

## VOIX ET PERSPECTIVES

## Après les violences sexuelles : comment se reconstruire

*La Revue a fait le choix d'ouvrir ce numéro avec les voix de personnes qui, victimes de violences sexuelles, ont surmonté de multiples obstacles avant de parvenir à se reconstruire. Celles-ci ont toutes bénéficié d'un soutien médical, psychologique, psychosocial ou matériel et/ou de conseils juridiques qu'ont pu leur apporter le CICR, les sociétés nationales de la Croix-Rouge ou leurs partenaires locaux comme l'organisation non gouvernementale Profamilia en Colombie et les « maisons d'écoute » dans les Kivus, en République démocratique du Congo. Les témoignages que l'on lira ci-dessous reflètent l'histoire personnelle – très intime parfois – de celles qui ont accepté de partager leur expérience, leurs traumatismes, les obstacles qu'eux-mêmes ou leurs proches ont eu à franchir, ainsi que leur espoir en l'avenir. Soucieux d'assurer leur protection, nous avons opté pour l'anonymat des victimes et de leurs familles ; de même, les références à des lieux précis ont été supprimées.*

: : : : : :

La voix de E. M.

L'agression dont j'ai été victime a été lourde de conséquences pour moi : mon mari a quitté le foyer familial sans un mot et, depuis, je suis sans nouvelles de lui. Je n'arrêtais pas de trembler, j'ai perdu du poids et je n'arrivais pas à m'empêcher de repenser à tout cela. J'avais besoin qu'on me rassure car je ne pouvais plus dormir et j'avais mal partout. Je me sentais réduite à un objet.

Je n'ai pas demandé d'aide tout de suite parce que j'avais peur d'être stigmatisée aux yeux des gens du village et que j'avais honte. De toute façon, je ne savais pas où aller et que faire en cas de viol. J'avais vraiment besoin de parler à quelqu'un, mais je n'osais pas... Un jour une voisine m'a proposé de l'accompagner aux champs ; elle voyait bien dans quel état je me trouvais et elle a commencé à me raconter ce qu'il lui était arrivé et comment le centre d'accueil l'avait aidée. Cela m'a donné le courage de lui parler et elle m'a dit d'aller à la « maison d'écoute ».



Province du Nord Kivu, Goma. Clinique Cepac Cashero accueillant des femmes victimes de violences sexuelles. © CICR/Wojtek Lembryk.

Grâce à ce centre, j'ai eu accès à des soins médicaux, j'ai été prise en charge et surtout j'ai reçu des conseils qui m'ont aidée à me reconstruire. Le soutien que j'ai reçu a été très efficace car maintenant j'arrive de nouveau à dormir. Je suis plus forte et, malgré les problèmes, je mène une vie presque normale, et ceci est très important pour moi.

Cette agression a aussi complètement brisé ma vie de famille : mon mari est parti, me laissant seule avec quatre enfants. Et mes beaux-parents m'ont chassée des champs parce que je n'étais plus mariée à leur fils. J'ai eu de moins en moins de contacts avec les autres et je voulais fuir la compagnie des femmes du village de mon mari. Je préfère rester dans [mon nouveau village] et m'y faire de nouveaux amis. La vie est dure et on ne peut pas tout avoir ; l'essentiel, c'est de se ressaisir et de continuer à se battre.

**« Maintenant j'arrive de nouveau à dormir. Je suis plus forte et, malgré les problèmes, je mène une vie presque normale, et ceci est très important pour moi. »**

\* \* \*

La voix de M. M.

Je suis allée au village pour travailler. Au mois d'août, on m'a demandé d'aller donner un coup de main pour un dîner puis d'aller aider à la ferme. Je suis allée me coucher à l'aube, là où j'habitais avec les enfants, et c'est là que ça s'est passé. Le muletier m'a violée. Je n'en ai parlé à personne ; je n'ai rien dit du tout. En octobre, j'en ai parlé à la maîtresse de maison et elle m'a dit que j'aurais dû aller là-bas, de l'autre côté du

fleuve, parler à un responsable. J'aurais dû faire plusieurs allers-retours pour raconter ce qui s'était passé. Aussi, j'ai décidé de laisser tomber, de monter dans un bus et de partir avec mes enfants. Je ne suis pas allée porter plainte car ils m'auraient ignorée, peut-être même tuée car le type qui m'avait violée était l'un des responsables. C'est pourquoi je suis partie pour [une autre ville].

