



MEMOIRE  
TRAUMATIQUE  
ET VICTIMOLOGIE



# Informations médicales sur les violences



D'après les travaux du **Dr Muriel Salmona**  
disponibles sur [www.memoiretraumatique.org](http://www.memoiretraumatique.org)

Adaptation Sokhna Fall  
plaquette réalisée en partenariat  
avec **Le Monde à Travers un Regard**  
Maquette & Illustrations Zaylatan

La première version de cette plaquette à destination  
des adolescents a été éditée en 2011 par la Ville de Sens



Les violences ont de graves conséquences sur la santé physique et psychique, et sont une atteinte à tes droits.

Les coups, les insultes, les paroles humiliantes, les actes sexuels imposés de la part des adultes ou de la part d'un autre jeune alors que tu n'en veux pas ou que tu ne te sens pas prêt,

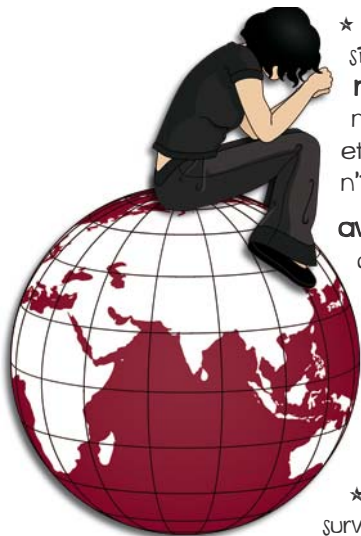
**NE SONT PAS "NORMAUX",**

Ils sont interdits ce sont des **INFRACTIONS** que la loi punit et qu'une société encore trop injuste et inégalitaire rend possibles.

Nous pouvons toutes et tous lutter contre ces violences. Leurs conséquences sur la santé peuvent être soignées.

# Est-ce qu'il t'arrive ?

- ★ **de te sentir très seul(e)**, te sentir très mal, dans ta tête comme dans ton corps, avoir des flash-back, des pensées, des sensations et des images qui te hantent, faire beaucoup de cauchemars ...
- ★ de te sentir déconnecté(e), paralysé(e), vide, **comme si tu étais quelqu'un d'autre**, avoir honte de toi, penser que tout est de ta faute, te sentir différent de tout le monde, ne plus avoir confiance en personne, te sentir «nul(le)», coupable ou avoir honte ...
- ★ d'avoir peur tout le temps, faire attention à tout, te sentir inquiet ou inquiète avec des crises de panique (ton cœur qui s'emballa, **tu n'arrives plus à penser**, tu n'arrives plus à respirer), **éviter certaines situations** ou certains endroits, ou certains sujets de conversation ...
- ★ d'avoir des colères que tu ne comprends pas, te sentir nerveux(se) ...
- ★ **de ne plus avoir envie de rien**, nī de voir tes copains ou tes copines, nī de sortir, nī de travailler à l'école, nī de parler, nī même de penser; même avoir envie de mourir; avoir du mal à retenir tes cours, du mal à te concentrer, à réfléchir et aussi avoir du mal à dormir ...



★ de faire des choses sans pouvoir t'en empêcher même si tu ne comprends pas pourquoi tu le fais, comme **te mettre en danger** (traîner dehors avec des gens que tu ne connais pas, provoquer des gens que tu sais agressifs et plus forts que toi, traverser n'importe comment, rouler n'importe comment, porter des tenues hypersexualisées,

**avoir des comportements sexuels à risque...**), être agressif(ve) et/ou auto-agressif(ve) (provoquer, faire des tentatives de suicide, te scarifier, te blesser exprès),

**devenir «accro»** (à l'alcool, une drogue, le tabac, des médicaments, les jeux vidéo ou les jeux d'argent, la sexualité), **avoir des problèmes avec la nourriture** (anorexie et/ou boulimie) ...

