai la porte au nez et allai m'installer au salon, près de mes parents. Il sonna une seconde fois et, l'apercevant à travers le judas, je ne lui ouvris pas la porte. À peine eus-je rejoint mes parents qu'il sonna de nouveau. Mon père alla ouvrir et, quand il découvrit B.S, ce dernier fit comme s'il cherchait mon frère aîné. Mon père lui répondit qu'il n'était pas là, alors il s'en alla.

Il ne m'a plus violée depuis.

Le lendemain, quand je me suis réveillée, j'avais déjà refoulé le viol, le traumatisme étant enfoui dans les profondeurs de mon cerveau et de mon âme, dans une vaine tentative du premier de me faire vivre une à peu près similaire aux gens de mon âge. Il faudra attendre cette nuit du samedi 11 juillet 2009 pour que mon amnésie traumatique se réveille, pour que je puisse conscientiser pour la première fois les mots « j'ai été violée ».

Quand mon humanité s'en est allé

Il n'y avait pas eu de peur ce jour-là, à moins qu'elle ne s'en souvienne plus. À moins que son cerveau ait explosé avant qu'elle ait le souvenir de cette terreur. Mais après, dans les secondes puis les minutes puis les heures puis les jours puis les semaines puis les mois puis les années puis les décennies à venir, l'angoisse ne l'avait plus quittée, comme une vieille amie. Elle se tapissait dans les recoins de son corps, de sa chair et de son cerveau et infiltrait les moindres interstices de son être. Les situations ne semblaient pas dangereuses, pourtant, la peur qui l'étreignait en cet instant était à l'image d'un chewing-gum qui se colle aux cheveux et dont on ne peut se séparer. Il y avait un goût particulier de danger qu'elle seule voyait, dont personne ne la protégeait. Ce danger qui la mettait constamment sur ses gardes et balisait des forteresses gargantuesques autour de son cœur. Celui-ci était mieux protégé que la cour du Roi, même si elle en était la seule gardienne.

Ça lui bloquait le souffle, ces dangers invisibles mais pourtant si présents et si grands, ces dangers qui appellent à une vie qui s'échappe. Sa peur se lisait dans ses sourires qui disparaissaient de son visage et de ses yeux qui n'avaient plus cet éclat de vie. Est-ce qu'elle avait déjà souri avant ? Elle ne s'en rappelle plus. Ses souvenirs se mélangent à une frayeur omniprésente et elle se demande si elle n'y a pas commencé ainsi sa vie.

Septembre 2013 – En quête de soins : mon périple pour guérir

J'avais 23 ans et je venais d'obtenir mon Diplôme d'État Infirmier. Je m'apprêtais à entamer un double cursus de littérature et sociologie à l'université. J'avais quelques amis, une famille avec qui j'entretenais des relations distantes. Je revenais d'un magnifique voyage à New-York... ma vie s'apparentait, à s'y méprendre, à celle de mes pairs.

Pourtant, au fond de moi, un vide abyssal se creusait de jour en jour et, pour la première fois de ma vie, j'arrivai à émettre la pensée que je n'allais pas bien. Je n'avais plus l'énergie de sourire en façade, je n'avais plus le cœur à passer autant de temps en survie. Je ne mesurai pas encore l'étendue de mes tourments mais je savais que je ne ressentais rien. J'avais fait des études parce qu'il en était ainsi, dans le cours normal des choses. Je m'étais lié d'amitié avec des personnes par la force des événements. Je vivais « par défaut ». Je faisais ce qui était attendu de la part d'une jeune femme de 23 ans, sans réfléchir. Rien ne m'animait et je décidai que j'en avais assez.

Avec des ressources financières limitées, je n'avais d'autres alternatives que de me tourner vers un psychologue gratuit. J'avais donc contacté un CMP (Centre Médico-Psychologique) dans Paris où officiait une psychologue. Le choix de la localisation était important. Il était hors de question que j'aille à proximité de chez mes parents, de peur de croiser, éventuellement, une personne que je connaisse. L'anonymat répandu de la

capitale représentait la solution idéale pour me fondre dans la masse.

