

# Les groupes de parole

---

Association Le Monde à Travers un Regard  
Lutte & prévention contre l'inceste & la pédocriminalité



*C'est la parole qui est d'or, le silence est souvent de plomb. (Hervé Bazin)*



## Sommaire

<b>Les groupes de parole .....</b>	<b>03</b>
<b>L'avis des professionnels.....</b>	<b>05</b>
<b>L'avis des participants .....</b>	<b>08</b>
<b>Les origines des groupes de parole .....</b>	<b>12</b>
<b>Ce que nous faisons aussi pendant les groupes .....</b>	<b>14</b>
<b>Ressources d'aides .....</b>	<b>15</b>



## Les groupes de parole

« Il me reste une chose: le droit de m'exprimer! » déclare Marie. « Mon grand regret est de n'avoir pas parlé car c'est indispensable pour reconstruire sa vie... Si j'y étais parvenu, ma vie n'aurait pas été si décousue » ajoute Pierre. « Il faut parler! Mais on ne peut pas tout dire, ni à n'importe qui (tous ne sont pas prêts à entendre, ils peuvent être choqués et s'éloigner), ni n'importe quand (il faut être prêt à parler), ni trop donner de détails (tout n'est pas bon à dire, il ne faut pas imposer...). Je crois qu'il vaut mieux s'exprimer dans un groupe de parole ou dans une thérapie: là, on peut parler sans être jugé » assure Claude. Ils ont entre 18 ans et 65 ans et viennent régulièrement au groupe de parole pour écouter, partager, témoigner.

La parole est libre. Mais c'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui « vivent » le même problème. Le groupe de parole réduit l'isolement et permet à l'individu de devenir acteur de la cause s'il le désire. C'est également un outil de compréhension, de prise de recul par rapport au traumatisme. Les groupes de parole contribuent alors à apaiser la douleur. C'est le premier pas vers la reconstruction.

### Qu'est-ce qu'un groupe de parole?

- C'est la possibilité de s'exprimer avec d'autres personnes sur un thème donné en toute confidentialité.
- C'est un lieu où l'on est compris, accepté, reconnu et respecté.
- C'est l'occasion de rencontrer d'autres personnes qui vivent le même problème.
- C'est un espace de communication où l'on choisit d'écouter et de partager.

### Dans quel but est constitué le groupe de parole?

- Réduire l'isolement et permettre à l'individu de devenir acteur de la cause s'il le désire.
- Libérer la parole.
- Témoigner des conséquences des agressions sexuelles (inceste ou pédocriminalité) sur la vie à court, moyen et long terme.

### Comment cela se passe-t-il?

Le Monde à Travers un Regard a pour vocation de créer et d'animer des groupes de parole autogérés et non thérapeutiques pour les survivants de l'inceste et leurs proches.

Les groupes accueillent maximum 15 personnes.

Après un temps d'accueil, le groupe de parole est centré sur un thème lié à l'inceste et à la pédocriminalité et préalablement choisi par les membres.

A tour de rôle, chacun parle, dit ce qu'il ressent, témoigne de son vécu mais est aussi libre de ne pas s'exprimer. Chacun écoute et peut ensuite réagir à ce qui a été dit, mais sans émettre de jugement moral ni se muer en donneur de conseils car il est d'usage de respecter les règles de base d'une bonne communication :

- Parler de soi en se servant du "je";
- Éviter d'interrompre la personne qui parle;
- Éviter de juger et de donner des conseils;
- Respecter la confidentialité de ce qui se dit (ça reste à l'intérieur du groupe);
- Parler de nos sentiments, ne pas raconter juste des faits;
- Respecter le rythme de chacun.



Au cours du groupe, animé par un modérateur assisté d'un second bénévole formés par l'association, toutes les personnes présentes peuvent s'exprimer sur le thème, apporter leur témoignage, leurs réflexions ou simplement écouter pour mieux comprendre. Il n'y a pas de leader, de gourou ou de thérapeute. Les groupes sont autogérés, Un groupe de parole n'est donc pas un groupe de thérapie et il ne s'agit pas, pour l'animateur de " jouer au thérapeute " .

Ainsi, en partageant ses angoisses et ses doutes avec des personnes qui vivent les mêmes problèmes, chacun peut repartir plus « léger », et moins seul.

La réunion a lieu généralement le samedi après-midi. Elle dure deux heures avec une pause. Ceux qui le souhaitent peuvent rester après pour faire connaissance autour d'un pot offert par l'association.

Le principe est simple : sur un thème prédéfini, une quinzaine de survivants de l'inceste ou de proches de survivants sont réunis par l'association. Le groupe va traiter chaque thème en répondant à des questions précises inscrites sur un tableau.

