

*Avant, Pendant, Après*

**Manuel de survie pour les  
victimes de viols et  
d'agressions sexuelles**

Droits d'auteur © 2017 Anna Circé

Tous droits réservés

# Préambule

Le but de ce manuel est d'informer les adolescents et jeunes femmes sur les violences sexuelles. Il peut être utilisé dans les établissements scolaires, les associations mais également dans la sphère privée comme outil de dialogue.

Parce qu'elles sont principalement touchées par les violences sexuelles (une sur cinq), je m'adresserai plus particulièrement aux femmes dans mes propos. Bien sûr, la majorité des explications données peut également être utile pour les hommes victimes d'abus sexuels.

Ce manuel se déclinera en trois parties : avant, pendant et après.

# Avant

★ Personne ne pense se faire agresser un jour alors il est important de lire ce manuel dès l'entrée dans l'adolescence afin d'être informé sur certains points.

Il faut savoir qu'un viol ou une agression sexuelle est commis dans la majorité des cas par un proche (famille, ami, petit copain,...) mais parfois tu ne connaîtras pas ton agresseur.

# Qu'est-ce qu'un viol ou une agression sexuelle?

- Tu as subi un viol si ton agresseur t'a pénétré avec son sexe, son doigt ou tout autre objet.  
La pénétration peut avoir eu lieu dans ton vagin, ta bouche ou ton anus. Tu n'étais pas d'accord, tu n'as pas voulu avoir un rapport sexuel, tu n'as pas dit OUI. Il s'agit d'un VIOL.
- Tu as subi une agression sexuelle si ton agresseur t'a touché dans des endroits intimes (sexe, seins, fesses, etc...), t'a embrassé, enlevé tes vêtements, frotté son sexe contre

ton corps, etc... Tu n'étais pas d'accord, tu n'as pas voulu qu'il te touche, tu n'as pas dit OUI. Il s'agit d'une agression sexuelle.

★ Tu as le droit d'être une femme, de t'habiller comme tu le souhaites, personne n'a le droit de toucher ton corps sans ta permission. Ton corps t'appartient.

# Pendant

Ce jour terrible arrive et tu subis un viol ou une agression.

★ Tu dois le savoir : une femme sur cinq est victime d'une agression, tu n'es pas seule à te battre et tu pourras échanger avec d'autres victimes.

Sache que si tu ne cries pas, si tu ne te débats pas, si tu ne parviens pas à t'enfuir, ce n'est pas de ta faute. Il s'agit d'un mécanisme de survie, chaque victime pense tout d'abord à survivre et en général pour faire face à la souffrance et la violence subies pendant l'agression tu risques de te dissocier; c'est à dire que tu vas

anesthésier ton corps, et ton esprit va partir ailleurs.

C'est un mécanisme normal en cas de danger.

Bien sûr, si tu peux t'enfuir, fais-le ! Mais chaque situation est différente et les réactions des agresseurs ne peuvent être anticipées. Des cours de self-défense existent et peuvent t'aider à te défendre face à un agresseur dans certains cas.

Tu seras en état de choc, tu ne comprendras pas ce qui vient de t'arriver. Mais les heures qui suivront ton agression seront déterminantes pour aboutir à terme à un procès et à la CONDAMNATION de ton violeur.

★ Ceci est très important : tout de suite après

l'agression il faut mettre tes vêtements, sous-

vêtements, chaussures, bijoux, ect... dans un sac. Ne

pas te LAVER.



Immédiatement tu dois te rendre au commissariat, à la gendarmerie ou à l'hôpital. Si tu ne peux pas te déplacer, compose le 17, numéro d'urgence de la police.

Ton agresseur, quel qu'il soit, peu importe ce qu'il était pour toi, proche ou non, doit être arrêté et condamné pour son crime. Et si tu te laves ou ne conserves pas tes vêtements non lavés, tes chances de faire condamner ton agresseur diminuent fortement. Même si tu n'as pas subi de pénétration, des traces ADN (fragments de peau, cheveux, ect...) peuvent être retrouvées à différents endroits sur tes vêtements.