En décembre, j'étais vraiment fatiguée et une amie qui voyait que je n'allais pas bien m'a parlé de la Croix-Rouge et m'a conseillé d'aller les voir. J'y suis allée et ai parlé à quelqu'un, un homme, qui m'a aidée.

Tout me perturbait. J'ai commencé à ne plus penser qu'à ça. J'étais inconsolable, pleurais tout le temps et étais à bout de forces. Cela m'a fait du bien de parler avec les gens de la Croix-Rouge. Ils ont été très proches de moi et des enfants, parce que je n'allais pas bien du tout et tous, ils m'entouraient. Je n'étais vraiment pas en bon

**« Quand je vais me coucher et que tout cela me revient en mémoire, je me lève, je vais faire un tour, je reviens à la réalité et me dis, non, il faut tourner la page. »**

état... et si je n'avais pas reçu de soutien, je ne sais pas ce qui serait arrivé car j'étais alors en pleine déprime. Je suis allée au Centre de prise en charge et de traitement des victimes. Ils n'ont rien pu faire pour moi immédiatement car la liste d'attente était très longue.

En quoi cela a-t-il changé ma vie ? Cela m'a reconfortée. Je suis tombée enceinte de mon agresseur et j'ai décidé de garder ma fille. Mais il y a des moments où je suis encore très perturbée car je revis la scène et que j'ai peur que ça arrive encore, à moi, ou à l'un de mes enfants. J'aimerais pouvoir aller ailleurs, m'installer dans un endroit où je pourrais vivre en paix.

Aux femmes qui ont vécu une expérience analogue, je voudrais leur dire qu'il faut tenir bon, aller de l'avant, que la vie continue et qu'il ne faut pas céder à la déprime. Si ce qui m'est arrivé vous arrive à vous aussi, sachez que nos bébés sont innocents et qu'ils n'ont pas à en subir les conséquences.

Comment je vois mon avenir ? Maintenant, je suis mère et chef de famille ; je n'ai pas de travail mais si je pouvais monter un petit commerce, j'aimerais bien.

Parfois, on oublie, mais on ne peut pas oublier à jamais. Quand je vais me coucher et que tout cela me revient en mémoire, je me lève, je vais faire un tour, je reviens à la réalité et me dis, non, il faut tourner la page.

\* \* \*

La voix de A. L.

J'étais hantée par ce qui m'était arrivé et terrifiée à l'idée d'être séropositive. Mais le pire c'est que j'avais pris la décision de me tuer. Mon besoin le plus urgent était de raconter à mon mari ce qui s'était passé pour qu'il m'emmène immédiatement à l'hôpital me faire soigner. Mais, au lieu de cela, il a commencé par me chasser et il m'a laissée, avec les quatre enfants. J'étais complètement perdue, ne savais pas vers qui me tourner et comment me réconcilier avec lui. Il n'est pas revenu. Au début, même mes proches m'ont prise pour une femme perdue, puis, ensuite, ils ont compris que ce n'était pas de ma faute.



Province du Katanga, Kilumbe, région du lac Upemba. Femme victime de violences sexuelles et son enfant.  
© CICR/Wojtek Lembryk.

Les victimes qui ont vécu les mêmes violences que moi, doivent être traitées avec amour et ne doivent pas être condamnées ; il faut les emmener au plus vite dans une « maison d'écoute » et à l'hôpital pour qu'elles puissent recevoir un traitement et être protégées contre les maladies.

\* \* \*

La voix de P. N.

La pire conséquence de mon agression fut que je me suis retrouvée complètement démoralisée ; je me sentais inutile, aussi je voulais mourir. Je me sentais affreusement mal ; j'avais besoin d'une aide et de conseils médicaux, de savoir à qui je pouvais en parler car j'étais comme devant un mur et je savais que je ne m'en sortais pas toute seule.

Mon conseil aux victimes c'est d'aller à l'hôpital et à la « maison d'écoute ». Ceci permet de retrouver goût à la vie.

\* \* \*

La voix de C. F.