Chaque personne s'exprime pendant un temps limité, de 3 à 5 minutes. Cet exercice est particulièrement difficile, car il faut, en un laps de temps très court, réunir et exprimer le plus d'informations possible pour répondre aux questions.

Les interventions se déroulent en deux parties de une heure chacune. Les partages sont enregistrés sur un magnétophone numérique. Ils sont retranscrits plus tard mot à mot, et servent de base pour rédiger des livrets d'information ou des livres.

Bien entendu, tous ces témoignages sont anonymes, les prénoms étant changés s'il y a lieu. Les rédacteurs participent au groupe de parole et témoignent eux-mêmes. Ils sont ainsi au coeur du sujet. Leur travail consiste à lire et analyser les témoignages afin de structurer l'information en fonction du thème traité. Toutefois, la trame et la rédaction du livre doivent toujours répondre à trois objectifs : être concret, illustrer les constatations par des exemples vécus, rédiger dans un style simple. Le livre est conçu comme un outil qui doit être utile. L'esprit est de constater le vécu des victimes et de leurs proches en s'abstenant de théoriser. Une fois rédigé, le livre est soumis à un comité de lecture composé de survivants, de proches de survivants, de professionnels et de personnes du grand public.

#### Pourquoi des groupes de parole autogérés ?

L'inceste génère un grand nombre d'idées reçues dans la population, y compris chez les victimes qui peuvent mettre des années parfois avant de réaliser les choses. Pour le grand public, l'inceste est entouré de mythes, car il est méconnu et peu étudié. C'est un tabou, et par définition, on n'en parle pas. Ce silence et cette ignorance profitent aux agresseurs qui abusent sexuellement des enfants, la plupart du temps en toute impunité. Les victimes elles-mêmes, peu informées, sont désemparées et extrêmement isolées face à ce fléau de santé publique. Elles ne comprennent pas ce qui leur arrive, se sentent coupables, honteuses et en souffrent des années durant dans la plus grande solitude.

#### Les conditions d'admission

- Etre victime, proche de victime ou professionnel concerné.
- Etre âgé de 18 ans minimum.
- La première participation est gratuite, nous demandons d'adhérer à l'association si vous désirez venir aux groupes suivants.

Le groupe de parole est un outil de compréhension, de prise de recul par rapport au traumatisme.

Le groupe de parole est l'endroit où nous partageons nos expériences, notre force et nos espoirs.



## L'avis des professionnels

*Noëlle Le Dreau, psychogénéalogiste, Rennes :*

*Je connais depuis sa création l'Association « Le monde à travers un regard », mais depuis plus longtemps encore sa présidente Sandrine Apers.*

*En tant que professionnelle intervenant dernièrement notamment aux Assises régionales Prévention Addiction suicides, Adolescents à Ancenis, cf. <http://www.racontemoimonarbre.com/spip.php?article54> je ne peux que soutenir les groupes de parole que souhaite mettre en place l'association si indispensables pour apporter un soutien, une écoute reconstituante aux personnes gravement pénalisées par le tabou de l'inceste.*

*Il est nécessaire de préciser que le temps presse,*

*nous avons des statistiques IPSOS validées ô combien par les Victimologues, prouvant que le nombre de suicides, l'anorexie, la boulimie, les addictions drogue, alcool par ex) liées directement à l'inceste resté secret sont très préoccupantes dans le pays,*

*... alors qu'un lieu d'échanges animé par une personne étant formée à l'écoute et à cette animation spécifique, ayant traversé cette épreuve et l'ayant combattue, lieux et personnes permettant en premier lieu à des adolescentes ou adolescents victimes au moins de ne plus se savoir seul, ne plus avoir honte, aurait suffi à déclencher en eux la volonté, enfin, de se faire désormais accompagner par des thérapeutes, Victimologues.*

*Le droit à la parole est indispensable, la parole peut sauver la vie.*

*Le groupe de paroles permet de ne plus vivre isolé dans son secret, d'enclencher le mécanisme d'une reconstitution personnelle, il ne substitue jamais au médecin, au thérapeute, il reste discret et pourtant parvient à aider à vivre, et non plus survivre, trouver des solutions. Il donne du sens aux blessures, canalise la personne. Et ça, voyez-vous, c'est déjà formidable !*

*Dr Sardou, Service de Psychiatrie du Pr. Granger, Hôpital Cochin, Paris :*

*Merci de prendre en compte les quelques remarques suivantes ; elles sont issues de ma pratique professionnelle (groupes de thérapies notamment) et de la littérature scientifique internationale sur le psychotraumatisme et la maltraitance envers les enfants :*