En effet, parfois, aucune preuve n'est retrouvée et c'est la parole de l'agresseur contre celle de la victime. Mais même si tu portes plainte plusieurs jours et même des mois après, ton agresseur peut être condamné, il

sera toutefois beaucoup plus difficile de retrouver des preuves ou des témoignages.

L'important est d'en parler autour de toi, confie-toi, ne reste pas seule avec ce secret. Parles-en à ta famille, tes amis ou à l'infirmière de ton collège/lycée. Tu ne dois pas en avoir honte, ce n'est pas de ta faute et personne n'a le droit de te juger. Tu as besoin d'aide, ne penses pas continuer ta vie comme s'il ne s'était rien passé car tôt ou tard ton corps et ton esprit, marqués par ce violent choc te rappelleront ce jour traumatisant et les conséquences pourraient en être terribles.

Ne te dis pas que ce n'est pas grave, ne banalise pas ton agression. Le viol est un crime, l'agression sexuelle un délit et c'est extrêmement grave et traumatisant.

# Après

Tu as choisi de déposer plainte, tu as eu raison.

Un violeur non poursuivi par la justice risque de recommencer, pensant qu'il peut agresser sans être puni.

★ Si tu ne portes pas plainte immédiatement, le délai de prescription est de 30 ans après la majorité si tu étais mineure au moment des faits et s'il s'agit d'un viol, le délai est de 20 ans pour une agression sexuelle. Si tu es majeure, tu auras 10 ans pour déposer plainte s'il s'agit d'un viol et 3 ans pour une agression sexuelle.

Si tu te rends au commissariat ou à la gendarmerie, ils prendront ta déposition et t'emmèneront à l'hôpital

car il faut que tu sois examinée. Évidemment, c'est difficile de se faire examiner tout de suite après l'agression mais cela ne dure que quelques minutes et le personnel soignant sera très à l'écoute de tes peurs et appréhensions. Tes vêtements seront mis dans des sachets afin de conserver les traces ADN.

Si tu connais ton agresseur il sera tout de suite arrêté ou convoqué au commissariat ou à la gendarmerie dans les jours qui suivent. S'il s'agit d'un inconnu, une enquête sera ouverte afin de le retrouver le plus rapidement possible.

Dans la plupart des cas ton agresseur sera mis en garde à vue afin de répondre des faits qui lui sont reprochés. Il est possible alors que tu sois convoquée pour organiser une confrontation. Tu as le droit de refuser. Si tu acceptes, tu seras assistée d'un avocat, ton agresseur également. Tu ne le verras pas

directement et il n'aura pas le droit de s'adresser à toi. La confrontation est très importante, souvent elle permet de déstabiliser l'agresseur et de relever des contradictions dans son témoignage.

Selon les preuves, les aveux et l'avancée de l'enquête, ton agresseur peut aller directement en prison (en détention provisoire dans l'attente de son procès ou après une comparution immédiate), il peut également être placé sous contrôle judiciaire en attendant le procès ( il ne pourra plus s'approcher de toi et devra se rendre au commissariat ou à la gendarmerie régulièrement), enfin, il peut ressortir libre après sa garde à vue ( les preuves ne sont alors pas suffisantes mais l'enquête se poursuit).

Parfois, face au manque de preuves, l'affaire peut être classée. Si tu te retrouves dans cette situation tout n'est pas perdu. Tu peux te porter partie civile et

déposer directement une plainte auprès de la juge d'instruction avec l'aide de ton avocat. La juge demandera alors certainement un complément d'enquête.

Sache qu'au cours de l'enquête, ton entourage sera interrogé, ainsi que celui de ton agresseur. Il s'agit d'établir un "profil", d'en savoir davantage sur vos personnalités.

Par la suite tu pourras également être convoquée pour une expertise psychologique, ton agresseur également. Il s'agira principalement pour la juge de savoir si ton récit est cohérent et si ton agresseur est responsable de ses actes. L'expertise dure environ 2 heures.

