



Quand j'étais un petit garçon, j'ai été la victime d'un pédo-criminel et d'une mère incestueuse.

Cette réalité n'a émergé dans ma conscience que plusieurs dizaines d'années après les faits. Durant cette éprouvante et tardive période de révélation progressive à moi-même, j'ai bénéficié de l'aide d'un psychothérapeute. Cette vérité hideuse sur mon enfance fracassée, j'ai choisi de ne la révéler à aucun membre de mon entourage ni à aucune connaissance.

Lesté par ce secret, je me suis enfoncé dans une profonde solitude. Aussi le premier bienfait tiré de ma participation au groupe de parole a été de me sentir moins seul en rencontrant d'autres victimes et des proches de victimes.

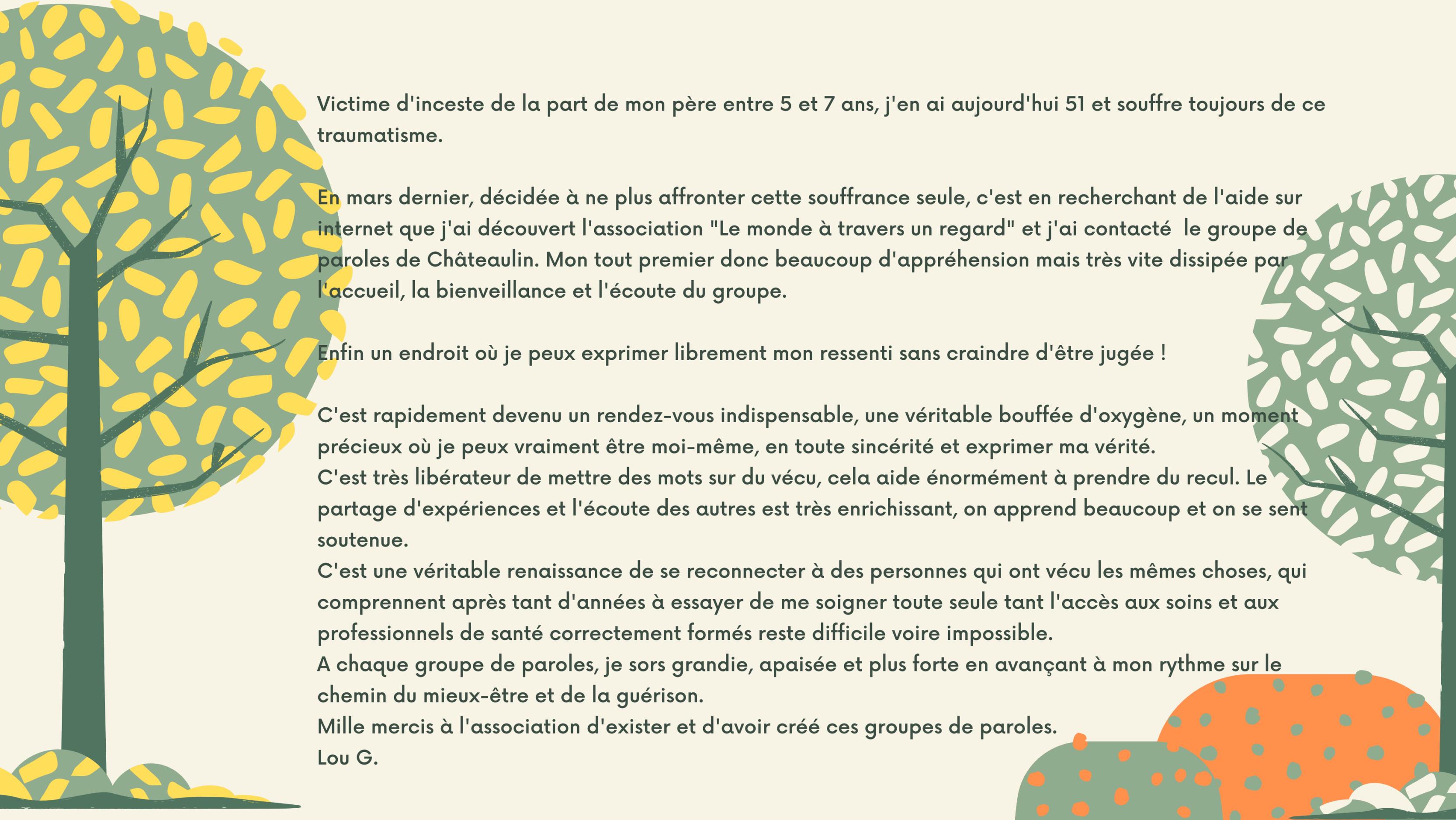
C'est un espace chaleureux où je peux m'exprimer sans crainte et dans lequel je trouve de la compréhension. J'ai apprécié l'accueil simple et humain ainsi que l'organisation cadrée mais souple. Celle-ci permet que les objectifs recherchés par cet espace de partage si précieux pour parler et écouter soient atteints.