J'étais en train de ramasser du petit bois pour le feu quand un homme armé m'a attrapée et forcée à avoir des rapports sexuels avec lui. Je n'ai pas eu la force de me défendre. Je suis rentrée chez moi et n'ai rien dit à personne.

Pendant et juste après l'agression, j'étais choquée et pétrifiée. Et, quelques semaines plus tard, j'ai commencé à ne plus aller bien, j'étais très faible. Je me suis dit que si j'étais enceinte ce serait la fin, parce que mes parents refuseraient que je continue d'habiter chez eux. J'étais bouleversée et désespérée... Je n'ai pas eu l'aide dont j'aurais eu besoin immédiatement après l'agression... C'est bien plus tard que j'ai croisé une femme qui faisait un travail de sensibilisation sur les violences sexuelles, leurs conséquences et les services à disposition des victimes. Je lui ai parlé et elle m'a expliqué ce que je pouvais faire.

Trois à cinq semaines après l'agression, je me suis rendue à la « maison d'écoute ». Après m'avoir écoutée, on m'a orientée vers le centre médical où on a constaté que j'étais enceinte. Je suis très heureuse de l'attention que l'on m'a prêté, de mon arrivée au centre jusqu'à la naissance du bébé : accueil, prise en charge, hébergement, accompagnement. On m'a donné le nécessaire pour mon bébé et informé ma famille. C'était vraiment important pour moi de pouvoir parler de ce qui s'était passé avec des professionnels, plutôt qu'à ma famille ou à des amis. Tout s'est bien passé dans les centres de santé et de conseil.

Les relations avec les membres de ma famille se sont détériorées lorsqu'ils ont découvert que j'étais enceinte ; ils m'ont chassée et je me suis retrouvée toute seule, sans toit, sans savoir où aller. Mais tout cela, c'était il y a dix-huit mois. Maintenant je vais bien parce qu'après avoir accouché, j'ai pu retourner dans ma famille.

\* \* \*

La voix de C. B.

Mon mari m'a quittée et c'est moi qui ai la responsabilité des enfants (scolarité, alimentation) ; c'est une lourde charge. La « maison d'écoute » m'a aidée et m'a permis de faire face à ces besoins.

Dans ma communauté, j'étais déjà stigmatisée parce que mon mari avait dit à tout le monde que j'avais été violée. C'était vraiment frustrant mais, grâce à la « maison d'écoute », j'ai retrouvé une vie normale ; j'ai compris que la vie continuait, que j'avais ma place dans la communauté et un rôle à tenir auprès de mes enfants.

Je conseille aux autres victimes de s'exprimer, de ne pas se cacher et d'aller au centre d'accueil pour y recevoir l'aide nécessaire.

**« Grâce à la « maison d'écoute », j'ai retrouvé une vie normale ; j'ai compris que la vie continuait, que j'avais ma place dans la communauté et un rôle à tenir auprès de mes enfants. »**

\* \* \*

La voix de E. G.

Comme j'étais enceinte de huit mois lorsque j'ai été violée, j'étais très inquiète pour ma santé et celle du bébé. Je craignais aussi la réaction de mon mari parce qu'il m'avait prévenue que si j'étais violée, je devrais quitter la maison.



© CICR/Pedram Yazdi.

J'étais vraiment malade mais je n'osais raconter à personne ce qu'il s'était passé. Je n'arrivais pas à m'expliquer ce qui n'allait pas. Une voisine m'a emmenée directement à l'hôpital. Mais une semaine plus tard, comme je continuais à avoir des évanouissements une femme, qui connaissait bien la responsable de la « maison d'écoute », m'a fortement suggéré d'aller la rencontrer et elle venue avec moi.

Je suis arrivée à la « maison d'écoute » deux semaines après l'agression et y suis restée un mois. Cela m'a permis de me remettre sur pied. Avant d'arriver dans ce centre d'accueil, j'étais en mauvais état : je ne pouvais plus dormir et je revivais constamment mon agression. Maintenant j'arrive à dormir et je n'ai plus de pensées négatives, sauf pour les problèmes de la vie courante.