*Il est possible que se confier, ou entendre autrui se confier sur des sujets douloureux, soit source d'émotions difficiles à gérer, et que l'animateur ne parvienne pas à réguler ces émotions chez certains participants, par défaut de compétence ou simplement parce qu'il n'aura pas repéré le besoin. Le pire qu'on puisse craindre est alors une reviviscence de souvenirs traumatiques, avec la répétition actuelle d'un passé de négligence de la part de l'entourage (absence de protection ou d'attention, défaut de réconfort et de réassurance). C'est quelque chose qui n'est pas bénéfique!*

*Cependant, les professionnels formés dans ce domaine, voire simplement sensibles au sujet, sont encore rares et souvent peu accessibles ; les patients ne trouvent pas toujours auprès des professionnels l'intérêt et la reconnaissance souhaitables, ce qui aggrave leur vécu d'aliénation, leur désespoir, leur honte.*

*Nombre d'études montrent que ce sont les qualités humaines d'empathie, d'authenticité et de chaleur qui sont primordiales dans un premier temps pour accueillir efficacement l'émotion d'autrui. Ces qualités humaines sont présentes spontanément dans les groupes rassemblant des sujets souffrant ou ayant souffert de manière analogue. Le vécu de mes patients expérimentant les 1<sup>er</sup> séances d'un groupe de thérapie (donc avant tout effet psychothérapeutique spécifique à une technique ou une stratégie professionnelle) est le plus souvent celui d'un apaisement émotionnel et d'un regain d'espoir et de confiance envers "l'Homme".*



*Pour le dire en termes médicaux, la balance bénéfices risques me semble largement favorable à la mise en place de tels groupes autogérés !*

### *Aude Fiévet, Doctorat de psychologie sociale :*

*Les victimes d'inceste, que le Docteur Zillhardt, psychiatre à l'hôpital Bichat, spécialiste EMDR, classe dans la même catégorie que les rescapés des camps de concentration, sont des anciens combattants, et sont tout aussi traumatisés que les anciens combattants: mon père en 2003 hurlait bien à 91 ans: "c'est la Gestapo", lorsqu'il entendait un bruit inattendu. Son médecin traitant ne lui a pas interdit de se réunir avec ses anciens camarades, sous prétexte qu'il n'y avait pas de professionnel pour les "encadrer" et assurer leur sécurité à leur corps défendant.*

*Il existe en France des groupes de victimes d'inceste qui s'appellent les Survivants de l'Inceste Anonymes, calqués sur les Alcooliques Anonymes : ils ont constitué les premiers groupes autogérés pour victimes d'inceste. L'organisation de ces groupes est une application de la théorie de la dynamique des groupes, l'une des bases de la psychologie sociale. Je peux vous en parler, j'ai un doctorat de Psychologie sociale de Paris V, université René Descartes. Vous voyez tout de suite, que c'est scientifique, n'est ce pas? Descartes est un bon parrain! Ces groupes utilisent des outils venus du Québec et qui ont également fait leurs preuves en France, en Belgique et en Suisse.*

*Le Monde à travers un Regard a fait le choix d'organiser des groupes autogérés, à l'instar des Survivants Anonymes de l'inceste ou des Alcooliques anonymes. "Autogérés" ne veut pas dire qu'ils risquent de dégénérer: il y a en effet un cadre (au sens psychanalytique) strict qui sert de contenant. Ce cadre est constitué*

*--par le partage équitable du temps de parole, surveillé par le responsable du timing.*

*--par les règles de communications posées au départ ne laissant aucune chance à l'agressivité, règles dont le respect est assuré par le modérateur. Le modérateur est une personne formée à cette fonction grâce à la pratique des fondateurs de l'association. Son rôle consiste à :*

*--veiller à ce que la prise de parole de chacun se fasse dans un climat de respect de l'autre et de sérénité*

*--à prévenir tout conflit entre les membres du groupe. Il (Elle) veillera particulièrement à faire respecter une attitude de non jugement par tous les membres.*

*-- à maintenir les discussions autour du thème choisi en respectant l'horaire fixé.*

*Si ces groupes autogérés n'ont pas de visée thérapeutique, mais à quoi peuvent ils bien servir, m'objecterez vous? A faire vivre la solidarité qui lie des gens ayant vécu des expériences dramatiquement hors norme, à les réchauffer, car ils sont enfin sûrs d'être compris.*

*Tous les spécialistes de l'inceste vous le diront, les victimes d'inceste sont autant traumatisées par la solitude et la honte auxquelles les agresseurs et leur famille dysfonctionnelle les ont contraintes, que par les passages à l'acte incestueux. La solitude et la honte n'existent plus au sein des groupes de parole autogérés du "Monde à travers un Regard". C'est pourquoi les victimes tiennent tant à leur groupe de parole, comme les anciens Combattants à leur réunion. Se sentir normal, enfin! Une bulle de solidarité chaleureuse, enfin! Savoir que l'autre a vécu la même chose et sait donc spontanément de quoi on parle, enfin!*