Je suis toujours frappé que chaque fait rapporté, chaque souffrance exprimée, chaque ressenti confié, aussi impensable soit-il, est perçu sans hésitation par chacun comme vrai et accueilli comme tel.

Ici, point de jugements, de reproches de déformer la réalité, d'avis exprimés, de regards sceptiques.

Uniquement la vérité d'une personne victime directe ou indirecte d'un ou plusieurs agresseurs, et l'accueil bienveillant par ses compagnes et compagnons dans le malheur de sa parole et de sa douleur.

Olivier



Victime d'inceste de la part de mon père entre 5 et 7 ans, j'en ai aujourd'hui 51 et souffre toujours de ce traumatisme.

En mars dernier, décidée à ne plus affronter cette souffrance seule, c'est en recherchant de l'aide sur internet que j'ai découvert l'association "Le monde à travers un regard" et j'ai contacté le groupe de paroles de Châteaulin. Mon tout premier donc beaucoup d'appréhension mais très vite dissipée par l'accueil, la bienveillance et l'écoute du groupe.

Enfin un endroit où je peux exprimer librement mon ressenti sans craindre d'être jugée !

C'est rapidement devenu un rendez-vous indispensable, une véritable bouffée d'oxygène, un moment précieux où je peux vraiment être moi-même, en toute sincérité et exprimer ma vérité. C'est très libérateur de mettre des mots sur du vécu, cela aide énormément à prendre du recul. Le partage d'expériences et l'écoute des autres est très enrichissant, on apprend beaucoup et on se sent soutenue.

C'est une véritable renaissance de se reconnecter à des personnes qui ont vécu les mêmes choses, qui comprennent après tant d'années à essayer de me soigner toute seule tant l'accès aux soins et aux professionnels de santé correctement formés reste difficile voire impossible.

A chaque groupe de paroles, je sors grandie, apaisée et plus forte en avançant à mon rythme sur le chemin du mieux-être et de la guérison.

Mille mercis à l'association d'exister et d'avoir créé ces groupes de paroles.

Lou G.



victime d'inceste.

