

Incestée

Le combat d'une victime



# INCESTÉE

Le combat d'une victime

Julie-Christine Duboc

Préface du D<sup>r</sup> Gérard Lopez

Dans ce témoignage, les prénoms ou les noms des personnes citées ont été modifiés.

Les articles L122-4 et L122-5 du Code de la propriété intellectuelle stipulent que « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite ». Ne sont autorisées que « Les copies ou reproductions réalisées à partir d’une source licite et strictement réservées à l’usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l’auteur et la source, « Les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d’information de l’œuvre à laquelle elles sont incorporées ».

[incestee.lelivre@gmail.com](mailto:incestee.lelivre@gmail.com)

© Julie-Christine Duboc, 2021

ISBN : 979-10-359-6077-3



Le dessin illustrant la page de couverture peut choquer... c'est son but. Il illustre le besoin de protection d'une petite fille spoliée de son innocence et de son insouciance.

Le thème est violent, mais les chocs que vivent les victimes de violences sexuelles le sont tellement plus ! Avec ce livre, je désire affirmer ce que ma famille n'a pas voulu voir, mais aussi ce que la société et ses institutions refusent très souvent de regarder.

Chaque jour, des enfants sont maltraités... Chaque jour, des adultes se suicident parce que leur passé les emprisonne dans un corps qui n'est plus le leur, car il leur a été volé par ceux qui les ont agressés. On écoute ces "faits divers" avec distance, en buvant son café ou avant de rire devant une comédie télévisée.

Nous sommes indifférents par habitude, par lassitude, par confort ou par manque de compassion ; au mieux, certains sont outrés en entendant les scandales liés à la pédocriminalité. Les commentaires vont bon train, de même que les discours "rationalisants". Mais peu de gens se révoltent vraiment... peu de personnes montrent le chemin de la colère et de la rébellion salutaires à toutes les "victimes du pire".

Ce n'est qu'en se révoltant que l'on peut espérer guérir d'être devenu, ne serait-ce qu'un jour, l'objet du désir ou l'exutoire d'un être proche... d'une personne qui aurait dû être aimante et protectrice. Avant leurs actes, ces agresseurs étaient censés être des exemples à suivre, mais leur déshumanisation projette leurs victimes dans un monde de terreur et de douleur. Quant à la passivité de la majorité des non-agresseurs, elle ne permet pas de croire que ce monde pourrait être différent. La compassion et l'empathie manifestées à ceux qui souffrent sont pourtant les ultimes preuves de notre *humanité*<sup>1</sup>.

La révolte d'une société tout entière préviendrait de nombreux crimes et serait une lueur d'espoir pour toutes les victimes. La maltraitance, quelle qu'elle soit, et particulièrement celle subie par les enfants, nous concerne tous.

---

<sup>1</sup> Selon le Larousse : « Disposition à la compréhension, à la compassion envers ses semblables, qui porte à aider ceux qui en ont besoin ».

*« Plus l'offenseur m'est cher, plus je ressens l'injure. »*

Jean Racine





## Avant-propos

Ce livre *Incestée : le combat d'une victime* est le premier d'une série de trois livres dont le thème est l'inceste. De manière logique, cette série débute par mon témoignage en tant qu'incestée. J'ai choisi le terme "incestée", dont la forme passive montre que l'enfant subit la sexualité de l'adulte. Par ailleurs, phonétiquement, le mot incesté se rapproche du mot "infesté", ce qui permet de suggérer que l'agresseur "infeste" psychologiquement sa victime.

Dans mon deuxième livre *Incesticide : la colère d'une femme*, je dénonce le fonctionnement de la société qui, par "passivité complice", génère des survictimisations<sup>2</sup>. Dans cet essai, je propose également les fondements d'une véritable prévention des violences faites aux enfants, car pour éradiquer l'inceste, les maltraitements et les carences de bientraitance, il faut transformer la place attribuée à l'enfant dans nos familles, nos écoles... notre monde.

Le troisième livre *L'autre héritage : l'inceste* est inspiré de l'histoire d'une partie de ma famille sur quatre générations. Comme je n'ai eu connaissance de la vie de mes aïeux que par des témoignages, je l'ai écrit sous forme de roman.

