



**Si vous ressentez de la douleur, vous êtes en vie.
Si vous ressentez la douleur des autres,
vous êtes un être humain.**

Léon Tolstoï

12 ARTICLES POUR CHANGER LA VIE !



Cette série d'articles aborde les différentes formes d'agressions sexuelles. Elle vise à vous aider à mieux comprendre, à mieux agir et à trouver du soutien afin de lutter efficacement contre ces souffrances. Elle encourage aussi les victimes à oser en parler.

Si vous avez des questions, si vous souhaitez un conseil, ou si vous voulez organiser une conférence en visioconférence (Zoom) ou en présentiel, n'hésitez pas à me contacter : jlouislafont@wanadoo.fr.

Par ailleurs, sur mon site, vous pouvez télécharger gratuitement le livre " Enfants et ados en danger ".

Vous pouvez également regarder la vidéo "Les violences sexuelles expliquées aux enfants" : <https://www.jeanlouislafont.fr/videos.html>

Cordialement et à votre service,

Jean-Louis LAFONT

Site : www.jeanlouislafont.fr

Chaque vie a une valeur inestimable, mais un grand nombre de personnes subissent des violences, souvent dans l'indifférence totale envers leur dignité et les lois. La famille, censée être un refuge de sécurité et de ressources, est souvent le cadre de violences extrêmes telles que le harcèlement psychologique, les violences physiques, verbales, l'inceste et les violences conjugales. Ces comportements ne connaissent aucune limite et se retrouve au travail, à l'école, dans les clubs sportifs, etc. Aucun groupe humain n'est épargné.

Un secret douloureux est lourd à porter. Il affecte l'estime de soi, la santé, les relations et ralentit souvent la réussite d'une personne dans ses études ou son travail. Pour les victimes, il est très difficile, de se confier. Développons des moyens de prévention et de solidarité qui favorisent leur parole. Si le silence est facteur de séquelles, parler libérer les secrets douloureux et enclenche le processus de guérison.

Table des matières

- 1 – Intro
- 2 – Les sans voix
- 3 – Secrets et silence : des facteurs majeurs de séquelles
- 4 – Ecoute et secrets douloureux
- 5 – De la compassion, à l'action
- 6 – Plusieurs éléments sont guérissant
- 7 – Quelques définitions
- 8 – Le consentement
- 9 – Exemples de prévention 1
- 10 – Exemples de prévention 2
- 11 – Pourquoi les victimes ne parlent pas ?
- 12 – La culture du viol et l'indifférence

12 ARTICLES POUR CHANGER LA VIE !

1 - Intro

Vous trouverez dans ces lignes de nombreux conseils et encouragements pour sortir de l'isolement, parler, s'engager dans une relation d'aide et dans une démarche pénale souvent nécessaire. Les références pénales ou administratives concernent la France. J'invite mes amis lecteurs des autres pays, à vérifier comment cela s'applique chez eux.

C'est aussi un appel au courage qui est en chacun de nous pour aider et manifester notre solidarité. La recherche de justice est toujours d'actualité.

Ce sujet est tellement tabou, qu'une chape de plomb recouvre les victimes. Pour les victimes, parler oui, mais à qui ? Comment enlever cette boue en soi, ce sentiment d'être sale ? Où puiser la force pour vaincre cette violence et retrouver le goût de la vie ? Comment partager les agressions dont on a été victime ? Comment sortir de la résignation et de la honte ? Comment briser la peur de dire ?

2 - "Les sans voix"

Les victimes d'agressions sexuelles sont dans votre entourage immédiat, quartier, amis, au travail, vous leur parlez, les saluez, mais ignorez tout de leurs souffrances. Peut-être vous-même vivez ou avez vécu cela.

Les médias sont encore timides pour se faire régulièrement l'écho de ces souffrances, et parler de la réalité de la maltraitance sur les bébés, des violences conjugales ou des mutilations sexuelles. Sur toutes ces thématiques si sensibles, nous ne sommes pas prêts dans notre pays à voir une réalité si dérangeante.

Lorsque l'on touche aux agressions sexuelles et au tabou de l'inceste par exemple, les médias préfèrent utiliser le mot pédophilie plutôt qu'inceste. La pédophilie est extérieure à la famille, ce qui évite de s'attaquer à l'intouchable famille. L'inceste brise l'image de "havre de paix" associé à la famille. Le mot pédophilie évoque souvent un étranger sur le chemin de l'école qui propose à un enfant des bonbons, le fait monter dans sa voiture pour le violer, voire le tuer. Cela arrive mais c'est rarissime. Ce qui est très fréquent par contre, c'est que 80% des infractions sexuelles sur mineurs sont commises au sein même de la famille. Le loup ne cherche pas à rentrer dans la bergerie, il y vit. La famille est souvent le lieu de violences.

Les agresseurs sont majoritairement des hommes censés protéger les enfants (95%), connus des victimes, membre de leur famille. Les enfants sont les principales victimes des violences sexuelles, les filles bien plus que les garçons, mais également les personnes vulnérables, handicapés, SDF, etc.

Une femme sur trois a déjà été victime de violences dans le monde Dans certains pays ce sont près de sept femmes sur dix, d'après l'ONU Femmes. Il est toujours difficile de parler de certains sujets. Les agressions sexuelles subies dans le cadre conjugal par exemple, sont celles dont les femmes parlent le moins facilement.

En France une femme décède tous les 2,5 jours sous les coups de son mari, conjoint ou ex conjoint. Les pires violences s'exercent après les ruptures. Des viols de "vengeance" peuvent survenir après des années de séparation. Conséquences pour ces femmes: grossesses non voulues et IVG, elles vivent dans la peur, avec de la dépression ou des idées suicidaires. Des associations comme la FNSF (Fédération Nationale Solidarité Femmes) les aident à préparer leur départ et à trouver des lieux d'hébergement secrets, où elles pourront reconstruire leur vie à l'abri du conjoint. Vous trouverez cette adresse et bien d'autres sur mon site web

Pour certaines femmes, qui font référence à des idées religieuses sur le mariage et la famille, toute démarche pénale demande un certain cheminement d'idées. D'autant plus qu'au sentiment de honte s'ajoute la peur du jugement, et celle de se retrouver rejetées du groupe pratiquant, sans savoir vers qui se tourner.