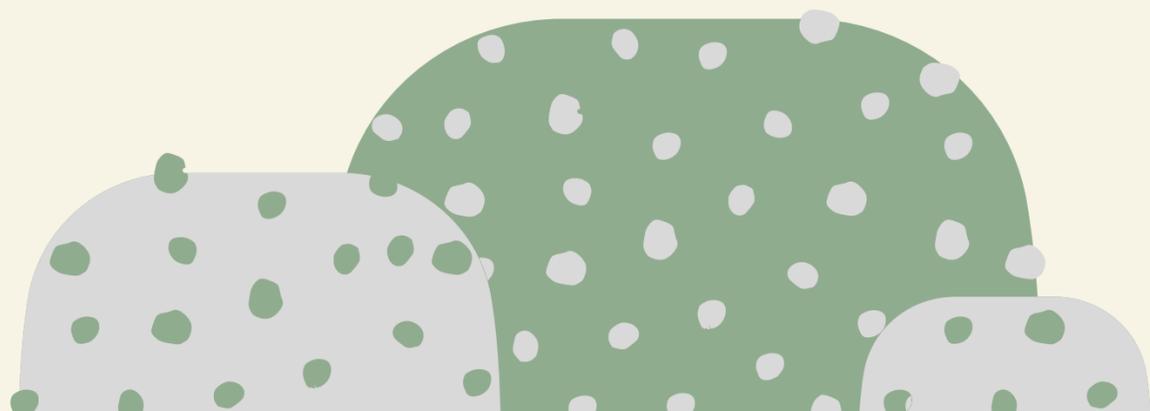
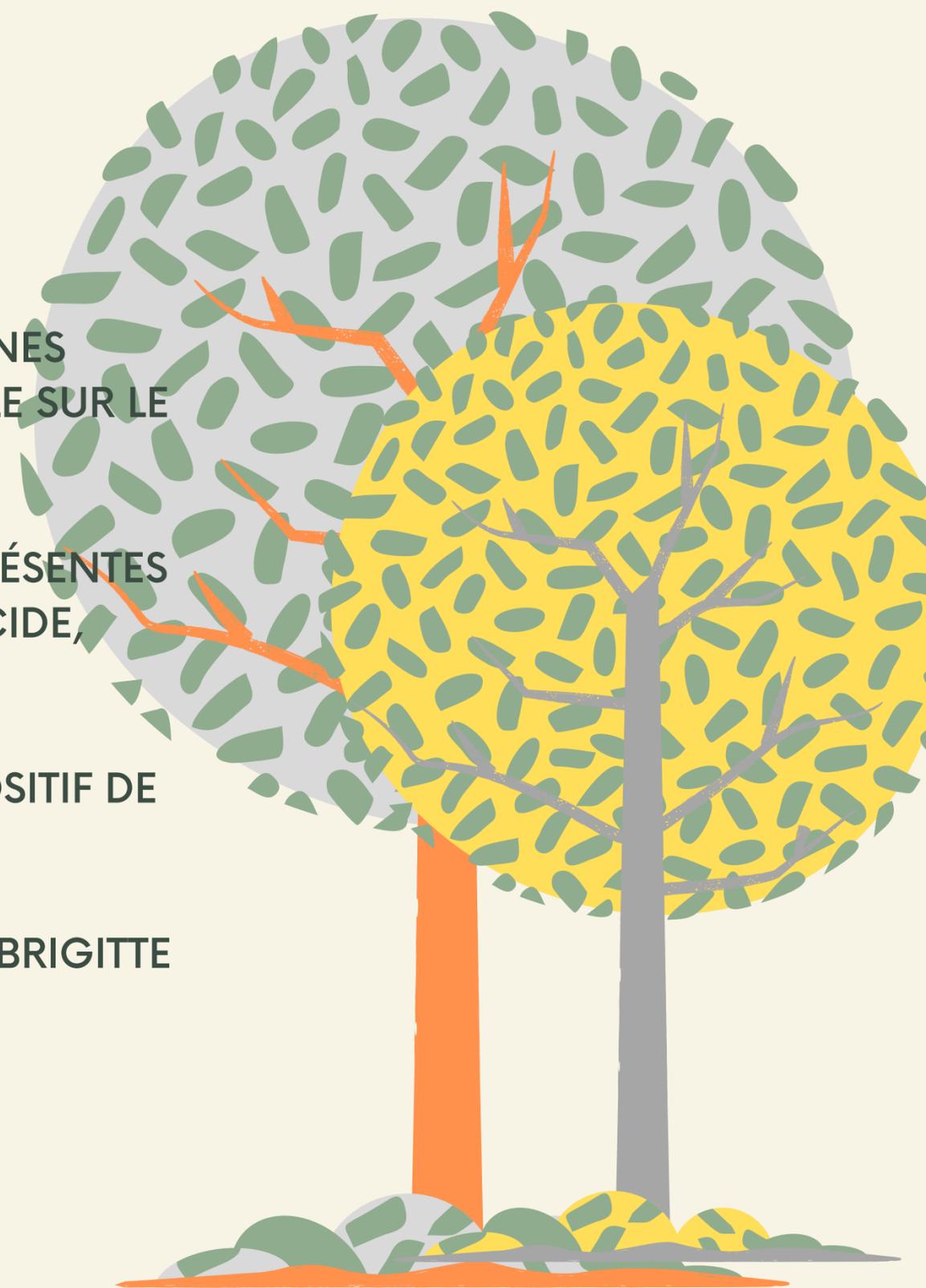
PRENDRE LA PAROLE AUTOUR D'UN GROUPE DE PERSONNE N'EST PAS ÉVIDENT.