Par ailleurs, c'est la famille de mon mari qui lui avait dit de me quitter, parce que, comme j'avais été violée, je ne pourrais plus lui être fidèle. Mais il est allé à la « maison d'écoute » où il a été bien conseillé. Cela nous a permis de surmonter une période très difficile. Il a pu tenir tête à sa famille et finalement ne m'a pas quittée.

Avant le vol et le viol, j'avais déjà préparé la layette et l'argent dont j'avais besoin pour le bébé à venir ; tout a été volé. Mais, à ma grande surprise, le centre d'accueil m'a donné tout ce dont j'avais besoin. Sinon, je ne sais pas comment j'aurais fait. Quand on est déplacé, la vie n'est pas facile, surtout avec un enfant. J'ai essayé de travailler pour gagner ma vie, mais ça n'a pas marché ; je suis tombée malade (c'était trop proche de l'accouchement). En fait, ce dont j'ai le plus besoin, c'est de bien me nourrir.

**« Mais [mon mari] est allé à la « maison d'écoute » où il a été bien conseillé. Cela nous a permis de surmonter une période très difficile. »**

J'ai déjà recommandé la « maison d'écoute » à deux personnes et je continuerai d'y envoyer toute personne que je rencontrerai.

\* \* \*

La voix de M. E.

Mon mari était parti et j'étais toute seule quand cet homme est arrivé chez moi et m'a fait ça. Je le connaissais et comme je le connaissais, je lui ai ouvert la porte. Il est entré et a pointé une arme sur moi. Il m'a violée ce jour-là. Et puis, c'est arrivé une deuxième fois ; il est revenu la nuit. Il m'a agressée sexuellement ; il m'a violée, par pénétration vaginale et anale. Après cela, je n'arrivais plus à m'asseoir. J'avais horriblement mal au ventre. Je n'en pouvais plus d'être maltraitée comme ça. Je ne pouvais plus rentrer à la maison. Alors je suis allée chez des amies, un jour chez l'un, un jour chez l'autre. Ensuite, je suis allée chez mes cousines. Je voyais cet homme chaque jour.

Deux semaines après qu'il m'ait violée, j'ai contacté une organisation qui m'a mise en contact avec le CICR. Je me sentais vraiment mal. J'ai reçu un soutien psychologique et on m'a fait une prise de sang pour savoir si j'étais séropositive. Après avoir pris le traitement, cet homme est revenu et m'a fait la même chose. Je me suis débattue mais c'est un homme et il était armé ; je ne pouvais pas faire grand-chose de plus.

J'ai commencé à aller aux ateliers du CICR, à leurs séances de formation. Ces ateliers m'ont réellement aidée. Ils m'ont beaucoup aidée car j'étais désespérée. Ni ma famille ni mes amies ne pouvaient m'apporter un tel soutien parce que je ne les voyais plus. Je ne dormais plus car je ne cessais de penser à ce qui s'était passé.

Si je n'avais pas eu d'aide... je ne sais pas ce qui aurait pu arriver. J'étais très déprimée. Je ne voyais aucune lumière au bout du tunnel et ne pouvais pas parler à mes enfants. Comment voulez-vous qu'une mère raconte ça ? Un de mes enfants a aidé cet homme et le méprise. Si je leur racontais ce qui est arrivé, mes enfants seraient encore plus en danger. Mon fils le prendrait mal et comme ce type est un criminel, il pourrait le tuer.

Ensuite, on a quitté le quartier pour trouver une location ailleurs. Mais comme c'était trop cher pour moi, on a dû revenir dans le quartier d'avant, là où il habite aussi. Quand je le croise dans la rue, il me dit bonjour et je lui réponds. J'ai peur que cela recommence et je suis sûre qu'il va revenir s'en prendre à mes enfants.

**« Quand je croise [mon agresseur] dans la rue il me dit bonjour et je lui réponds. J'ai peur que cela recommence et je suis sûre qu'il va revenir s'en prendre à mes enfants. »**

Je n'ai aucun autre endroit où aller. Quant à la police, vous allez faire une déposition et ensuite ils racontent tout à tout le monde.

Cela fait maintenant presque trois ans et, après les ateliers, je me sentais vraiment mieux. Si je repense à ce qui s'est passé, j'ai de violents maux de tête et j'ai les mains qui s'engourdissent. Le viol, c'est du passé, mais je me dis qu'il a peut-être fait subir la même chose à d'autres femmes.