Il est possible que la juge te convoque pour une confrontation également, souvent c'est lorsque ton

agresseur n'a pas avoué et que des preuves ont été retrouvées plus tard. L'agresseur doit alors faire face à ces nouvelles preuves.

★ Toutes ces convocations sont difficiles mais elles sont essentielles pour que l'enquête aboutisse à un procès. Il ne faut pas baisser les bras.

## Quand arrive l'heure du procès

Il peut se passer plusieurs années entre le moment où tu vas porter plainte et le procès. Durant tout ce temps, l'enquête suit son cours. Une fois la procédure close, on te proposera dans certains cas par le biais de ton avocat de choisir entre un procès aux Assises ou au tribunal correctionnel.

- S'il s'agit d'un **viol**, ton agresseur sera jugé en cour d'Assises
- S'il s'agit d'une **agression sexuelle**, ton agresseur sera jugé au tribunal correctionnel
- Pour certaines raisons, un viol peut être déqualifié en agression sexuelle et donc



correctionnalisé. Il peut s'agir d'un choix de la victime ou d'un conseil de l'avocat qui la défend. En effet, parfois un agresseur a plus de "chances" d'être condamné au tribunal correctionnel qu'en cour d'Assises. Tout simplement parce qu'en cour d'Assises, c'est un jury populaire qui tranche sur la culpabilité de l'agresseur, tandis qu'au tribunal correctionnel, c'est le juge. L'avocat propose souvent aux victimes une correctionnalisation dans les cas où les dossiers sont "fragiles" : peu de preuves, changement de version, pas d'aveux, etc...

## Quelles sont les peines encourues ?

★ Les peines encourues sont de :

- 15 ans de réclusion criminelle en cas de viol
- 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende pour les autres agressions sexuelles

★ Ces peines sont augmentées notamment :

- si la victime était mineure au moment des faits
- si l'acte a été commis par un ascendant ou par une personne ayant autorité sur la victime,
- si l'acte a été commis par le conjoint ou ex-conjoint, le concubin ou le partenaire lié à la victime par un Pacs,
- lorsque la victime a été mise en contact avec l'auteur des faits par internet,
- si la victime était particulièrement vulnérable (personne infirme, malade, enceinte),

- si l'acte a entraîné une mutilation ou une infirmité permanente (en cas de viol) ou une blessure ou lésion (pour les autres agressions sexuelles),
- si l'acte a été commis à raison de l'orientation sexuelle, réelle ou supposée, de la victime,
- si l'acte a été commis sous l'emprise de l'alcool ou de produits stupéfiants ou avec l'usage ou la menace d'une arme ou encore par plusieurs personnes (auteur ou complice).

★ En outre, le viol est puni :

- de 30 ans de réclusion criminelle si l'acte a entraîné la mort de la victime,
- de la réclusion criminelle à perpétuité si l'acte a été précédé, accompagné ou suivi de tortures ou d'actes de barbarie.

L'audience au tribunal correctionnel dure plusieurs heures, tandis qu'en cour d'Assises elle peut durer deux ou trois jours. L'agresseur peut être reconnu

coupable et condamné mais il peut aussi être acquitté en cours d'Assises et relaxé au tribunal correctionnel. En règle générale, le juge décide de prononcer un non-lieu au cours de l'enquête quand les preuves sont insuffisantes. Donc si tu vas jusqu'au procès, tu as toutes les chances pour être reconnue en tant que victime. Néanmoins, face à un jury populaire, on peut assister à des retournements de situation. Si l'agresseur est acquitté ou relaxé, tu pourras faire appel dans un délai de dix jours. De la même façon, ton agresseur peut faire appel de sa condamnation dans les mêmes délais.

# Pourquoi le suivi psychologique est-il indispensable ?

Aussitôt après ton agression, il est très important de te faire aider, d'être soutenue. Tu dois le plus rapidement possible prendre un rendez-vous avec un thérapeute (psychologue, psychiatre, psychothérapeute,...). Il existe des Centres Médico-Psychologiques (CMP) dans de nombreuses villes où les consultations sont **gratuites**.