D'autres quasiment séquestrées, surveillées par leur conjoint, ne peuvent ni sortir seules, ni téléphoner. Il y a le cas des couples étrangers où les deux sont sans papiers

et la femme a peur qu'une plainte conduise à l'expulsion. Comment faire appel à la police ou à la loi, pour une femme sans-papiers ou en attente d'être régularisée, si on vous dissuade de le faire sous la menace de signaler votre situation irrégulière ?

Les victimes adultes et les enfants disent : "*on m'a demandé de ne pas parler*". Pour l'agressé parler est une prise de risque pour lui-même, sa famille et l'entourage. Le dilemme est de taille, car parler revient à "faire le sale boulot" et se taire est impossible. Parler créera la division et ne sera pas plus facile que le silence. Il est vrai également qu'en cas de dépôt de plainte au tribunal, les paroles peuvent avoir des conséquences pénales pour les responsables.

Pour les victimes, parler, oui, mais à qui ? Comment briser la peur de dire ?

Même si cela est difficile et risqué le plus souvent, parler est toujours le meilleur choix. S'il est vrai que, quand on prend des risques on peut perdre, si on n'en prend pas, on perd à tous les coups. Le silence est pire que tout et ne protège que l'agresseur. Il faut parler, à un ami, à un tiers digne de confiance, au médecin de famille, à un parent.

Pour l'enfant quel que soit le contexte, il est plus difficile de parler de ce qu'il endure car il est menacé si jamais il envisage de révéler ce qu'il vit.

Je vous propose de poser une question précise, chaque fois qu'il vous semble qu'un enfant ou un adulte, par son comportement ou ses paroles, est en grande souffrance. Retenez que les victimes parlent plus aisément quand elles sont placées en position de témoins. Demander si elles ont été témoin et seulement après si elles ont été victime. Question : "As-tu été témoin de violences ou de harcèlement" ? et ensuite "es-tu victime ou témoin de violence" Chacun de nous peut poser cette question que nous soyons médecin, enseignant, parents, ami, voisin.

Soyez de ceux qui entendent ces souffrances, croient et aident.

- - - - -

3 - Secrets et silence : des facteurs majeurs de séquelles

Quelques exemples :

- **Pression psychologique et peur** : lorsque les agresseurs exercent une pression, souvent renforcée par la crainte de la violence, certaines victimes finissent par obéir. L'absence de résistance imposée peut alors déclencher un **sentiment intense de culpabilité**, aussi destructeur que le crime lui-même. Le silence et la peur laissent des **traces psychologiques et affectives profondes**. La croyance selon laquelle la victime serait "complice" est fausse.

- **Menaces, chantage et loyauté** : les victimes sont souvent empêchées de parler par les menaces, le chantage et la pression à protéger les agresseurs. En France, si beaucoup témoignent parfois après de longues années — ce n'est **pas un choix**, mais le résultat d'une emprise et de circonstances qui empêchent la parole. Certaines ne

comprennent même pas tout de suite qu'elles ont été victimes d'un crime. Dans tous les cas, **rien ne pèse autant qu'un secret douloureux**.

- **Quand les mots ne sortent pas, c'est le corps qui parle**, car il est impossible, de ne pas communiquer. Chez les adolescents, cela peut se traduire par des **conduites à risques**, des **scarifications**, des **fugues**, une **alcoolisation précoce**, de la **toxicomanie**, ou encore des **troubles alimentaires** (anorexie, boulimie). L'agression sexuelle enferme la victime dans la **honte, la peur et la baisse de l'estime de soi**, et peut favoriser à l'âge adulte une **victimisation**, des sentiments de **rejet** et d'**abandon**, ainsi que des **troubles du sommeil**, des difficultés scolaires et un échec dans les études.

- **Confusion et sentiment d'abandon** : l'enfant victime grandit dans une confusion profonde. Il ne fait confiance ni à ses parents, ni aux adultes, ni à la société. Au quotidien, il peut voir le père transgresser la loi au sein du foyer tout en continuant à vivre "comme si de rien n'était". De son côté, la mère peut choisir de ne pas prendre position pour protéger son couple, au prix de l'enfant. Le résultat : un sentiment de trahison et de perte de repères.

- **Troubles de la sexualité** : chez certains jeunes enfants agressés, on observe parfois une compréhension déformée de la sexualité : **voyeurisme**, **exhibition**, tentatives d'agressions sur des enfants plus jeunes, ou comportements sexuels inadaptés. Ces actes peuvent aller jusqu'à l'introduction d'objets dans les zones intimes, à une **masturbation excessive**.

- **Victimes de prostitution** : pour les femmes comme pour les hommes impliqués dans la prostitution, une grande part rapporte des antécédents d'agressions sexuelles pendant l'enfance, le plus souvent dans un contexte incestueux.

- **Dans la relation aux autres, des certitudes douloureuses** : les victimes peuvent grandir en se construisant des idées comme :

- 1 on ne peut pas faire confiance à ceux qui sont censés aimer ;
- 2 les marques d'attention s'accompagnent forcément de demandes sexuelles ;
- 3 on n'a aucun contrôle sur son propre corps ;
- 4 les besoins des autres passent toujours avant les siens.

- **Conséquences sur toute une vie** : les violences subies pendant l'enfance augmentent durablement le risque de dépression, de grossesse précoce, de précarité, et aussi le risque de prostitution. Ce que l'on subit enfant est souvent à l'origine d'autres violences futures : soit parce qu'on en est victime, soit parce qu'on finit par les reproduire. La liste des conséquences n'est pas exhaustive.