Quels conseils puis-je donner à d'autres femmes ? Trouver d'autres moyens pour appréhender les faits, comme parler à d'autres femmes qui ont vécu la même chose ; cela aide. En parler. Un jour, j'aimerais bien avoir une maison à moi, un logement décent où je me sente bien, libre d'aller et venir, de dormir et me détendre, comme le font les autres femmes et tout un chacun.

L'oubli, oublier... je mentirais si je disais que j'ai oublié ce qu'il s'est passé. C'est comme si je mourais un peu chaque jour.

\* \* \*



Kivu du Sud, Minova. Forces armées de la République démocratique du Congo lors d'une session de sensibilisation sur les principes de protection des populations civiles et la conduite des hostilités. © CICR/Didier Revol.

### La voix de G. A.

En septembre 2013, j'allais au marché acheter de l'huile de palme quand trois [membres présumés d'un groupe armé] m'ont agressée et m'ont entraînée dans un buisson. Pendant des heures ils m'ont battue, ils m'ont arraché mes vêtements, m'ont volé mon argent et puis m'ont violée.

Après l'agression j'étais terrifiée : je pensais avoir contracté le virus du sida. J'avais mal au bas ventre et me sentais terriblement faible. Quand je suis rentrée à la maison, mon mari m'a laissée seule avec six enfants. Je ne sais pas où il est.

Après l'agression, j'avais absolument besoin de me faire soigner, mais je ne savais pas que c'était gratuit. Je n'avais plus de vêtements parce que, en partant, mon mari avait tout emporté. Après cela c'était une question de survie car mes deux parents sont morts.



Je savais que j'avais besoin d'un traitement car j'avais assisté à des réunions d'information organisées par le centre d'orientation sur le PPE [prophylaxie post

**« Le centre m'a donné un bidon d'huile pour que je puisse démarrer un petit commerce. Cela m'a permis de reprendre des forces et le commerce me permet de payer l'école et la nourriture. »**

exposition]. J'ai pris le traitement dans les 72 heures et je suis allée à la « maison d'écoute » le lendemain de l'agression ; cela m'a aidée à m'apaiser. Le conseiller m'a emmenée à l'hôpital et on m'a donné deux jupes, un pull, de quoi manger et un savon. Cinq mois plus tard, le centre m'a donné un bidon d'huile

pour que je puisse démarrer un petit commerce. Cela m'a permis de reprendre des forces et le commerce me permet de payer l'école et la nourriture.

J'aimerais bien avoir une maison où je pourrais vivre avec mes six enfants parce que le commerce de l'huile ne couvre pas tous nos besoins. La maison que je loue en ce moment fuit de partout. Mais je travaille et suis en bonne santé.

\* \* \*

La voix de H. C.

Je travaillais dans mon champ lorsque deux hommes armés m'ont menacée, m'ont violée et m'ont kidnappée pendant quatre jours. Quand je suis rentrée chez moi, mon mari m'a chassée et ne voulait plus me laisser voir mes trois enfants. Le plus jeune avait seulement trois mois.

Après l'agression, je me sentais terriblement mal. J'avais des douleurs au bas ventre, des décharges vaginales et des insomnies. J'étais complètement perdue, ne sachant pas ce qu'étaient devenus mes enfants et je me suis laissée aller. Je me suis sentie abandonnée car mon mari m'avait répudiée et que les gens du village commençaient à m'éviter, croyant que j'étais porteuse du SIDA. Je ne savais où aller pour trouver de l'aide. Si j'avais su, j'y serais allée, même s'il avait fallu que je marche une journée entière.

**« Après avoir reçu cette aide, j'ai retrouvé la santé et j'ai repris des forces ; mes douleurs au bas ventre ont disparu. »**

C'est seulement un mois plus tard que j'ai reçu de l'aide. L'hôpital m'a donné des médicaments, quatre fois. Après avoir reçu cette aide, j'ai retrouvé la santé et repris des forces ; mes douleurs au bas ventre [et les autres symptômes physiques] ont disparu. Les conversations que j'ai eues avec les femmes de la « maison d'écoute » m'ont aidée à m'apaiser.