★ de penser que la vie est une guerre sans fin où il faut survivre **sans espoir d'en sortir...**

# Et si ton mal-être était lié à des violences subies ?

Peut-être penses-tu « ne pas être doué(e) pour la vie », « **trop sensible** » ou « né(e) comme ça », **ce n'est pas vrai** : toutes ces difficultés et attitudes que tu as, s'expliquent et sont les conséquences habituelles des violences.

Elles viennent des réactions de ton cerveau pour te permettre de survivre aux violences et peuvent être soignées.

Ces problèmes **sont les conséquences normales de situations anormales.**

Aujourd'hui, on sait que ce sont les preuves d'une « blessure intérieure » causée par les violences : **le psychotraumatisme.**

# C'est quoi les violences ?

**Elles peuvent être :**

## **verbales**

insultes, hurlements, silences  
(**faire comme si tu n'existes pas**)

## **matérielles**

t'interdire de manger, refuser de te soigner, de t'habiller correctement (proprement, chaudement quand il fait froid ...), t'enfermer ...

## **psychiques**

contraintes, chantages, humiliations, dénigrement (te rabaisser par tous les moyens), harcèlement, manipulations, menaces (de te frapper, de te tuer, de t'abandonner) ...

## **physiques**

coups, blessures, violences contre des objets (**pour faire peur**), ou avec des objets (frapper avec une ceinture, un balai, etc) ...



## **sexuelles**

**viols** : t'imposer des pénétrations sexuelles qu'elles soient orales, vaginales, anales, avec le sexe, les doigts ou un objet.

**agressions sexuelles** : te toucher, utiliser ton corps, t'embrasser alors que tu ne le veux pas.

**Inceste** : agressions sexuelles ou viols commis sur toi par quelqu'un de la famille.

**corruption** : te montrer des actes sexuels en vrai ou dans des films pornographiques.

**harcèlement sexuel** : dire des choses sexuelles sur toi, te menacer, faire pression pour que tu acceptes de faire des choses sexuelles.

**exploitation sexuelle** : te faire faire des choses sexuelles contre de l'argent.

**mutilations sexuelles** : excision ...

**Les viols et les mutilations sexuelles sont des crimes**

## **Les violences, même quand elles n'arrivent qu'une seule fois, sont :**

### **graves**

attaques contre ton corps ou ta pensée, non-respect de ton droit à vivre en sécurité, **elles sont punies par la Loi.**

### **fréquentes**

elles sont commises par toutes sortes de personnes et de familles (riches ou pauvres) ou de cultures (chez les « Français » comme chez les étrangers), mais on ne les prend pas souvent au sérieux. On fait trop souvent **comme si ce n'était « rien »** ou **comme si c'était pour ton « bien » !**

### **souvent commises par quelqu'un que tu connais bien**

quelqu'un de ta famille, un copain, une copine, un(e) petit(e) ami(e), un(e) professeur(e), un moniteur ou une monitrice ...



## **faites exprès**

les gens qui commettent ces violences veulent s'imposer par la force et **tous les prétextes sont bons.**

## **caractéristiques**

ce sont presque **toujours les plus forts qui sont violents contre ceux qui sont moins forts qu'eux.**

Les adultes contre les enfants, les bien-portants contre les handicapés, les grands contre les plus petits, les hommes contre les femmes (dans le couple, au travail, et toutes les violences sexuelles en général).

## **ils sont seuls responsables de leurs actes**

Les violences sexuelles, les violences familiales et les violences dans les relations amoureuses sont les plus dangereuses, les enfants et les adolescents en souffrent le plus.

# Comment les violences te rendent-elles malade ?

## Les mécanismes du psychotraumatisme :

Sous l'effet de **la douleur**, de **la peur**, de **l'incompréhension**, parce qu'on ne peut pas s'enfuir, le cerveau se bloque, il est comme paralysé, on appelle ça **la sidération**, ça nous empêche souvent de réagir.

On est envahi alors par un état de stress extrême que le cerveau ne peut plus contrôler. Ce stress est dangereux pour le cœur et les neurones, pour les protéger le cerveau « **déconnecte** » pour éteindre le stress comme dans un circuit électrique en survolage.