- **Point de vue de la Dre Murielle Salmona** : "Avoir subi ces crimes dans l'enfance est la première cause de mort précoce, de suicide, de conduites addictives, de grande précarité, de marginalité et de nombreuses pathologies somatiques. 97 % des victimes de viols ont des conséquences sur leur santé mentale et 43 % sur leur santé physique."

- **Victimes aussi quand ils sont témoins** : les enfants exposés aux violences conjugales sont eux aussi touchés. Leur présence n'empêche pas les violences, et les traumatismes persistent. En 2016, 123 femmes ont été tuées par leur partenaire, ex-

partenaire ou "petit-ami". En 2024, 141 femmes ont été tuées par le partenaire ou l'ex-partenaire. Dans ces contextes, 25 enfants mineurs sont décédés. Or, seule une partie des auteurs est condamnée pour homicide. *Source : « Étude nationale sur les morts violentes au sein du couple », ministère de l'Intérieur, délégation aux victimes.*

Enfin, même s'il est difficile d'obtenir un chiffre parfaitement précis, on sait qu'en France, chaque année, un grand nombre de décès d'enfants sont liés à des **mauvais traitements au sein même de la famille**.

Et cette question reste essentielle à poser à chaque enfant et à chaque adulte qui semble traverser une épreuve : **"Est-ce que tu es témoin ou victime d'agressions sexuelles ?"** Posons la question, car spontanément les enfants ne parlent pas.

- - - - -

4 – Ecoute et secrets douloureux

Chaque famille, qu'elle soit modeste ou célèbre, peut cacher des secrets. Il peut s'agir d'un secret d'État, comme dans le cas d'un président français qui avait une fille cachée. Plus fréquemment, il s'agit aussi d'éléments comme un avortement, une cure de désintoxication, des orientations sentimentales dissimulées, un séjour en prison, ou encore des violences subies dans l'enfance, allant jusqu'à l'agression sexuelle.

Il y a également ces mots qui blessent : des paroles humiliantes entendues durant l'enfance, des phrases qui marquent durablement et font mal pendant des années.

Des violences physiques et des privations

Ces violences peuvent prendre des formes très concrètes : coups, sévices, brûlures, tortures. L'enfant utilise parfois l'excuse de la maladresse, des chutes ou des bagarres avec d'autres enfants pour expliquer ses blessures. Parfois, les parents privent l'enfant de nourriture ou de soins.

Des formes de contrôle et d'atteinte à la liberté

Certaines situations impliquent de limiter la liberté d'un(e) conjoint(e) : empêcher l'exercice de ses droits civiques, d'une pratique religieuse, ou rendre impossible le fait de percevoir un salaire. Plusieurs femmes vivent ainsi une forme de séquestration : elles ne peuvent ni sortir seules, ni appeler librement.

Le harcèlement moral et sexuel au travail

Il existe aussi le harcèlement moral et sexuel : propos ou plaisanteries sexistes, remarques dégradantes, gestes intrusifs (pincements, frôlements, tapotements), et propositions sexuelles explicites. Cette liste n'est pas exhaustive.

Briser le silence pour avancer vers la guérison

Se confier à une personne de confiance aide à la guérison.

Quand une victime d'agressions se confie, c'est souvent au prix d'un immense courage. Parler peut faire peur : peur pour elle-même, pour sa famille, ou pour

l'entourage. Il faut donc lui dire clairement qu'on va la **soutenir et l'aider**. Cette étape est essentielle, car elle rompt l'isolement dans lequel la victime peut être coincée.

Réponses à donner lorsque quelqu'un se confie

Pour la personne qui se confie - parce que se sentir crue peut être guérissant - les premières réponses doivent être :

"Je te crois..."

"Ce n'est pas de ta faute."

"Tu n'es pas responsable."

Il est indispensable d'écarter toute idée préconçue et toute tentative d'interprétation.

- - - - -

5 - De la compassion à l'action

" Une jeune fille m'a confié, comme pasteur, avoir subi un inceste pendant plusieurs années. La question qui m'assaillait était simple et vertigineuse : **quel était le choix le plus juste ?** Après beaucoup d'hésitations, le signalement au procureur de la République s'est imposé. À la fin, ce sont la **protection de la victime, le souci des plus jeunes de la fratrie, l'intérêt familial, et le respect de la loi** qui ont guidé ma décision.

Je ne vous le cacherai pas : cette situation a aussi fait surgir en moi une forme de dévastation. Mais ma priorité a été de chercher le bien réel des personnes concernées. Dans un tel drame, il ne fallait pas laisser les émotions prendre le dessus. Il fallait ouvrir un chemin de restauration pour chacune et chacun, et ce chemin devait aussi passer par **l'intervention de la justice**. "

Un secret douloureux confié par quelqu'un peut être lourd à porter : il bouleverse les pensées, la conscience, et parfois le quotidien. Si ce que **vous apprenez révèle un danger**, il ne suffit pas de se taire : il faut **agir**. Concrètement, cela peut vouloir dire **parler régulièrement avec la victime**.

Dans les situations d'urgence (par exemple des violences conjugales), cela peut aussi impliquer d'**héberger temporairement la personne**, chez vous ou chez des proches, le temps d'entreprendre les démarches et de trouver une solution durable. Il est vrai que la solidarité nous sort parfois de notre zone de confort.

Faut-il garder tous les secrets ? **Non**. On peut aimer quelqu'un et, en même temps, refuser de banaliser des comportements répréhensibles. Protéger la victime et aider à faire reconnaître sa souffrance, c'est précisément **se soucier de l'autre**.

Dans tous les cas, lorsque les faits relèvent du **domaine pénal**, il faut les porter aux autorités compétentes. La loi s'applique à tous. Vous devez refuser de participer à des "arrangements" entre personnes impliquées, qui ne règlent rien durablement et finissent trop souvent au détriment de la victime. Seuls le **tribunal et les magistrats** ont mission d'arbitrer ces délits. Aucun prêtre, pasteur, parent, ami ou autre adulte ne peut se substituer à la justice.

