

Pourquoi écrire un témoignage? Pourquoi aujourd'hui et non auparavant? En fait, parce que c'est aujourd'hui que je sais qui je suis réellement, et quelle est ma vraie valeur dans ce monde.

Ce n'est pas les agressions sexuelles que j'ai subi de la part de mon oncle paternel qui me définissent en tant que personne; mais plutôt mon présent, mon futur, mes désirs et mes rêves les plus secrets.

Je ne vais pas mentir et dire que ce que j'ai vécu dans le passé ne m'a pas influencée dans ce que je suis aujourd'hui; au contraire, j'ai été longtemps en détresse psychologique.

Je me suis posée plusieurs questions: Pourquoi moi? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça? Pourquoi mes parents ne m'ont pas protégée? Est-ce que c'est normal que j'ai envie de mourir? Est-ce que c'est normal que je ne fais confiance à aucun homme? Est-ce que c'est normal que j'ai envie de me venger?

Je me suis tournée vers le service d'aide psychologique de l'Université de Sherbrooke pour avoir de l'aide. J'ai pu avoir une consultation d'urgence avec le médecin ainsi qu'avec une psychologue. J'ai fait l'essai d'une dizaine d'anti-dépresseurs, mais aucun n'a pu soulager ma souffrance interne; et je ne pouvais aller voir le psychologue de façon régulière, puisque je n'avais pas les moyens financiers.

À ce moment, on m'a référée à CALACS. À mes premières séances, j'étais comme un vase de porcelaine, cassé en 1000 morceaux, je sentais que je n'avais aucune valeur. J'avais un grand travail psychologique à faire: commencer par reconnaître et nommer tous les sentiments négatifs à l'intérieur de moi: tristesse, désespoir, peur, colère, indignation, injustice... puis ramasser tous mes morceaux pour reconstruire ma personnalité.

De l'extérieur, j'avais l'air d'une personne qui a réussi sa vie. Effectivement, j'avais réussi à devenir médecin, donc, oui, j'avais réussi sur le plan professionnel. Par contre, j'étais détruite de l'intérieur. Je ne savais pas comment exprimer mes émotions, soit que je pleurais, soit que j'étais violente. Je n'avais aucune estime de moi. Je considérais mes relations avec les hommes comme un simple jeu de séduction, où mon corps n'est qu'un objet sexuel qui me permettait de manipuler l'autre pour me sentir en contrôle. Je cherchais la perfection; j'étais à la limite de l'anorexie. J'ai fini par tomber en dépression majeure et ça a été très difficile pour moi de me relever.

Le CALACS et la psychothérapie ont été de bonnes ressources pour moi. Je devais parler, pleurer, parler, pleurer, parler et repleurer. Ça n'a pas été facile. Ce n'est jamais facile de parler de ses blessures intérieures, mais il le faut. Il faut parler pour que les blessures guérissent. Donc, j'ai fini par parler et me libérer. J'ai eu le courage de dévoiler mon secret à mes parents, à mes soeurs, à ma belle-famille et à quelques-uns de mes amis.

Je n'ai pas entrepris des démarches juridiques contre mon oncle; de peur d'être déçu du système de justice. Je me suis contentée de faire entendre ma voix en témoignant, et ça m'a fait beaucoup de bien.

Durant mon parcours, je me suis rendue compte que les agressions sexuelles était un sujet très difficile à aborder.

La psychologue m'avait bien précisée que je risquais d'être déçue de certaines réactions; et effectivement, les gens sont peu sensibilisés à cette problématique. Il est facile de reconnaître qu'une agression sexuelle est un acte à condamner. Par contre, peu de gens le condamne réellement. Au contraire, il faut surtout ne pas en parler: «C'est du passé, tu devrais arrêter d'y penser, pense au futur», «tu as l'air faible à pleurer d'un événement d'il y a 20 ans »... Malheureusement, j'ai ainsi compris que très peu de personnes sont capables d'intégrer l'impact d'un tel événement du passé sur le futur de la victime. Et je pense que les campagnes de sensibilisation ne réussissent pas à transmettre le bon message; ce sont surtout des campagnes de statistiques où on nous présente principalement des chiffres. C'est rare qu'on nous expose l'impact d'un tel événement, la détresse et la souffrance vécues par la victime... c'est rare qu'on discute des ressources disponibles, ou du moins des outils pouvant aidant les victimes et leur entourage à se sentir mieux.

Je n'ai pu avoir ni la compassion ni le soutien que je recherchais de la part de mon entourage, parce qu'ils ne savent pas ce que j'ai réellement vécu, et surtout pas comment je le vis encore aujourd'hui. Par contre, j'ai réussi à travailler sur moi-même, à devenir forte et à passer d'un statut de victime à celui de survivante.