*Devant un psychothérapeute, on sait doublement qu'on est mal : pour ce qu'on a vécu autrefois, et pour devoir venir payer quelqu'un pour guérir alors qu'on est innocent.*

*C'est pourquoi les groupes de parole autogérés et les thérapies individuelles sont complémentaires, et se renforcent mutuellement, constat fait au Monde à travers un Regard comme partout ailleurs en France.*

### *Dr François Loubhoff, psychiatre libéral EMDR, TCC, St Avertin :*

*Je suis psychiatre installé à côté de Tours (Saint-Avertin), et auteur d'un livre sur les abus sexuels, leurs conséquences et leurs traitements (J'aimerais tant tourner la page, Guérir d'un abus sexuel subi dans l'enfance, Les Arènes).*

*Ouvrir un espace de parole aux victimes d'inceste, pour leur permettre d'exprimer leurs histoires, en toute sécurité, encadrées par une victime formée à la gestion d'un groupe de parole (comme cela est le cas ici), est une étape indispensable afin de les aider à sortir de la honte et de la culpabilité qui les habitent depuis des années. Et de s'engager dans une démarche thérapeutique personnelle avec un*



*thérapeute.*

*Dans le cas d'un groupe de parole de victimes d'inceste, le fait que le modérateur soit une ancienne victime est un élément important de la dynamique du groupe. Et il semble difficile de trouver pour chaque groupe un thérapeute ancienne victime, même s'il en existe très certainement !*

*De nombreux groupes de parole, formés à l'initiative de différentes associations de victimes d'abus sexuels et d'inceste, fonctionnent sur ce principe (mais aussi les groupes d'anciens alcooliques par exemple).*

*Je suis persuadé que vous pouvez faire confiance à Sandrine et à son équipe, qui ont une longue expérience et dont le sérieux est reconnu.*



## L'avis des participants

### *Frédéric, proche de victime :*

*Je suis proche de victime, ma femme à subi l'inceste durant son enfance, je la trouve "renaissante" depuis peu, depuis qu'elle connaît cette association, les groupes de parole, je la sens moins seule, moins incomprise! J'admire aujourd'hui sa ténacité à mener à bien ce qu'elle entreprend, signe qu'elle est sur le bon chemin!*

*Moi j'ai vu ma femme vraiment mal, très mal et elle était suivi toute les semaines par un psy, qui ne lui a pas fait se sentir bien, comprise, moins seule! Les groupes de parole sont nécessaires pour les victimes, vous avez mon soutien.*

### *Patricia, ancienne victime d'inceste et de pédocriminalité:*

*Je ne veux pas de professionnels dans ces groupes de parole pour la plus simple raison que j'en côtoie déjà assez....*

*Les professionnels sont toujours là pour nous reprendre, nous dire, nous dicter, nous diriger, etc. Moi j'aime les groupes de parole car je peux balancer tout ce qui me passe par la tête, en suivant le thème prédéfini ce jour....*

*J'emploie les expressions qui me sortent du corps, de la tête, sans être attendu au virage pour étudier tel ou tel expression...*

*J'aime aussi les groupes de parole sans professionnels pour rencontrer d'autres victimes, ou proches de victimes...*

*J'aime les groupes de parole sans pro aussi car si je me mets à avoir un fou rire, je n'ai pas à me justifier de ce que je fais, où et comment...*

*Pas de pro, pour ne pas avoir l'impression d'être épluchée sous toutes les coutures, avoir la parole libre, avoir un lieu de rencontre rien que pour nous....*

*Sans pro est important aussi pour la personne qui modère, anime le groupe pour être libre dans ses gestes, sa façon de s'exprimer même si on a un guide pour cette animation, on doit être libre de notre action, notre libération de nos mots et maux par ce groupe de parole !!*

*Ce groupe de parole est une sortie, une aisance pour nous libérer, se sentir mieux, voir bien entre nous pour certains au fil du temps.*

*Nous devons avancer en lâchant les raines de toutes ces thérapies qui nous coûtent déjà si chères au moins une journée dans le mois et pouvoir nous sortir de cette prison (l'inceste) sans eux ce jour là !!*

### *Antoine, ancienne victime d'inceste :*

*Un groupe de parole n'est pas qu'un simple rassemblement d'individus dont le même problème les taraude. Ce n'est pas une secte non plus. **C'est une lumière dans la nuit, un repère, un espoir. C'est une petite sphère gérée par quelques personnes dont le but est uniquement d'aider l'autre.** Très souvent dans les cas d'addictions et de TOC, **les professionnels de la santé recommandent la complémentarité d'un soin par le groupe de parole.** C'est le cas des groupes de paroles chez les Alcooliques Anonymes (au passage, ils sont référencés avec le ministère de la santé...), et d'autres...*

**Ces groupes sont vitaux.** Ils permettent aux victimes de pouvoir échanger avec plus de facilité des sujets jusqu'alors restés tabous. La parole libre. On le sait tous. C'est une condition sine qua non pour guérir. Pas de jugement. La modération se fait par une personne intègre. Pas de psychothérapeute. Ils n'ont pas leur place au sein des groupes. La neutralité doit rester. Ils sont en compléments.