Et si l'agresseur demande pardon ? Cela ne doit jamais l'exonérer de **rendre des comptes** à la société pour des actes que la loi qualifie de crimes.

Souvent, ce qui nous empêche d'agir, c'est la peur de l'affrontement. Pourtant, il est nécessaire de **pratiquer la justice**.

Pourquoi porter plainte ?

Tout ne peut pas se résoudre par l'éducation ou la négociation. **Un arbitrage juridique est parfois indispensable**. Si les agressions sont en cours, la plainte permet notamment de les faire cesser, en protégeant la victime, et parfois aussi un autre membre de la famille. Ne pas agir nourrit le sentiment d'impunité chez l'agresseur et renforce, chez la personne agressée, le manque de protection. Cela favorise aussi l'indifférence autour d'elle.

Qui peut agir ?

En premier lieu, **c'est à la victime de déposer plainte**. Si elle est mineure il faut l'accompagner. Vous ne devez ni la forcer, ni la décourager dans ses démarches. En revanche, si vous estimez qu'il existe un danger, **vous avez le devoir de signaler la situation** aux forces de police ou au procureur de la République. Votre témoignage peut sauver une vie. Il est possible de faire un signalement tout en demandant à rester **anonyme**.

En France, une **main courante** permet de signaler des faits dont vous êtes victime ou témoin, sans nécessairement souhaiter poursuivre l'auteur. **La plainte**, elle, vise à engager une procédure en justice afin que l'auteur soit condamné et/ou que la victime obtienne des dommages et intérêts.

La plainte peut être déposée au commissariat, en gendarmerie, ou adressée au procureur de la République. Porter plainte n'est pas une garantie de "succès" automatique. La situation peut être douloureuse pour la victime, quand la justice refuse de se prononcer, notamment par des classements sans suite ou par des non-lieux.

Retenons enfin ceci : **le silence est pire que tout**. Il ne protège que l'agresseur et expose la victime à des séquelles durables. **Parler** permet d'**enclencher le changement** et de redonner de l'estime de soi. À l'entourage - famille, amis - revient aussi une part essentielle : soutenir la victime et l'aider à traverser ce parcours difficile.

- - - - -

6 - Plusieurs éléments sont guérissant

- Pour la victime il est guérissant de sortir du silence, d'exprimer sa souffrance et d'être cru par la personne qui écoute. Parler et être écouté est puissant et va rompre la confusion et le sentiment d'abandon.

- Etre écouté c'est sentir la compassion de celui qui écoute, cela favorise la confiance et libère la parole. Je ne dirai jamais assez combien écouter des victimes qui partagent leur vécu est puissant libérateur. Ce n'est pas juste une entrée en matière pour passer rapidement à la suite. Ecouter vraiment enclenche la guérison.

- Ecrire son parcours est aussi source de restauration. L'écriture de son parcours de vie pour certains est source de guérison.

- Guérir dans les relations en sortant de l'isolement. Les agressions sexuelles favorisent l'isolement. La victime a tendance à se replier sur elle-même, s'isoler et rencontre des difficultés à investir dans de nouvelles personnes. Il faut tout faire pour briser cet isolement et favoriser des rencontres.
- Permettre que la personne aidée rejoigne une association locale, pour retrouver le sentiment d'être utile dans un espace de rencontre et d'activités partagées.
- Aider c'est aussi plus simplement donner des adresses utiles et des n° de tel gratuits pour avoir une assistance et des conseils précis. Vous trouverez tout cela sur le site web www.jeanlouislafont.fr à "Adresses utiles"
- La démarche pénale elle aussi a toute sa place, car le plus souvent la victime subit deux agressions, l'abus sexuel et le déni familial. La condamnation de l'abuseur par le tribunal mettra une fin aux mensonges des proches, aux doutes émis sur la véracité des faits et reconnaîtra enfin la souffrance endurée.

On mesurera la réalité du changement en fonction de la dissociation que la personne aura développé par rapport aux souffrances vécues et dans sa capacité à investir dans de nouvelles relations. Le processus de guérison est long et on ne peut réussir seul. Il faut guérir les pensées, les émotions, le corps, la relations à soi et aux autres.

7 - Quelques définitions

En France, les infractions sexuelles sont classées en 3 catégories : Le viol – Les agressions sexuelles – Les atteintes sexuelles.

- Le viol " *Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol.* " (Article 222-23) En France, le viol est un crime. En clair, tout acte de pénétration sexuelle sans le consentement d'une personne, est qualifié de viol. En France, un crime sur deux est un viol, majoritairement commis sur un mineur. Le viol est commis à 75% par un proche : père, frère, petit-ami ou mari, collègue, dans un cadre où la victime fait confiance à l'agresseur. Il s'agit de pénétration, anale, buccale ou vaginale, faite avec le sexe, un doigt, ou un objet. Plusieurs victimes disent avoir subi une agression sexuelle alors qu'il s'agit d'un viol, quand par exemple il y a eu pénétration avec un doigt.

- Le délai de prescription sur des mineurs est porté à 30 ans à compter de la majorité de la victime (jusqu'à 48 ans) Cet allongement permettra de donner aux victimes le temps nécessaire à la dénonciation des faits, et prend notamment en compte le phénomène de l'amnésie traumatique.

- Les agressions sexuelles " *Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise.* " (Article 222-22)

Tous les actes de nature sexuelle par le toucher sans pénétration et non désirés par la personne qui les subit peuvent être qualifiés d'agressions sexuelles. Les agressions sexuelles sont de plus en plus banalisées, caresses mal placées sur les fesses, cuisses, poitrine, entrejambe. Les "baisers volés" sont des agressions également. On ajoutera les prises de photos ou visionnages pornographiques sous la contrainte, etc.