Maintenant je suis en bonne santé et je ne m'inquiète plus parce que mes enfants sont avec moi. La meilleure façon d'aider celles qui ont vécu la même expérience que moi, c'est de leur trouver une activité qui leur assure un petit revenu, de façon à ce qu'elles puissent faire face à la vie quotidienne.

\* \* \*



Une patiente, victime de violences sexuelles, hôpital de Shabunda, République démocratique du Congo.  
© CICR/Wojtek Lembryk.

### La voix de I. L.

Je n'avais pas cherché de l'aide immédiatement parce que j'avais peur d'aller au dispensaire toute seule et honte de dire que j'avais été violée. Vous ne pouvez pas imaginer combien il est pénible d'être face à quelqu'un et de dire que vous avez été violée. Je pensais que tout le monde était au courant de ce qui m'était arrivé, alors j'ai essayé de me cacher.

J'avais besoin de soins médicaux pour ne pas attraper de maladie sexuellement transmissible et il me fallait aussi un prêt afin que je puisse reprendre mon commerce de poisson, parce qu'on m'avait volé et je n'avais absolument plus rien. J'avais la charge de deux enfants et de mes trois jeunes frères. Je ne savais pas vers qui me tourner. Je ne pouvais pas demander aux gens de la communauté parce que j'étais la risée de tous depuis que les voisins à qui j'avais raconté mon agression en avaient parlé à tout le monde.

Selon moi, la première chose à faire est de se faire conseiller, puis de se faire soigner et ensuite de recevoir une aide financière afin de faire face aux responsabilités familiales. Il faut dire aux gens de la communauté qu'ils ne doivent pas se moquer des victimes d'un viol. C'est une expérience atroce. Aux personnes qui vivent la même expérience que moi, je leur dis ce qu'il m'est arrivé et leur parle de l'aide que

**« Vous ne pouvez pas imaginer combien il est pénible d'être face à quelqu'un et de dire que vous avez été violée. Je pensais que tout le monde était au courant de ce qui m'était arrivé, alors j'ai essayé de me cacher. »**

les centres de santé et de conseil m'ont apportée ; puis, je leur conseille d'aller à la « maison d'écoute » qui s'occupera de tout.

\* \* \*

La voix de P. B.

Le 19 avril 2013, je sortais de la maison de mon compagnon après une fête. Je rentrais à pied et un chauffeur de taxi m'a demandé si je voulais un taxi. Mais, dix minutes plus tard, deux hommes sont montés, un de chaque côté, et c'est là que ça s'est passé... Ils m'ont agressée... agressée sexuellement..., physiquement, émotionnellement et psychologiquement. Ces hommes m'ont parlé de mon fils, de lieux que je connaissais bien, comme s'ils me connaissaient. Ensuite, ils m'ont jetée de la voiture. Comme le travail de mon père était en lien avec le conflit armé, je me suis dit que c'était peut-être à cause de cela. Dans un premier temps, j'ai culpabilisé parce que, quand c'est arrivé, je rentrais d'une longue fête, j'ai eu peur de ce que les gens autour de moi penseraient.

Le lendemain de l'agression, je suis allée au centre médical et à partir de ce moment-là j'ai pris des médicaments. Des calmants. Je n'arrive pas à exprimer ce que je ressentais. Le CICR m'a envoyé consulter une psychologue. On a commencé par une désintoxication parce que je faisais de l'automédication. J'ai fini par comprendre que ce qui était arrivé n'était pas de ma faute ; j'ai suivi un traitement et on m'a fait passer un test pour le sida à Profamilia. C'est l'aide que j'ai reçue et ceci m'a vraiment aidée à accepter ce qu'il m'était arrivé.



Camp de Kibati. Une conseillère, (à droite), écoute une victime de viol dans une « maison d'écoute » soutenue par le CICR. © CICR/VII/Ron Haviv.