Pour déconnecter, il fabrique des drogues naturelles qui anesthésient, on se « **dissocie** », on se divise intérieurement, on est comme en morceaux, ça permet d'avoir moins mal :

- ★ le corps est là, mais la pensée est ailleurs
- ★ on peut avoir l'impression d'être sorti son corps
- ★ on peut **ne plus sentir son corps alors qu'on voit tout**
- ★ on peut être paralysé
- ★ on peut croire que ce n'est pas réel
- ★ on peut rire bizarrement alors qu'on a mal et on a peur

Mais cette dissociation empêche que le cerveau stocke correctement ce qui s'est passé dans son « disque dur » pour le mémoriser normalement. **Les souvenirs aussi sont en morceaux.**

En plus, ces souvenirs à cause de la disjonction sont différents des autres, ils restent bloqués dans une zone du cerveau: même quand la violence est ancienne, on dirait que ça vient de se passer ou même que c'est encore en train de se passer lors de **flash-back**, de cauchemars, de **crises de panique**.

Et comme une machine à remonter le temps ça revient chaque fois qu'il se passe quelque chose qui te rappelle les violences : un geste, un mot, un film, une odeur, un endroit, etc.

## **C'est ce qu'on appelle la mémoire traumatique.**

La vie devient comme un champ de mines où la « mémoire traumatique » risque d'exploser à chaque pas, en réveillant à chaque fois les mêmes sensations, la même peur, la même panique, les mêmes douleurs, les mêmes odeurs, les mêmes bruits ... alors on essaie d'éviter de marcher sur les mines, on évite tout ce qui peut nous rappeler les violences, **on évite d'y penser**, d'en parler.

Si trop de choses rappellent les violences ou si elles continuent, on essaie de **s'anesthésier** en consommant du tabac, de l'alcool, des drogues, ou **de faire « disjoncter » le cerveau exprès**, pour avoir moins mal.



Ce qui fait «re-déconnecter» le cerveau, **ce sont ces choses que tu fais et que tu ne comprends pas**, que les autres ne comprennent pas parce qu'elles font croire que la douleur, le stress, la violence, tu aimes ça.

Par exemple, tu fais des choses dangereuses, **tu es capable de te faire du mal**, tu te scarifies, tu es accro aux films d'horreur, tu provoques tout le monde, tu es violent(e) ... ça fait «re-déconnecter» le cerveau puisqu'il y a du danger.

**Le cerveau fabrique ses drogues et donc, tu ne sens plus la peur et la douleur.**

Malheureusement, ça «recharge» aussi la mémoire en souvenirs traumatiques. **Il faudra donc déconnecter encore et encore**, et souvent faire des choses de plus en plus bizarres et dangereuses pour ne rien sentir.

Tu peux alors croire que tu es vraiment mauvais(e), **encore plus coupable** ... et les autres la plupart du temps ne comprennent pas ton attitude et te font des reproches ou profitent de tes difficultés pour te faire d'autres violences.

# Les conséquences sur ta santé physique

En plus des blessures et des traces de coups que tu peux avoir, tu risques souvent :

★ de ressentir **une très grande fatigue, d'avoir mal partout**, des maux de tête, mal dans le dos ...

★ **d'avoir mal au ventre**, des envies de vomir, des règles très douloureuses ou irrégulières, des problèmes de peau ...

★ d'avoir du mal à respirer, **le cœur qui bat trop vite** (palpitations) et plus tard des maladies comme par exemple l'hypertension artérielle, le diabète ou des **maladies cardiaques**.

## Les violences ont donc des effets catastrophiques sur la santé.

Pourtant, des soins médicaux et psychologiques spécialisés permettent de relier les effets du psychotraumatisme aux violences, de **les comprendre**, de **les contrôler**, et **d'y échapper**.