- Le délai de prescription en cas d'agression sexuelle : Si le délit sur un mineur de plus de 15 ans le délai de prescription est de 10 ans et commence à courir à la majorité de la victime. Sur un mineur de moins de 15 ans, le délai de prescription est de 20 ans et commence à courir à la majorité de la victime (jusqu'à 38 ans)

- **Les atteintes sexuelles** Article 227-25 "*Le fait, par un majeur, d'exercer sans violence, contrainte, menace ni surprise une atteinte sexuelle sur la personne d'un mineur.*" Si un homme de 20 ans a des rapports sexuels avec une mineure, il peut être condamné même si elle est consentante.

En France, depuis la loi d'avril 2021, toute relation sexuelle même consentie, entre un adulte et un mineur de moins de 15 ans, est interdite et passible de sanctions pénales (5 ans d'emprisonnement).

- Avoir la capacité mentale de comprendre ce à quoi l'on consent.
- Être en pleine possession de ses moyens, sans être sous l'influence de drogues, d'alcool ou d'une autorité (professeurs, entraîneurs, employeurs).
- Toute relation sexuelle se fait dans le **consentement**, compris dans le cadre du mariage. **Céder n'est pas consentir.**

L'inceste est une agression sexuelle : il s'agit d'imposer à un enfant des contacts et des gestes sexuels en utilisant son propre corps. L'enfant peut être contraint à caresser ou masturber l'agresseur, à l'embrasser, ou à lui faire des gestes sexuels de façon forcée. Des comportements comme avoir des rapports sexuels en présence de l'enfant, se montrer nu devant lui, regarder des films pornographiques avec lui, ou encore le photographier nu ou dans des situations à caractère sexuel sont aussi considérés comme relevant de l'inceste.

Dans la majorité des situations, les violences durent longtemps : environ 80 % des cas s'étendent sur plusieurs années. L'inceste peut inclure ou non des pénétrations : c'est une agression sexuelle dans tous les cas. Il faut aussi rappeler que les violences incestueuses commises par des femmes sont parfois minimisées ou occultées par le préjugé selon lequel une mère serait forcément protectrice et douce. Pourtant, elles peuvent également commettre ces violences, ou y contribuer, seules ou avec leur partenaire (mari, conjoint).

Questions souvent posées **"Est-ce un viol ?"**

"Ai-je le droit de me voir imposer un acte sexuel ?"

"Ai-je le droit de faire pression pour obtenir un acte sexuel en ignorant le non-consentement, même si la personne est mon/ma partenaire ? "

En droit, le viol correspond à une pénétration sexuelle sans consentement de la victime. Beaucoup de viols sont commis sans violence physique visible (en dehors du

viol lui-même), notamment lorsque la victime n'est pas en mesure de se défendre, du fait des manœuvres de l'agresseur. En France, seule une partie des viols est commise avec violence.

Quand le consentement n'est pas possible

On ne peut pas parler de consentement sexuel lorsque la personne :

- est sous l'emprise de drogues ou d'alcool,
- est en situation de handicap,
- est inconsciente.

Le consentement n'est pas non plus valable si l'agresseur abuse d'une relation de confiance ou d'autorité (enseignant, entraîneur, employeur, etc.), ou s'il utilise des menaces et du chantage pour obliger la personne à des actes sexuels.

Il en va de même en cas de chantage affectif ou de contreparties (aide, service, travail, logement, protection). Ces contraintes morales ou économiques peuvent empêcher la personne de s'opposer : elle peut subir des actes sans pouvoir dire non et sans consentir.

Question finale : ai-je subi ou fait subir un viol ?

8 - Le consentement

Le consentement, c'est donner son accord. Par exemple, accepter une relation sexuelle revient à l'autoriser. Pourtant, chez les adultes aussi, le consentement n'est pas toujours réel : une personne peut dire non au début, puis céder sous la pression. Dans ce cas, le fait de céder ne veut pas dire consentir. Personne n'a le droit d'imposer des relations sexuelles à quelqu'un contre sa volonté. Un contact intime ne devrait être possible que si le consentement est clair. Si c'est non, il faut s'arrêter.

Le cas particulier des enfants

Un enfant ne dispose pas toujours des moyens de refuser comme le ferait un adulte. Par peur, par incapacité, par dépendance affective ou parce qu'il n'a pas de pouvoir pour se défendre, il peut ne pas oser s'opposer. Ainsi, si un enfant ne dit pas non, on peut croire à tort qu'il y a consentement et minimiser l'acte. Or, l'absence de refus ne signifie pas un accord.

Dans certains cas, la justice peut requalifier les faits (par exemple en "atteinte sexuelle" plutôt qu'en "viol"), ce qui entraîne des peines différentes.

La loi en France

Depuis la loi d'avril 2021, un adulte ne peut pas invoquer le "consentement" d'un enfant de moins de 15 ans, et de moins de 18 ans en cas d'inceste. Toute **relation sexuelle avec un mineur de moins de 15 ans**, même présentée comme "consentie", est **interdite** et punie pénalement (jusqu'à 5 ans d'emprisonnement). Les sanctions sont alourdies (jusqu'à 10 ans) si l'auteur est un ascendant ou s'il exerce une autorité de droit ou de fait (enseignant, éducateur, etc.).

- Ce qu'il faut retenir

- Dans beaucoup de situations, l'agresseur n'a pas besoin de violence physique : il s'appuie sur l'autorité, la persuasion, la séduction ou encore le chantage.
- Les enfants refusent rarement une personne en position d'autorité (parents, enseignants, etc.), même s'ils ont appris à se méfier des inconnus : ils font confiance, comme dans toute relation avec un adulte.
- On imagine souvent que ces violences ont lieu dehors, dans des lieux publics. En réalité, elles surviennent très fréquemment dans le cadre familial, et les auteurs sont souvent des parents.
- On pense que l'abus est forcément brutal et évident. Pourtant, il peut être favorisé par la manipulation, les menaces ou la corruption.
- On croit aussi que cela ne recommence pas. Or, dans de nombreux cas, les violences sont répétées et peuvent durer longtemps, sous le silence imposé.