Mes envies n'en étaient restées qu'à ce stade, anéanties par ce coup de téléphone au premier centre médico-psychologique de ma liste. Leur fonctionnement imposait de ne prendre en charge que des personnes habitant leur secteur d'intervention. En clair, je devais, malgré moi, me rendre dans le CMP correspondant à mon lieu d'habitation : celui d'Épinay-sur-Seine.

Mon premier rendez-vous était fixé avec deux infirmières, dans les jours à venir et, c'était cachée sous des lunettes de soleil que je m'y rendis.

L'échange fut à la manière d'un interrogatoire : je répondis à des questions d'état civil : nom, prénom, date de naissance, profession etc, avant d'énoncer la raison de ma visite : « j'ai été violée à 7 ans. Je ne vais pas bien à cause de ça. Je pense qu'en parler pourrait m'aider à aller mieux. »

Les deux infirmières avaient porté leur attention sur ces lunettes de soleil que je gardais, elles souhaitaient que je les retire.

Je voulais continuer de me cacher derrière elles pour ne pas affronter directement leur regard, pour ne pas leur inspirer de la pitié et pour masquer la honte que j'éprouvais à dire ces mots : « j'ai été violée. »

Elles ont exercé cette petite manipulation, en jouant sur notre métier commun, pour mettre en évidence l'importance du regard dans la relation d'aide, la relation à l'autre. Nous étions issues de la même formation donc leurs arguments résonnaient mais, au fond de moi, je leur en voulais.

Je leur en voulais de ne pas me comprendre.

Je leur en voulais de me forcer, en quelque sorte, à voir la pitié et la honte se mêler dans nos regards respectifs.

J'aurai préféré conserver cette distance avec elles, cette barrière qui me donnait l'illusion d'être protégée.

J'appréhendais mes réactions et, la crainte éventuelle de m'effondrer devant elles une fois mises à nue, m'était insoutenable. Pourtant j'avais abdiqué, sans me sentir mieux.

Ce rendez-vous, bien qu'obligatoire, m'avait paru d'une inutilité sans nom. Elles m'avaient programmé une rencontre avec le psychiatre, deux mois plus tard, fin novembre, qui, à son tour, m'orientera vers une psychologue.

J'étais assez mitigée à l'issue de cette entrevue, un brin déçue, sans le sentiment d'avoir été écoutée ni rassurée. C'était comme si ces mots que j'avais tant peiné à dire m'avaient coûté, sans résultats.

Le pouvoir merveilleux de l'attente est de nourrir un espoir. J'imaginai les mots que dirait le psychiatre ainsi que ceux qu'il tairait lors de l'écoute. Je rêvai de bienveillance et d'empathie, des notions que j'avais peu

rencontrées jusqu'ici mais dont je devinais qu'elles rempliraient le vide dans mon cœur.

J'avais pris ce beau cahier dans lequel je mettais des esquisses de ma vie. J'écrivis une lettre à la Asiya du passé, pour partager mes espoirs avec elle et la rassurer. 16 ans plus tard, je menai toujours ce combat pour lui faire justice, la réparer, l'apaiser, qu'elle ne s'en fasse pas.

J'avais dit à l'enfant que j'étais les conseils que j'aurai appréciés entendre de la bouche d'un adulte à l'époque. Des lèvres d'un protecteur. Seulement, je n'avais pas été une enfant repérée et c'est dans l'aveuglement des adultes que je n'ai su me reconstruire.

La rencontre avec le psychiatre ne m'avait pas permis de ressentir ce baume dans le cœur qui me ferait me sentir mieux ou validerait que je suis en phase de progrès. Il commentait tout ce que je disais si tôt après que je l'ai prononcé, me donnant le sentiment d'une écoute partielle.

Mes mots → Ses définitions.

J'avais l'impression que me mettre dans des cases le rassurait sur ses compétences à émettre un diagnostic à partir de mes maux. J'avais déjà lu les termes « anesthésie émotionnelle », « dissociation traumatique » ou encore « amnésie traumatique » sur quelques sites internet. Ils ne me suffisaient déjà plus. Je voulais, par-dessus tout, retrouver mes émotions, me sentir vivante. Je n'avais rien obtenu de tout ça.