AU FIL DES RÉUNIONS, CELA M'A PERMIS DE ME DÉVOILER DEVANT LES AUTRES PERSONNES SANS ARRIÈRE-PENSÉES. JE ME SUIS APERÇUE DE QUE NOUS SOMMES TOUS SEMBLABLE SUR LE SUJET ABORDÉ. MAINTENANT, JE ME SENS COMME VICTIME.

AUJOURD'HUI, J'AI MOINS PEUR DE PARLER D'INCESTE CAR TOUTES LES PERSONNES PRÉSENTES PARTAGENT LES MÊMES PHASES À SAVOIR : AMNÉSIE TRAUMATIQUE, TENTATIVE DE SUICIDE, HONTE ET SE SENTIR SALE. ON SE SENT TOUS MARQUÉS AU FER ROUGE.

LORSQUE JE SORS DES RÉUNIONS, JE SUIS VIDÉE, FATIGUÉE MAIS SEREINE. LE POINT POSITIF DE CE GROUPE DE PAROLE C'EST D'AVOIR UN RESSENTI DE MIEUX ET MON ENTOURAGE LE RESSENT MÊME S'IL RESTE ENCORE DU TRAVAIL À FAIRE.

BRIGITTE



C'est à la suite d'un travail thérapeutique que des souvenirs et des sensations me sont revenus à l'âge de 28 ans. Suite à cela j'ai traversé une phase de tétanie qui a duré presque un mois.

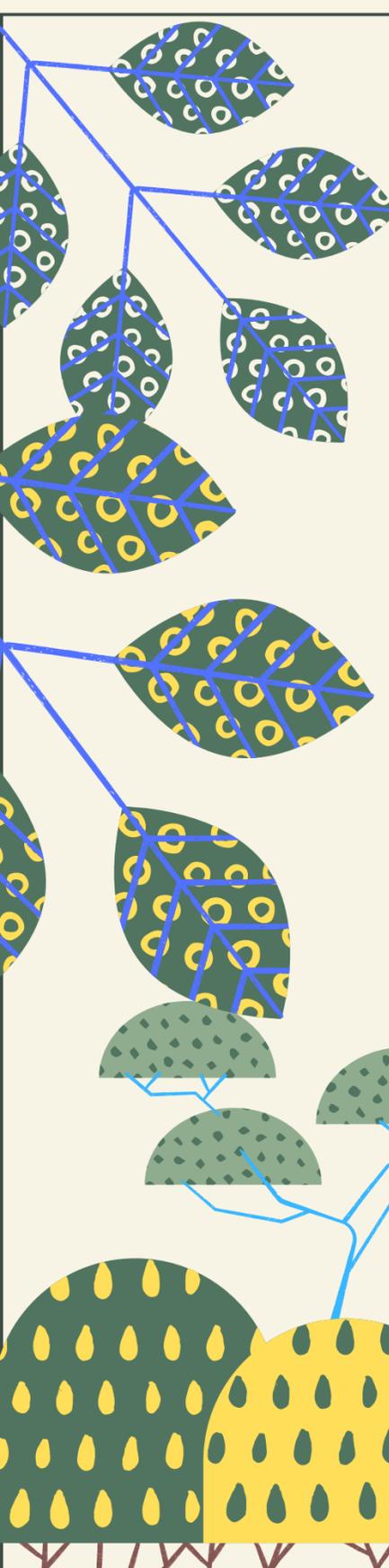
C'est à l'issue de cet événement que j'ai décidé de participer aux réunions du groupe de parole, j'ai eu pour la première fois un sentiment de certitude sur mon passé.