Conclusion

Quand un enfant parle, il devient crucial que chacun sache l'écouter et le croire, puis agisse. Ne pas croire l'enfant, ou minimiser ses propos, permet aux violences de continuer.

9 - Exemples de prévention (première partie)

Au sein de la famille, protéger et éduquer les enfants demande beaucoup d'énergie. Lorsque les parents sont peu disponibles pour jouer leur rôle, des risques peuvent apparaître, à l'extérieur comme à l'intérieur du cadre familial. Si le contrôle parental diminue, les adolescents choisissent plus facilement leurs fréquentations, leurs sorties et leurs activités... parfois sans discernement. Ils deviennent alors plus vulnérables aux techniques de manipulation et de séduction, quelles qu'elles soient.

Les parents doivent savoir que, de toute façon, les ados vont rejoindre un groupe : c'est ainsi qu'ils apprennent et se construisent. Or, l'influence du groupe est déterminante, qu'il s'agisse d'un groupe "sportif", de jeunes "perdus", ou de groupes à tendance délinquante. Il est donc essentiel que les adultes anticipent et orientent leurs adolescents dans le choix du groupe où ils pourront se reconnaître, grandir et s'épanouir.

- Des pères qui conduisent leur maison avec amour

Quel modèle de père sommes-nous ? L'amour et la bénédiction paternelle donnent de la force et de la valeur à la vie. Avant d'être abattu en 1996, Tupac Shakur, rappeur mondialement connu aussi pour des paroles dures, disait qu'il n'avait jamais connu un "vrai" père et qu'il aurait mieux **discipliné sa vie** s'il avait eu ce repère : selon lui, l'homme joue un rôle essentiel dans l'apprentissage de la maturité.

- L'autorité parentale s'affaiblit

Avec les adolescents, la relation parents-enfants peut glisser vers une forme d'"égalité" qui finit par être nocive. Dire "non" et poser un cadre aide l'enfant à ne pas tomber

dans la toute-puissance. Bien sûr, cela entraîne parfois des conflits et des épreuves : **apprendre à gérer sa frustration** n'est pas automatique. Mais si l'enfant ne comprend jamais ces limites, il risque de devenir tyrannique avec les autres.

Si on croit que tout doit lui être accordé, la vie devient rapidement une succession de déceptions. Et contrairement à une idée reçue, une discipline bien pensée n'empêche ni la créativité ni l'épanouissement : elle donne au contraire des repères nécessaires.

- **L'obéissance** doit être apprise le plus tôt possible, à la maison comme ailleurs. Toute relation a besoin de frontières : quand on vous dit non, on recule ; quand un lieu est fermé, on ne force pas. La vie fonctionne avec des règles : les refuser finit toujours par produire des conséquences. Enseigner l'obéissance et l'observer est bénéfique pour tous, d'abord dans la famille.

- **Surveiller et veiller sur**

Les parents doivent **rester vigilants** et exigeants dans tous les espaces où leurs enfants évoluent : clubs sportifs, sorties, camps de vacances, etc. Il faut s'assurer que les activités sont bien encadrées, par exemple par un binôme.

Il est aussi important de veiller à la sécurité : éviter que des hommes se retrouvent seuls avec des enfants dans des lieux sensibles comme les vestiaires ou les douches. La confiance ne doit pas empêcher le contrôle : il est possible de passer parfois à l'improviste pour observer le contexte.

Enfin, il faut vérifier régulièrement si son enfant est victime ou témoin d'une injustice, d'une agression ou d'un comportement inacceptable.

- **La meilleure prévention** : C'est la qualité de la relation qui change tout.

La prévention la plus efficace consiste à créer une vraie proximité : passer du temps avec ses enfants, éviter de les laisser seuls face aux écrans, et montrer sa disponibilité pour écouter leurs inquiétudes. Quand les enfants sentent qu'ils peuvent parler, ils osent le faire.

Faites des balades, jouez à des jeux de société, proposez des activités variées. Assistez aux matchs, aux spectacles de l'école. Cherchez à les comprendre, à les écouter, et à construire un lien solide.

- **Reconnaître ses torts et encourager**

Reconnaissez vos erreurs et encouragez-les. Dites-leur que vous êtes fier d'eux. L'encouragement est très puissant : "Je te fais confiance. Tu vas trouver une solution. Tu vas y arriver." "Je te félicite.

Plus le lien parent-enfant est fort, plus l'enfant reviendra vers ses parents en cas de besoin, parlera de ce qu'il vit, et n'hésitera pas à demander de l'aide. La qualité de la relation change tout.

- **Expliquer la différence : drague, séduction, harcèlement**

Une bonne prévention consiste aussi à apprendre aux enfants à distinguer clairement la drague, la séduction et le harcèlement. Pour que le message porte, les parents (et les enseignants) doivent eux-mêmes avoir compris ces notions et savoir les expliquer correctement.

Dans les conférences, quand est abordé le sujet de "Relations Sexuelles", nous notons que le mot relation s'écrit **avant** sexuelles, en premier. Ce n'est pas la sexualité qui va créer une relation saine, mais le contraire.

ce n'est pas la sexualité qui crée forcément des relations saines, c'est la qualité du respect et de la relation qui compte.

Une question

Parents, savez-vous de quoi vos enfants sont victimes ou témoins ?
Savez-vous ce qu'ils regardent sur leur téléphone ou celui d'un ami ?

10 – Exemples de prévention (deuxième partie)

Établissements scolaires

À l'école, la prévention se limite parfois à des notions comme l'anatomie, le préservatif, les MST ou la pilule. Or, face à la violence qui peut aussi exister en milieu scolaire, il est essentiel d'enseigner aux jeunes des repères sur des relations fondées sur le respect et l'égalité entre filles et garçons.