## Que faire ?

Ne pas rester seul(e), se faire aider et surtout **EN PARLER** : à des adultes en qui tu as confiance ou des amis, à ton médecin, à l'assistant(e) social(e) ou aux psychologues scolaires, à la police ou la gendarmerie,...

De plus en plus de lois et de ressources existent pour lutter contre les violences et les faire cesser.

Si tu as reconnu des choses que tu ressens ou des problèmes que tu as, dans cette plaquette, **PARLES-EN !**

Tu peux être aidé(e) et avec cette aide te sentir mieux dans ton corps, dans ta tête, dans ta vie.

**Les personnes qui utilisent la violence contre toi peuvent et doivent arrêter (et répondre de leurs actes devant la loi).**

Des professionnels spécialisés peuvent les aider à changer leurs comportements.

Tu peux trouver d'autres informations sur le site [www.memoiretraumatique.org](http://www.memoiretraumatique.org)  
de **l'Association Mémoire Traumatique et Victimologie**  
information et lutte contre les violences

et sur :

### ★ Associations:

#### **Le Monde à Travers un Regard**

lutte et prévention contre l'inceste & la pédocriminalité (groupes de parole, ateliers artistiques, forum, expositions ...)  
[www.lemondeatraversunregard.org](http://www.lemondeatraversunregard.org)  
mineurs : [www.info-ado.org](http://www.info-ado.org)

#### **CRIFIP**

Centre de Recherches Internationales et de Formation sur l'Inceste et la Pédocriminalité (formation et prévention adultes, enfants, adolescents)  
[www.crifip.com](http://www.crifip.com)

Tu peux aussi trouver de l'aide ou des conseils en appelant aux numéros suivants :

#### **Allo Enfance Maltraîtée**

Tél : **119** appel gratuit 24h/24  
[www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

#### **Viols-Femmes-Informations**

Tél : **0 800 05 95 95** le numéro vert géré par le CFCV (Collectif Féministe Contre le Viol) appel gratuit  
[www.cfcv.asso.fr](http://www.cfcv.asso.fr)

#### **CNIDFF**

Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles  
[www.infofemmes.com/v2/accueil.html](http://www.infofemmes.com/v2/accueil.html)

Mouvement Français Pour le  
Planning Familial  
[www.planning-familial.org/ouverture.php](http://www.planning-familial.org/ouverture.php)

### 08 Victimes

Tél : 08 842 846 37 - [www.08victimes.fr](http://www.08victimes.fr)  
géré par l'INAVEM qui vous orientera vers  
l'association d'aide aux victimes la plus  
proche - [www.inavem.org](http://www.inavem.org)

### Jeunes Violence Ecoute

Tél : 0 808 807 700  
[www.jeunesviolencesecoute.fr](http://www.jeunesviolencesecoute.fr)

### Drogues Alcool Tabac Info Service

Tél : 113 et 0 800 23 13 13  
[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)  
[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)  
[www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

### Fil Santé Jeune

Tél: 32 24  
ou depuis un portable au 01 44 93 30 74  
[www.filssantejeunes.com](http://www.filssantejeunes.com)

### ★ Prévention du suicide

#### SOS Amitié

Tél : 01 40 09 15 22  
[www.sos-amitie.com](http://www.sos-amitie.com)

#### Suicide Ecoute

Tél : 01 45 39 40 00  
[www.suicide.ecoute.free.fr](http://www.suicide.ecoute.free.fr)

#### SOS Suicide Phénix

Tél : 01 40 44 46 45 ou 01 45 42 45 88  
[www.sos-suicide-phenix.org](http://www.sos-suicide-phenix.org)

Brochure de prévention distribuée gratuitement.  
Pour toute contact ou demande d'exemplaire :

#### Association Mémoire Traumatique et Victimologie

118 avenue du Général Leclerc  
92340 Bourg la Reine

[memoiretraumatique@gmail.com](mailto:memoiretraumatique@gmail.com)  
[www.memoiretraumatique.org](http://www.memoiretraumatique.org)