Au départ tous ces témoignages m'ont glacé le sang et fait resurgir en moi des émotions douloureuses et familières. J'ai été interpellée par les différents signes qui revenaient de façon très précises et qui sont les mêmes pour tout le monde. C'était vraiment surprenant et cela m'a permis de poser des mots sur des phénomènes psychiques qui vivaient en moi de façon inconsciente.

Le fait d'être enfin entendue par des personnes qui, par ce qu'elles ont déjà vécu, l'inceste, ont pris la mesure de mes paroles et en ont compris le sens, cela m'a libéré et éclairée. Enfin je n'étais plus seule, d'autres êtres humains pouvaient me comprendre. Et pour cela j'ai beaucoup de gratitude pour tous ceux qui m'ont écoutée.

Dans ce groupe de parole, j'ai rencontré des êtres humains capables de faire preuve d'humanité, des personnes qui ont le courage de vivre avec les yeux ouverts, des êtres humains d'une grande qualité.

Et derrière toute cette ombre, toute cette douleur, toute cette souffrance j'ai ressenti de la joie, de pouvoir me réunir avec toutes ces personnes pleines de qualités, pour ensemble essayer de guérir et d'avancer vers la liberté.



"Je fais partie du groupe de parole de l'association du monde à travers un regard de Châteaulin depuis 2019. Je suis venu au groupe dans l'espoir de trouver un soutien que je ne savais pas où trouver ailleurs. J'ai été victime d'agressions sexuelles de la part de mon père quand j'étais enfant. Et quand j'ai retrouvé mes souvenirs traumatiques vers la vingtaine, j'ai pété un plomb. Je ne savais pas où trouver de l'aide. Je n'avais pas confiance dans le monde médical, ni dans le monde en général. J'étais en proie à des émotions compliquées et je voyais ma vie, ce que je croyais être mon histoire et la personne que j'étais voler en éclats.

Je ne savais pas à qui en parler, j'avais peur de déranger, d'être blessé à nouveau, de n'être pas cru. Je me sentais très seul et le poids de mes souffrances était lourd à porter.

C'est l'espoir de rencontrer des gens qui connaîtraient certaines mêmes difficultés et qui seraient passé par là aussi qui m'a motivé à chercher un groupe de parole. Quand je suis arrivé au groupe de parole de Châteaulin, je me suis senti arrivé parmi les miens après un long chemin. J'ai été très bien accueilli et je me suis directement reconnu dans la parole des personnes qui étaient présentes. Au début je parlais peu, mais j'écoutais. Et je me sentais prendre corps dans la réalité à mesure que j'entendais et me reconnaissais dans ce que les participantEs partageaient. En dehors du groupe, je trouvais peu d'espace pour en parler et je me sentais très loin du monde. Je trouvais dur de comprendre ce qu'il m'arrivait. Avant de venir au groupe, j'ai eu peur d'être jugé mais je n'ai jamais, jamais ressenti du jugements au sein de cet espace. Au contraire, les regards encourageants m'ont aidés à reprendre confiance en moi et en les autres.

L'existence du groupe à Châteaulin m'a encouragé à m'installer dans la région alors que j'avais peu d'attaches et que j'errais depuis quelques temps dans la vie. Peu à peu, à l'aide du groupe entre autre, je construis une vie qui me plaît et un peu de stabilité. Je sais que les autres membres du groupe ne sont pas loin. Je sais qu'ils et elles pensent à moi, tout comme je pense à elles et eux. Et je sais que je peux les appeler pour de l'aide même si je l'ai fait rarement. Je sais qu'une fois par mois, on pourra être ensemble et se partager nos difficultés et nos bonnes adresses, par exemple pour trouver un thérapeute formé à la traumatologie. Généralement, je sors du groupe avec l'impression d'un poids en moins sur les épaules et un peu plus de chaleur dans la poitrine. Je sais que je ne suis plus seul. Et je sais qu'ensemble, je nous trouve plus fort. Aujourd'hui, je vais mieux et je suis très reconnaissant aux personnes qui font vivre cet espace car il m'a beaucoup apporté." M