- Il faut notamment clarifier la différence entre la drague et le harcèlement, apprendre à prendre le temps de construire une relation, et insister sur la nécessité de contrôler son langage ainsi que ses gestes.

- Il est important aussi de déconstruire le modèle pornographique, présenté comme faux et nocif pour des relations durables et pour l'estime de soi. La sexualité doit être présentée comme le prolongement d'une rencontre où l'on a appris à se connaître, à s'apprécier, et où l'on s'engage.

Environnement médical et soignant

Former les médecins : ils font partie, avec d'autres professionnels de santé, des personnes à qui les victimes parlent en premier en dehors du cercle familial (environ 24%). En revanche, très peu de signalements sont faits par des médecins (environ 5%).

Les médecins doivent donc apprendre à poser les bonnes questions, car leurs patients ne parlent pas spontanément. Ils doivent notamment savoir repérer les conséquences possibles de l'inceste sur la santé et poser à tous leurs patients des questions ouvertes concernant des antécédents d'inceste.

Il existe un très bon site sur les violences conjugales pour les professionnels de santé <http://www.decliviolence.fr> Il propose notamment des questions simples et explique comment repérer les manifestations psychiques et somatiques liées aux violences. Il souligne également qu'en médecine générale, 3 à 4 patientes sur 10 en salle d'attente peuvent être victimes de violences conjugales, avec des effets durables sur la santé des femmes et de leurs enfants.

Sites pornographiques

- Pourquoi ne pas mettre en place des **campagnes de prévention** similaires à celles contre l'alcool au volant : encourager les victimes à sortir du silence, et aider les parents à parler avec leurs enfants ?
- Le porno est gratuit et accessible en quelques clics. Les pouvoirs publics pourraient envisager des mesures pour limiter l'accès et/ou renforcer la réglementation, voire instaurer un modèle payant pour réduire les visites. L'enjeu serait aussi de faire de la lutte contre la pornographie une priorité nationale, comme cela a été fait pour certaines campagnes de prévention (tabac, alcool au volant), via des spots, des conférences, la presse et la radio.
- Des débats publics pourraient réunir parents, professionnels et associations autour des relations entre hommes et femmes, filles et garçons.
- Renforcer la formation des professionnels, imposer des obligations de signalement quand des suspicions d'agressions émergent. La formation doit aussi concerner les forces de l'ordre qui recueillent les plaintes et les témoignages. Enfin, il faut que la loi soit renforcée, notamment sur l'imprescriptibilité totale des agressions et crimes sexuels.

Conclusion

Une bonne prévention est indispensable, car le coût pour la santé est considérable. Les conséquences touchent la santé des victimes de l'enfance jusqu'à l'âge adulte : vie sociale, affective et sexuelle, apprentissages, capacités cognitives, parcours professionnel, risques de marginalisation, mais aussi risque de subir à nouveau des violences (ou d'en être l'auteur).

Certes, la prévention représente un coût, mais elle coûte généralement moins que les soins de santé, les dépenses liées à la police et à la justice, les pertes de production dues aux décès, l'absentéisme des victimes, ainsi que l'incarcération des agresseurs.

Question

Comment envisagez-vous votre place dans cette prévention ?

11 - Pourquoi les victimes ne parlent pas : sidération, dissociation, emprise

On imagine souvent qu'une victime de violence - qu'elle soit enfant, adolescente ou adulte - peut simplement quitter la maison, rompre avec son agresseur et porter plainte. En réalité, c'est loin d'être aussi simple. Les drames qui surviennent, notamment lorsque des femmes (et des enfants) sont tuées par leur conjoint au moment des séparations, montrent que partir et parler peut être extrêmement dangereux. Cela nécessite du soutien et une protection adaptée.

Lors de viols et d'agressions sexuelles, les doutes et les questions se multiplient : "Pourquoi est-elle restée ? ", "À sa place, j'aurais dit non", "J'aurais crié", "Je l'aurais frappé", etc. Dans ces situations, il est impossible de réagir comme on le pense. La victime est souvent sidérée, tétanisée, incapable de crier ou de parler.

Ce qui se passe dans le cerveau pendant un viol

- **La sidération** : elle paralyse la victime et l'empêche de se défendre, de fuir ou d'appeler à l'aide. C'est pour cela que certains suspectent à tort un consentement : «

Pourquoi ne s'est-elle pas défendue ? ». Or elle ne le pouvait pas. Elle se sent coupable de ne pas s'être débattue, de ne pas avoir réagi, d'avoir été bloquée. Elle s'accuse seule. Faut-il qu'elle soit gravement blessée ou morte pour qu'on enlève tout soupçon ?

- **La dissociation** : face au stress extrême, le cerveau peut « décrocher » pour survivre. La personne est en vie, mais elle se sent déconnectée, comme spectatrice de ce qui se passe. Cette dissociation peut s'installer dans la durée si la victime reste en contact avec l'agresseur. Elle se coupe de ses émotions et devient, en quelque sorte, un automatisme que l'agresseur peut contrôler. C'est l'une des raisons pour lesquelles elle n'arrive pas à partir : elle est **sous emprise**.

Culpabilité, honte et peur de ne pas être crue

Qu'elles soient jeunes ou adultes, beaucoup de victimes se sentent honteuses et coupables. Elles pensent - et elles ont parfois raison - que personne ne les croira pas. Dans une société où le viol est trop souvent nié ou relativisé, on entend : "Et si ce n'était pas un viol ?", "Peut-être qu'elle l'a cherché", etc. Or la sidération, la dissociation, l'emprise, les troubles de la mémoire et la peur de ne pas être crue peuvent empêcher la victime de dénoncer ce qu'elle a subi.