Peu de temps après, je rencontrai la psychologue, une femme très grande, aux lunettes en forme d'écailles. Elle m'entendait sans prendre particulièrement de notes sur ce que je disais. Systématiquement, je devais attendre entre quinze à trente minutes après l'heure prévue de mon rendez-vous avant qu'elle ne me reçoive. Bien que ma demande initiale fût de traiter exclusivement la question du viol, nous consacrons une bonne partie de nos séances – déjà écourtées par les retards – à parler de mes relations familiales et de mes non relations avec les hommes. Je ressentais une frustration que je n'arrivais pas à lui avouer tant l'écart entre le contenu des séances et ma demande première était grand.

Je venais donc à ces entretiens avec la même impatience qu'un animal se rend à l'abattoir. Je ne ressentais ni envie, ni motivation. Je parlais pour parler, répondant uniquement à ses questions, de façon automatique.

Entre chaque séance, je m'occupais continuellement l'esprit avec mes cours. Inscrite en double licence, mes 30 à 35 h de cours hebdomadaires et presque autant à la bibliothèque m'empêchaient de penser. D'une aucune façon je ne voulais laisser de place au viol dans ma vie. Le seul espace que je lui attribuais était le CMP, bien que les moments où nous l'évoquions étaient brefs.

Lassée et frustrée, j'avais fini par partager ces ressentis, au bout de six mois, avec le psychiatre que je voyais à fréquence bimestrielle pour un bilan. Chaque instant passé ici me semblait être une perte de temps et je voulais recentrer les échanges autour du viol uniquement. Le

psychiatre, selon ses dires, comprenait ma hâte. C'est ce jour-là qu'il me parla d'une méthode rapide et efficace pour atteindre mon but : l'EMDR¹. Il se chargerait de la prise de rendez-vous avec sa consœur dans un centre à Saint-Denis. Dans l'attente, il était prévu que je poursuive l'ensemble de mes séances au CMP en l'état.

Du moins, c'est ce que je pensais.

Lors de la séance suivante avec la psychologue, celle-ci, d'entrée de jeu, m'annonça d'un air vexé que le psychiatre lui avait fait part de mes réticences. Sur la défensive, je rétorquai ne vouloir parler que du viol, raison qui m'a conduite jusqu'au centre. Elle se défendit en disant que parler de mon histoire familiale était tout aussi important.

Nous campions toutes les deux sur nos positions et, seulement dix minutes après mon entrée dans son bureau, elle se leva et m'ouvrit la porte pour m'indiquer la sortie. En lui serrant la main, je compris qu'elle mettait fin à mon travail avec elle.

Avec le recul, je reconnais qu'elle avait raison d'explorer mon terrain familial qui m'avait laissé quelques cicatrices que je refusais de voir. J'admets aussi que j'aurai pu lui parler de mes réserves sans passer par le psychiatre. Toutefois, je pense aussi que ma volonté a de l'importance et qu'elle aurait pu respecter mes choix. Enfin, je trouve

¹ Eye's Movement Desensitization and Reprocessing ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires

assez violent la façon dont la prise en charge s'est terminée, comme une porte fermée, une de plus, ne faisant que nourrir le sentiment d'abandon dans lequel nous, les victimes d'abus sexuels, nous trouvons souvent.

Abandon

*Seule sur la route de l'espoir
À attendre des rêves programmés
Sentiment de n'exister pour personne
Sentiment de ne plus exister*

*Le chemin s'allonge, la solitude grandit
Les promesses s'envolent et viennent à rappeler
Toute une vie de souvenirs, d'existences partagées
Noyant l'être au milieu de lui-même*

*Le chagrin paralyse l'envie d'avancer
La tristesse s'accompagne d'un trou au cœur
Immobile et tourmentée, les questions fusent
Et tentent de comprendre ce qui a échoué*

*Le sourire disparaît, le manque s'intensifie
La flamme de la vie autrefois existante
Tend à se dissiper au milieu de l'orage
Le temps est venu de tourner la page*

*Absence injustifiée, manque confirmé
Perdue au milieu de la foule et sans repères
Une main se tend, la mienne
Tout le monde la dépasse, personne ne l'attrape*

*Chute dans l'oubli, oubli d'une vie
Les souvenirs s'effacent, le mal-être s'accroît*

*Ces moments de joie ont-ils réellement existé ?
Ai-je été aimée avant d'être abandonnée ?*