*Pour ma part, tout les groupes de parole dans lesquels j'ai pu être mon TOUS apporter un bonus considérable à ma guérison. Merci aux bénévoles. Merci aux gens de coeur !*



### *Jessica, ancienne victime d'inceste :*

*Le groupe de parole est, pour moi, une délivrance à tous point de vue!!*

*A chaque fois que j'en sors, je me sens plus légère, moins seule face à ces horreurs vécu, entourée et encadrée par les modérateurs et personnes présentes.*

*J'ai été suivi pendant 3 ans par un psychiatre, qui ne m'a pas fait ressentir cette délivrance, préférant me bourrer de "cachetons" qui m'on fait plus de mal qu'autre chose, d'ailleurs j'avais tous cessé jusqu'a ce que je tombe sur cette association "Le Monde à Travers un Regard", et il y a peu, je retourne voir un psy qui est spécialisé dans la thérapie comportementale et cognitive, grâce à vous, et j'avance dans le bon sens!!*

*D'ailleurs ce psy, est favorable à ces groupes, trouvant cela bénéfique pour moi, et veut diriger une de ses patientes vers ces groupes de parole.*

*Le fait, qu'il n'y pas de psy lors de ces groupe, est important pour moi, je pense que si il y en avait un je ne parlerais pas et tous court ne viendrais pas, sa présence me donnerais l'impression d'être juger, analysé à chaque mots prononcés et il se permettrait d'intervenir.....donner son avis de psy et ça je les déjà en consultation!!*

*J'aime être entre nous (victimes), aucun jugement, tabou, il y règne un grand respect de chacun qu'on ne retrouve pas ailleurs!*

*L'après groupe aussi est important, on fait connaissance, on partage beaucoup, on crée un lien, qui est nécessaire pour aller de l'avant et se sentir vivante!!!*

*Certes nous sommes des survivants de l'inceste ou de pédocriminalité, mais nous sommes avant tous des êtres humains, avec un besoin de compréhension, d'échanges, d'un lieux neutre pour s'exprimer, d'écoute, de recevoir et rompre cette isolement qu'on c'est crée durant des années! Ceci est un grand pas vers la reconstruction et une nécessité!*

*Alors merci à Sandrine d'avoir crée cette association et merci aux bénévoles qui l'entourent!*

*Un grand bravo à tous, pour tout ce que vous faites pour nous!*

### *Nicolas, proche de victime :*

*Pour avoir déjà participé à plusieurs groupes de paroles en temps que proches de victimes, ce que j'ai aimé, c'est la possibilité de partager ses expériences liées aux conséquences de l'inceste, et de recevoir celles des autres. On se rend vite compte qu'elles ne sont pas si différentes des autres. Et c'est peut être bête mais cela rassure, on se sent moins "extraterrestre". Et surtout à aucun moment je n'ai été jugé par les participants et encore moins analysé, ce qui serait différent s'il y avait des professionnels type psy ou médecin. Moi je ne viens pas pour me faire soigner dans ces groupes mais pour pouvoir parler simplement et écouter.*

### *Marie-Ange, ancienne victime d'inceste :*

*À l'issue de ces groupes, on a le sentiment d'être moins seul et moins "extra terrestre" C'est ce qui frappe lors de la première participation, nous utilisons les mêmes mots et expressions, nous avons les mêmes ressentis. Nous ne sommes donc pas fous contrairement à ce qu'on a voulu nous faire croire jusque là. La présence d'un thérapeute, ok dans le cadre de thérapies de groupe, la thérapie n'est pas l'objectif de ces actions. Nous rencontrons nos propres thérapeutes par ailleurs et ceux-ci nous encouragent à participer à ces groupes de paroles.*



### *Véronique, proche de victime :*

*Je suis moi-même proche d'une victime et j'ai eu la chance de participer il y a maintenant 1 mois à un groupe de paroles sur Versailles. Au delà de la rencontre avec des gens formidables de courage, touchants, cela m'a été d'une grande aide car j'ai pu exprimer ce que j'avais sur le cœur, discuter avec des personnes qui ont les mêmes interrogations quotidiennes...*