Je pense que j'ai eu de la chance, comparé à beaucoup d'autres victimes du conflit armé, parce que j'ai pu bénéficier de plusieurs traitements : acuponcture, méditation, relaxation, recherche spirituelle. Dans mon cas, ce traitement a été très efficace puisque, exactement un an plus tard, j'ai eu un bébé, qui est toute ma vie et j'ai pu prendre un nouveau départ. Je sais qu'en général la vie est très dure pour les victimes. Je sais que certaines victimes doivent continuer à vivre dans le même voisinage que leurs agresseurs, parce que les autorités n'offrent aucune aide ou une aide très superficielle qui prend des jours, voire des mois, pour être mise en œuvre. Il importe également d'évaluer ce qui est arrivé pour rechercher des réponses appropriées. C'est facile à dire si on vit dans une grande ville, parce qu'on a une plus grande liberté, on peut s'exprimer plus facilement, mais dans un petit village, ceci n'est pas possible, parce que tout se sait. Je me sens privilégiée.

Les abus sexuels sont horribles. Cela vous met très en colère et je regrette cette colère parce qu'elle me conduit à devenir l'agresseur, souhaitant le malheur à ceux qui m'ont fait cela. Ensuite, il s'est passé des choses dans ma vie qui m'ont montré que je pouvais aller de l'avant. Je revis cela avec vous aujourd'hui et c'est douloureux, mais, finalement, ça fait partie des expériences spirituelles ; il faut se focaliser sur des choses qui vous font avancer et ne pas se laisser empoisonner l'existence.

Je tire mon chapeau aux autres femmes dans la même situation. Vous êtes courageuses, stoïques, surtout celles qui ont fait le choix de garder un bébé issu d'un viol. Elles sont sublimes, ces femmes-là, car elles auraient pu continuer à cracher leur venin alors qu'elles ont fait un autre choix, en puisant tout l'amour qu'elles portent en elles. Toujours chercher au plus profond de vous pour donner ce que vous avez de meilleur car c'est précisément ce qui vous rend belles. Vous ne pouvez laisser les autres décider à votre place.

\* \* \*

La voix de J. A.

**« Je suis allée chercher de l'aide tout de suite, le jour même, parce que, des sessions de sensibilisation, j'avais appris qu'il était important d'être traitée dans les soixante-douze heures, ou plus tôt lorsque cela est possible. »**

J'avais très peur d'avoir attrapé une maladie sexuellement transmissible ou d'être enceinte et j'ai beaucoup pleuré. Ma première préoccupation était de recevoir au plus vite un traitement médical pour éviter toutes les conséquences qui risquaient de me compliquer la vie. J'avais également besoin de me calmer car j'avais tellement peur.

Je suis allée chercher de l'aide tout de suite, le jour même, parce que, des sessions de sensibilisation, j'avais appris qu'il était important d'être traitée dans les soixante-douze heures, ou plus tôt lorsque cela est possible. Le centre médical vers lequel la « maison d'écoute » m'avait envoyée, m'a donné un traitement et j'ai reçu un soutien psychologique d'une conseillère.

J'avais terriblement besoin de parler à quelqu'un car j'avais l'impression d'avoir un poids en moi. Il fallait que je me débarrasse de ce poids qui m'envahissait.

Parler m'a beaucoup aidée. J'ai tellement pleuré en racontant cela à mes parents et à ma conseillère ; ils m'ont réconfortée. Cela m'a fait du bien et j'ai commencé à m'apaiser.

\* \* \*

La voix de L. B.

Je ne pouvais pas m'arrêter de penser à ce qui était arrivé. J'avais mal à la tête, mal au ventre et avais perdu l'appétit. [Tout de suite après l'agression] j'ai ressenti le besoin d'aller au dispensaire pour recevoir un traitement rapide et cesser de penser sans cesse à l'agression, car mes maux de tête étaient devenus insupportables.

Au début, je ne voulais pas en parler car, comme mon mari m'avait immédiatement quittée, j'avais peur d'être stigmatisée. Je me disais que raconter ce qui m'était arrivé ne ferait qu'aggraver ma situation. Plus tard, j'ai repensé à cette conseillère et j'ai décidé d'aller la voir à la « maison d'écoute ».

La médiation familiale ou conjugale est nécessaire. Je suis sûre que mon mari souffre beaucoup, lui aussi, de notre séparation car il m'a quittée seulement pour obéir à sa famille. Depuis, il s'est mis à boire et à se droguer.

\* \* \*

La voix de K. A.

J'ai perdu toute estime de moi. C'est par ce viol que j'ai perdu ma virginité, ce qui est honteux. J'aurais préféré que cela se passe autrement... L'important, pour moi, c'était de retrouver mon calme et de me faire soigner.