Témoignage de Dr Murielle Salmona

"Dans un monde à l'endroit, les femmes victimes de violences conjugales devraient être immédiatement protégées quand elles appellent à l'aide. Dans notre réalité, c'est très loin d'être le cas. Il est rare que les menaces de mort soient prises au sérieux et que leur sécurité soit réellement assurée, même si des mesures de protection plus efficaces existent depuis 2010 : l'ordonnance de protection et le téléphone grand danger. De plus, après la séparation, il est fréquent que les conjoints violents utilisent les enfants pour continuer les violences, y compris lors de l'exercice de l'autorité parentale et des visites. Si les enfants, lorsqu'ils sont directement menacés, peuvent donner aux femmes victimes la force de porter plainte et de partir, ils peuvent aussi devenir une raison majeure de ne pas dénoncer les violences, par peur de perdre la garde. Et, en raison des risques que les enfants pourraient courir s'ils sont seuls avec leur père violent, si ses droits de garde sont maintenus."

Dans les faits : rien n'est possible sans aide extérieure

Dans la réalité, les enfants, les ados et les femmes ne peuvent pas se protéger ni fuir seules : leur vie matérielle est souvent aussi contrôlée (pas d'argent, pas de travail, parfois pas de papiers). Cela représente un défi important de solidarité pour les aider. À chacun de comprendre ces mécanismes - sidération, dissociation et emprise - qui expliquent des comportements qui, vus de l'extérieur, semblent incompréhensibles.

On le voit aussi dans la rue ou dans les transports : les victimes, dans leur détresse, sont tétanisées et ne parviennent pas à demander de l'aide, alors que celle-ci devrait venir de leur entourage immédiat. Comment expliquer ce silence, ce manque d'aide et de protection, quand des gens se détournent et regardent ailleurs ? Chacun, selon ses moyens, peut agir : appeler la police, faire un signalement, soutenir concrètement.

Poème de Martin Niemöller : "Silence on tue"

" Quand ils sont venus chercher les communistes,
Je n'ai rien dit, Je n'étais pas communiste.
- Quand ils sont venus chercher les syndicalistes,
Je n'ai rien dit, Je n'étais pas syndicaliste.
- Quand ils sont venus chercher les juifs,
Je n'ai pas protesté, Je n'étais pas juif.
- Quand ils sont venus chercher les catholiques,
Je n'ai pas protesté, Je n'étais pas catholique.
Puis ils sont venus me chercher, et il ne restait personne pour protester."

Martin Niemöller (décédé en 1984) pasteur allemand. Ce poème parle du régime hitlérien. Il a été arrêté en 1937, interné en camp de concentration, puis libéré en 1945.

Appel à l'engagement

Nous avons besoin de davantage d'engagement de l'État, mais aussi de gestes solidaires concrets : aller vers une victime, lui dire qu'on va l'aider, briser l'isolement, organiser avec d'autres des façons d'agir.

12 – La culture du viol et l'indifférence

Cette culture banalise les violences sexuelles et renverse la responsabilité en culpabilisant les victimes : "Ce qu'elle dit n'est pas vrai", "Elle exagère", "Elle l'a bien cherché", "C'est sa faute", "Elle n'a qu'à s'être protégée", etc.

Les chiffres illustrent ce dérèglement :

- 40% estiment qu'une attitude jugée provocante en public diminuerait la responsabilité du violeur, et que si la victime se défend réellement, elle peut faire fuir l'agresseur.
- 30% pensent qu'une tenue sexy excuse au moins en partie le violeur.
- Plus de 20% considèrent que certaines femmes aiment être forcées ou ne savent pas ce qu'elles veulent.

L'idée sous-jacente est la même : la victime aurait pu résister si elle n'avait pas "consenti".

Ainsi, certains avancent par exemple :

"Elle marchait seule dans la nuit, et c'est elle qui a provoqué la violence qui s'est abattue sur elle. Elle aurait pu l'éviter si elle s'était protégée."

Même si, globalement, cette culture recule, elle demeure présente chez près d'un quart des 18-24 ans, possiblement renforcée par des influences comme la pornographie.

L'indifférence

Il y a peu, une jeune femme a été agressée sexuellement dans le métro, sous le regard de nombreux passagers. Pourtant, personne n'a réagi ni alerté la police : comment expliquer qu'aucun témoin ne soit intervenu ? On les voit même, d'après la police, sur des enregistrements vidéo, se retourner puis s'éloigner malgré les appels à l'aide. Pourquoi ne pas avoir contacté la police ou les responsables du métro, d'autant plus que chacun avait un téléphone ?

Quand une personne réagit, elle envoie un message clair : la situation est intolérable, il faut la dénoncer et venir en aide à la victime. Souvent, une première intervention suffit : elle donne l'exemple, fait bouger les autres et transforme des témoins passifs en personnes fières d'avoir agi. Ce sont des scandales, et il est impensable d'accepter que le monde fonctionne "à l'envers".

Oser la solidarité : agir et prévenir

Soyons solidaires et demandons des campagnes dans les médias afin de susciter des réactions solidaires face aux victimes de violences "Éduquer, c'est répéter" : ces campagnes doivent rappeler clairement quoi faire quand on est témoin, à qui s'adresser (numéros à appeler), et quels gestes adopter pour :

- secourir au mieux la victime,
- empêcher que l'agresseur poursuive,
- briser l'indifférence.

Une réflexion de fond : la valeur centrale chez les Romains était la cruauté. Dans ce contexte, l'Evangile n'a pas répondu par la force, mais par la douceur et l'amour. Prendre soin des plus faibles et des plus fragiles reste une pensée profondément révolutionnaire.

Aujourd'hui encore, sous d'autres formes, la cruauté est là. Mais l'amour et la solidarité peuvent aussi être une réponse.

Pour finir, voici ma définition pour favoriser de bonnes relations entre les hommes : avec cela, tout devient possible, surtout le meilleur.

"Cherchez l'intérêt de l'autre"
(Philippiens 2.4)

Jean-Louis Lafont

Thérapeute familial, Enseigne la PNL, Conférencier

- site www.jeanlouislafont.fr

- mail jlouislafont@wanadoo.fr