### *Dany, proche de victime :*

*C'est en tant que père de 2 enfants victimes de viols et d'agressions sexuelles de la part de leur oncle, que je voudrais vous sensibiliser sur 2 points dont on ne mesure pas l'importance avant d'être « rattrapé » par une affaire d'inceste.*

*- Le premier point concerne le tabou entretenu autour de l'inceste malgré le nombre très important de victimes. Savez vous par exemple qu'en se basant sur le rapport de la Mission de Lutte contre l'inceste de Janvier 2009 du groupe UMP dont vous trouverez ci-dessous le lien et d'un sondage Ipsos de janvier 2009 on peut estimer qu'il y a en France près de 2 millions de victimes d'inceste ?*

*- Le second point concerne les conséquences pour les victimes qui sont aussi gravissimes que communes à la plupart pour les victimes d'inceste (tentatives de suicide, automutilations, dépressions..).*

***Ces conséquences sont en rapport direct avec le fait d'avoir caché et tût ce qu'elles ont vécu.***

*Sans espace de liberté pour en parler, la plupart n'exprimeront jamais leur souffrance et ne seront jamais reconnu comme victime, conditions indispensables à leur reconstruction.*

### *Marie-Ange, ancienne victime d'inceste et de pédocriminalité :*

*Une autre expérience encore plus importante est celle de mon vécu et personne n'est à même mieux qu'une victime de comprendre ce qui se passe dans la tête d'une autre victime. Même certains professionnels sont maladroits avec ce sujet là. Des victimes ont déjà un suivi psychologique en plus des groupes de paroles.*

*Comme vous avez dû le lire, les groupes de paroles ne sont ouverts qu'aux victimes et aux proches. Personnellement si je devais avoir un professionnel de santé, dans un groupe, je ne parlerai pas, ou très peu, à cause de ce regard extérieur, même si cette personne dit ne pas être là pour juger, elle me freinerait.*

*J'ajoute qu'il est très difficile de franchir la porte d'un groupe de paroles, certaines personnes font demi tour, d'autres ne parlent pas, alors si une personne extérieure assiste dans une séance, ce serait encore plus difficile. J'ai déjà le poids de subir la prescription, car je suis victime non reconnue par la société comme bien d'autres victimes, et j'encourage tous ceux qui veulent s'engager à l'ouverture de groupe. C'est anonyme et gratuit. Jamais il n'y a eu d'incidents, les victimes ont assez souffert de maltraitance physique et psychologique. Dans un groupe on se sent comme dans une famille.*

### *Lara, ancienne victime d'inceste :*

*Je suis allée pour la première fois au groupe de paroles de Vanves...*

*La veille je n'ai pas pu dormir et pleins de souvenirs sont revenus me bousculer...*

*Le matin je me sentais fragile et écorchée...*

*Arrivée là-bas je me suis sentie accueillie dans un petit cocon magique ! Femmes formidables et adorables ! Au début je n'arrivais pas à m'exprimer mais je me suis surprise à parler ensuite ! Je ne m'y attendais pas ! J'ai beaucoup pleuré ! Émue des autres témoignages et de me savoir enfin arrivée au bon endroit... J'ai été hospitalisée de multiples fois et j'ai déjà participé à des groupes de paroles encadrés par des professionnels...*

*Selon les professionnelles c'était différent ! Parfois bien, parfois moins bien ! A Vanves je me suis sentie plus libre ! Depuis le groupe de paroles, je me sens très bouleversée... beaucoup de souvenirs remontent que j'avais enfouie malgré moi ! Je me pensais beaucoup mieux que ça ! En fait je*



découvre que j'ai encore beaucoup de chemin à faire ! MERCI ! L'espoir revient et cela fait longtemps que je n'y croyais plus... Je me sens plus forte grâce à vous ! Merci à vous d'exister !

### *Emmanuelle, ancienne victime d'inceste :*

*Je recherchais à rencontrer des personnes (physiques) ayant vécu la même chose ... dans le but de nous aider, de nous soutenir ...!!!! Suite au groupe de parole, j'ai ressenti un bien-être intérieur, un soulagement de ne pas être un "folle" !! Des connaissances touchantes, enrichissantes et agréables : des vraies, quoi !!!!!*

### *Sophie, ancienne victime d'inceste :*

*La principale de mes motivations était de transgresser l'interdiction que l'on m'a imposée, en prenant la parole en public et en présence de personnes d'horizons différents. Le groupe de parole permet aussi de se rendre compte que nous ne sommes pas seuls, c'est une façon concrète de le réaliser. L'expérience a été profitable, ouvrir la parole est un grand pas. Echanger avec d'autres victimes. Ouvrir la parole va je pense me permettre d'avoir moins peur.*



## Les origines des groupes de parole

I- La pratique de se réunir entre femmes d'âges, d'origines, de milieux économiques et sociaux divers, pour réfléchir et agir solidairement face aux inégalités et discriminations faites aux femmes a été fortement développée dans le Mouvement des femmes au cours des années 70. Cette initiative féministe a permis la prise de conscience collective à la fois de l'oppression des femmes et de leur force lorsqu'elles s'organisent pour y mettre un terme.