Souvent, après une agression, tu ne souhaiteras pas parler, tu n'auras plus de courage et tu repousseras la consultation psychologique au maximum.

★ Il s'agit pourtant d'une véritable nécessité, et ceci pour deux raisons :

- Immédiatement après les événements, tu auras besoin de soutien, de mettre des mots sur ce qui vient de t'arriver. Tu seras dans une détresse importante et ce mal-être risque de te conduire vers des comportements dangereux (tentative de suicide, consommation de drogues et d'alcool, agressivité,...).
- Plusieurs mois, voire plusieurs années après les faits, le choc que tu as subi risque de perturber fortement le cours de ta vie. Tu tenteras d'oublier, de mettre ce drame de côté et de reprendre ta vie comme si rien ne s'était passé. Pourtant, ton corps et ton esprit seront marqués par cette agression, ils n'oublieront pas. Tu risques alors de développer des troubles physiques et psychologiques.

Quelles sont les possibles  
conséquences physiques et  
psychologiques ?

- L'agoraphobie : il s'agit de la peur d'être enfermée et de ne pas être secourue. Tu auras alors peur de sortir de chez toi ou tu éviteras certains lieux ou situations.
- Les troubles sexuels : après une agression, tu peux avoir une sexualité perturbée. Tu ne voudras plus que quelqu'un te touche ou au contraire tu multiplieras les partenaires afin de te réapproprier ta sexualité.
- La dépression : tu n'auras plus envie de rien et plus aucune énergie.
- Les cauchemars
- Les troubles du sommeil

- Comme beaucoup de femmes, tu pourrais développer certains réflexes après une agression (sursaut quand quelqu'un s'approchera de toi par surprise, agressivité quand on te tiendra par les poignets, ect...)
- Une dissociation : face à des situations difficiles tu pourras te "détacher" de ton corps pendant quelques instants. Tu as "appris" à le faire pour supporter ton agression et ce mécanisme peut se répéter
- Les troubles alimentaires (boulimie, anorexie)
- Des attaques de panique
- Des troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- Une peur de la mort et un sentiment de danger imminent



## Que faire pour aller mieux?

Comme énoncé précédemment, il est nécessaire dans un premier temps de suivre une thérapie.

★ Voici quelques pistes qui peuvent t'aider à te reconstruire :

- Pratiquer un sport. Il est essentiel de rétablir une “connexion” entre ton corps et ton esprit.
- Se faire masser (shiatsu, réflexologie)
- Acupuncture
- Yoga
- La méditation (surtout la méditation d’ancrage)
- Écrire
- Pratiquer une activité manuelle (cuisine, création de bracelets, poterie, ect...)
- Acheter ou emprunter des livres qui ont pour sujet les agressions sexuelles ou bien des témoignages

- Il existe une méthode qui se nomme EMDR, pratiquée par des thérapeutes qui a des effets spectaculaires sur les victimes d'agression
- Faire une thérapie comportementale et cognitive (TCC)
- Sortir et se confronter au monde extérieur car plus tu éviteras certains lieux ou situations et plus ce sera difficile de s'y confronter par la suite
- La relaxation
- La cohérence cardiaque

## Qui contacter si tu as

## besoin de soutien ?

Il existe de nombreuses associations susceptibles de te venir en aide rapidement :

- Les centres tels que les CIDFF
- Le CFCV (collectif féministe contre le viol)
- <http://www.stop-violences-femmes.gouv.fr/>
- <http://www.sosfemmes.com>

★ Tu as été une victime un jour mais tu ne le resteras pas tout au long de ta vie. Jamais tu ne pourras oublier ton agression mais avec l'aide d'un thérapeute et de tes proches tu parviendras à te reconstruire. Ce que tu as vécu est très grave mais maintenant que cela fait partie de toi, tu dois y puiser une force pour te battre et VIVRE.