L'accompagnement fut efficace car les médicaments étaient gratuits et l'infirmière m'a bien expliqué le mode d'emploi et les risques d'effets secondaires. Comme j'avais besoin de parler, j'ai été soulagée de trouver cette écoute, d'autant plus que j'étais sûre que la conseillère ne raconterait rien de ce que je lui confiais, et l'infirmière non plus. J'ai été vraiment bien entourée.

[Si je rencontre des personnes qui ont eu les mêmes problèmes que moi, je voudrais leur dire], de ne jamais se cacher et de demander de l'aide dans les trois jours suivant l'agression. Je les aiderais en leur conseillant d'aller à la « maison d'écoute ».

**« J'avais besoin de parler... j'étais sûre que la conseillère ne raconterait rien de ce que je lui confiais. »**

\* \* \*

La voix de L. M.

On s'est très bien occupé de moi. Grâce aux médicaments qu'on m'a donnés, il n'y a pas eu de conséquences physiques et, sur le plan psychologique, la colère et les pensées négatives se sont bien dissipées.

En plus des problèmes que j'ai eus avec mon mari et sa famille, plusieurs membres de ma communauté m'évitaient, y compris les voisins en qui j'avais confiance. Je voulais juste que quelqu'un leur dise d'arrêter de se moquer de moi mais je n'avais personne vers qui me tourner.

Je pense que la meilleure façon de soutenir ceux qui ont été victimes des mêmes violences que moi, c'est de leur proposer une médiation familiale ou conjugale, pour éviter la répudiation. Il convient aussi de sensibiliser la communauté pour combattre la stigmatisation sociale des victimes de viol. Vous savez, on a vite fait d'envisager le suicide ou la fuite.

### **Surmonter le traumatisme psychologique et les conséquences psychosociales des violences sexuelles**

Le CICR parraine plus de quarante programmes de renforcement des capacités locales de stabilisation et d'amélioration de la santé mentale, visant à rétablir l'équilibre affectif, tant individuel que collectif, des victimes de conflits armés et d'autres situations de violence. Ces programmes sont relatifs à la santé mentale et au soutien psychosocial (SMSPS) accordé aux victimes de violences sexuelles et à leurs familles, ainsi qu'aux proches de personnes disparues, détenues, ou autres victimes de violences, dont des mineurs non accompagnés et des urgentistes. Le CICR conduit actuellement des SMSPS en faveur des victimes de violences sexuelles en République centrafricaine, en Colombie, en République Démocratique du Congo, au Mali et en Somalie. D'autres programmes sont prévus au Soudan du Sud, au Liban ainsi qu'au Mexique.

Le CICR fait fréquemment appel à des délégués SMSPS pour identifier les victimes et encourager la sensibilisation de la communauté, lors de l'analyse des besoins des victimes de violences sexuelles. Si l'aide et le soutien apportés aux victimes ne sont pas nécessairement d'ordre psychologique, les délégués SMSPS aident à s'assurer que, dans cette phase d'évaluation basée sur des méthodologies culturellement adaptées, les actions conduites par le CICR respectent le principe « ne pas nuire », et contribuent à construire une relation de confiance avec la communauté.

Selon le contexte, la prise en charge psychologique et l'accompagnement psychosocial des victimes de violences sexuelles prodigués par le CICR pourra passer par l'action d'acteurs locaux, qui chercheront à atténuer leurs souffrances psychologiques et les aideront à se ressaisir rapidement. Dans d'autres cas de figure, le CICR mettra l'accent sur la formation et l'encadrement du personnel de santé, ainsi que des principaux dirigeants de la communauté, aux questions liées aux violences sexuelles, leur apprenant comment détecter les signes de détresse et comment prodiguer un support psychologique de base pour garantir que des soins adéquats et appropriés soient dispensés aux victimes.

Le CICR conduit également des activités de sensibilisation collective et de psychoéducation sur les questions liées aux violences sexuelles (tels que la stigmatisation, l'importance d'un suivi médical en cas de viol ou d'autres formes de violence sexuelle) et sur les services disponibles dans la région afin de réduire les risques de stigmatisation et d'encourager les victimes à se faire aider si elles en ressentent le besoin.