C'est cette même démarche que visent les groupes de parole, qu'on les désigne sous les termes de : groupes d'entraide, groupes de solidarité, groupes de soutien, groupes de croissance, groupes de support, groupes de partage...

Les bénéficiaires de ces partages solidaires et de ces stratégies collectives ont été tels, qu'au-delà des réseaux féministes d'autres personnes confrontées à de graves épreuves travaillent en groupes d'expression dans la même perspective : analyser une situation d'oppression et s'organiser pour s'en libérer. Ainsi depuis plus de 10 ans, les associations de Lutte contre le Sida développent ces pratiques et les diffusent dans de nombreux pays.

Dans la lutte contre les violences en Amérique du Nord (que ce soit aux Etats-Unis ou au Canada), en Scandinavie, en Australie, en Grande-Bretagne ce mode d'aide psychologique est le plus répandu pour les victimes de violence sexuelle et leur entourage.

### Spécificités

Fondés sur la solidarité, agissant dans une dynamique de libération, les groupes de parole s'avèrent des outils précieux pour les personnes victimes d'agressions à caractère sexuel, leur permettant par l'énergie issue de l'empathie collective de dynamiser leur démarche personnelle pour surmonter les effets du viol.

### **Solidaires et ensemble**

Dans ces groupes participantes et animatrices travaillent au même niveau. Il n'y a pas d'un côté des "**victimes**", de l'autre des "**spécialistes**" censées *savoir, connaître et dispenser*. Certes les animatrices ont acquis et développé des compétences en matière d'écoute et d'animation et des connaissances sur les processus psychologiques liés au traumatisme et au travail de reconstruction de soi mais elles reconnaissent à la personne concernée est la mieux à même d'élaborer ce dont elle a besoin.

Ce cadre de solidarité implique que chaque participante est responsable à la fois de son cheminement personnel et du cheminement du groupe.

### **De l'isolement à la conscientisation collective**

Les atteintes et agressions sexuelles, dont le viol, provoquent de lourdes conséquences. Parmi celles-ci le sentiment d'être *étrangère, différente, coupée du monde* est une des atteintes les plus communément ressenties. Une personne qui a été violée se ressent comme souillée et stigmatisée par la violation de son intégrité physique et psychique. Ces sentiments suscitent le silence et la non-dénonciation des violences sexuelles. Des évolutions importantes se sont développées dans la dernière décennie. Ainsi, en France, l'année 1986 a marqué le début de la dénonciation des viols par inceste.

Afin de protéger les enfants d'aujourd'hui des femmes adultes ont trouvé le courage de dénoncer et relater ce qu'elles avaient subi dans leur enfance. Les deux premiers livres : "*De la honte à la colère*" de Viviane Clarac et Nicole Bonnin (1985), "*Le viol du silence*" d'Eva Thomas (1987) et leurs témoignages, fortement relayés par les médias ont créé une brèche permettant à d'autres personnes de briser le silence qui leur était imposé.



### **De la solitude à la solidarité**

La rencontre avec d'autres, l'expression et la mise en commun des faits subis, des violences, des humiliations, des émotions, des atteintes, des effets conduit à reconnaître dans l'autre une personne semblable à soi, confrontée à la même violation, souffrant des mêmes terreurs, éprouvant les mêmes désespoirs.

Ce qu'on pensait inutile pour soi apparaît dès lors nécessaire pour l'autre et, en l'aidant, chacune s'aide elle-même à retrouver l'estime et l'amour de soi.

**II-** Nos groupes de parole et tous les autres groupes de parole de ce type sont largement inspirés de l'exemple des Alcooliques Anonymes.

La création des AA a été précédée d'une tentative de prise en charge psychothérapeutique d'un patient alcoolique américain Rowland Hazard qui s'était rendu chez Carl Gustav Jung qui l'avait traité pendant un an. Une rechute s'ensuivit et Jung refusa de renouveler le traitement mais conseilla à son malade de « vivre une expérience spirituelle ou religieuse seule capable de le remotiver ». Rowland H. adhéra alors au Groupe d'Oxford et parvint à se rétablir. Il consacra sa vie à aider d'autres alcooliques dont un certain Ebby qui vécut la même expérience et avec un autre ami, lui aussi rétabli, Bill. Ensemble, ils créèrent les AA <sup>[1]</sup>. En mai 1935, Bill W. (William Griffith Wilson), principal fondateur du mouvement, rencontre le D<sup>r</sup> Bob (Robert Holbrook Smith). Le 10 juin 1935, le D<sup>r</sup> Bob prit son dernier verre d'alcool. C'est cette date qui a été retenue officiellement pour marquer le début du mouvement Alcooliques Anonymes. Le nom du groupe provient du *Gros Livre* (titre original : *Alcoholics Anonymous*, surnommé *Big Book*).

L'anonymat est la base des traditions des AA ainsi tous ses membres sont égaux. L'échange d'expériences fortes et espoirs et le partage d'émotions : *"Qui mieux qu'un malade alcoolique rétabli peut comprendre un autre malade alcoolique qui souffre encore ?"*. Les AA n'ont pas vocation et ne prétendent pas se substituer à la médecine qui figure parmi leurs *"alliés naturels"*. A ce titre ils participent à des réunions d'information publique dans les établissements hospitaliers.

Nos groupes fonctionnent sur le même principe que les Alcooliques Anonymes. Ces groupes ont une efficacité reconnue dans le soutien et l'aide qu'ils peuvent apporter aux personnes isolées et souffrant d'une problématique commune, ils sont complémentaires à une thérapie.

**1(en)** Bill W., « *Carl Jung Letters* », dans *A.A. Grapevine*, vol. 19, n° 8, janvier 1963 ([ISSN 0362-2584](http://www.aa.org)).



## Ce que nous faisons aussi pendant les groupes de parole

### ***Rompre l'isolement***

Nous créons une ambiance chaleureuse et conviviale. L'accueil et l'empathie sont des valeurs primordiales au sein des groupes de parole. Un temps avant et après le groupe permet de faire connaissance autour d'un café ou d'un thé et de partager des informations : sorties, événements, nouvelles lois, etc.

### ***Prévenir et informer***

Nous distribuons et mettons à disposition des participants un maximum de documentations (flyers, livrets...) concernant leurs droits, la sexualité, la contraception, la santé, les violences, les autres associations et structures.

### ***Réconcilier avec les médecins***

De nombreux participants, après des déceptions ou des échecs thérapeutiques et médicaux, refusent de voir des médecins et de se soigner : ils sont en rupture totale avec le monde médical et ont perdu confiance. Sous l'impulsion des groupes de parole et l'écoute de témoignages de ceux pour qui « ça marche », petit à petit, ils reprennent confiance et retournent se soigner en complément des groupes de parole. Notre association bénéficie, selon les régions, d'adresse de thérapeutes spécialisés vers qui nous pouvons les diriger.





## Ressources d'aides

- Association Le Monde à Travers un Regard, lutte contre l'inceste & la pédocriminalité (groupes de parole, ateliers artistiques, forum, expositions ...)  
<http://www.lemondeatraversunregard.org> mineurs : <http://www.lebaronperche.org>
- Association Mémoire Traumatique & Victimologie, Soins et lutte contre les violences :  
<http://www.memoiretraumatique.org>
- ALLO ENFANCE MALTRAITÉE : 119 appel gratuit 24h/24 : <http://www.allo119.gouv.fr/> n°Tél. 119
- CNIDFF Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles :  
<http://www.infofemmes.com/v2/accueil.html>
- Mouvement Français Pour le Planning Familial : <http://www.planning-familial.org/ouverture.php>
- Centre de Recherches Internationales et de Formation sur l'Inceste et la Pédocriminalité (formation et prévention adultes, enfants, adolescents) : <http://www.crifip.com>
- VIOLS-FEMMES-INFORMATIONS : 0 800 05 95 95 le numéro vert géré par le CFCV (Collectif féministe contre le viol) appel gratuit : <http://www.cfcv.asso.fr>
- 08 VICTIMES : 08 842 846 37 <http://www.08victimes.fr> géré par l'INAVEM qui vous orientera vers l'association d'aides aux victimes la plus proche <http://www.inavem.org>
- JEUNES VIOLENCE ECOUTE au 0 800 202 223 <http://www.jeunesviolencesecoute.fr>
- DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE au 113 et au 0 800 23 13 13  
<http://www.drogues-info-service.fr> <http://www.tabac-info-service.fr> <http://www.drogues.gouv.fr>
- FIL SANTÉ JEUNE au 32 24 ou depuis un portable au 01 44 93 30 74  
<http://www.filsantejeunes.com>
- PRÉVENTION DU SUICIDE  
SOS Amitié 01 40 09 15 22 <http://www.sos-amitie.com>  
Suicide Ecoute 01 45 39 40 00 <http://suicide.ecoute.free.fr>  
SOS Suicide Phénix 01 40 44 46 45 ou 01 45 42 45 88 <http://www.sos-suicide-phenix.org>