\*\*\*

Sans rentrer en détail dans des théories psychologiques, je veux définir dès à présent l'*introjection de l'agresseur*<sup>3</sup>, concept introduit par le psychanalyste Sándor Ferenczi en 1932. Dans toute agression, il y a EFFRACTION DU CORPS ET DU PSYCHISME de la victime. Lorsqu'un virus pénètre dans notre corps, il peut créer une infection en s'attaquant

---

<sup>2</sup> Sentiment qu'a la victime de ne pas être entendue, comprise ou soutenue.

<sup>3</sup> Processus psychologique inconscient décrivant le passage, sur un mode fantasmatique, du monde extérieur dans le monde intérieur.

à nos cellules. De manière similaire, lors d'une agression, l'agresseur laisse son empreinte en transformant le psychisme de la victime. Ainsi, la psyché de l'agresseur s'immisce dans l'esprit de la victime, sans que celle-ci ait conscience de cette intrusion "fantomatique". L'agresseur introjecté est comme un virus pour les incestés : il "infeste" la victime et la pousse à construire sa personnalité avec cette toxicité intériorisée. S. Ferenczi écrit que l'agresseur « disparaît en tant que réalité extérieure, et devient intrapsychique<sup>4</sup> ». Se battre contre son agresseur semble alors ne plus avoir vraiment de sens pour la victime, puisque cela revient à se battre contre ce qui est devenu une partie d'elle-même.

Il est difficile de concevoir qu'une victime d'inceste ou de viol adopte des comportements semblables à ceux de son agresseur, pourtant de nombreux agresseurs répètent les agressions qu'ils ont subies durant leur enfance. Certaines victimes peuvent vendre leur corps en se prostituant, elles redeviennent alors l'objet sexuel qu'elles ont été enfant. Plus communément, de nombreuses personnes ayant reçu des fessées ou des gifles perpétuent ces mêmes violences sur leurs enfants. C'est ainsi que fonctionne l'introjection de l'agresseur : l'agression crée une victime, mais aussi un agresseur introjecté qui continue de la faire souffrir... ou de faire souffrir son entourage.

J'ai souvent entendu dans les milieux médicaux et psychologiques, qu'on ne « guérissait jamais de l'inceste » ; mais je ne me suis pas résignée à cette croyance, et j'ai toujours aspiré à me libérer de toutes les séquelles des crimes incestueux que j'ai subis. Comme l'*introjection de l'agresseur* est le concept qui me semble le mieux décrire mon ressenti d'incestée, j'ai cherché quel processus psychologique inverse pourrait m'affranchir de l'empreinte laissée par mes agresseurs. De manière logique, j'ai appelé ce processus : *extrojection de l'agresseur*. Ce concept que je présente dans ce livre et que je développe dans *Incesticide*, est un outil thérapeutique qui peut être utilisé par toute personne qui a été maltraitée ou négligée dans sa vie.

---

<sup>4</sup> Ferenczi, S. (1932). *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant*.

*Je dédie cette trilogie à tous les enfants :  
ceux que nous avons été,  
ceux qui nous sont confiés,  
ceux dont nous sommes les parents,  
les grands-parents, les oncles, les tantes...*

*Je la dédie également à toutes les personnes en souffrance :  
celles qui se sentent seules, trahies, incomprises ou abandonnées,  
celles pour lesquelles notre monde est un enfer,  
celles qui ont eu une enfance meurtrie,  
celles qui sont dites "malades mentales"...*

*Je la dédie plus particulièrement à :  
Kiki incestée à 6 ans  
et Christine incestée de 11 à 13 ans*



Kiki



Christine



## Préface

Julie-Christine Duboc est née dans une famille incestueuse. Dans ce livre, elle dénonce ses agresseurs qui pourraient donc la poursuivre en diffamation, un comble ! Mais les victimes de harcèlement, notamment sexuel, qui ne parviennent pas à apporter suffisamment d'éléments matériels à la justice s'y exposent fréquemment. La justice pénale est faite avant tout pour protéger les mis en cause, et personne ne peut critiquer la présomption d'innocence ni les droits de la défense qui, pourtant, détruisent nombre de victimes qui ne parviennent pas à être reconnues. L'affaire d'Outreau est un exemple rarement dénoncé : douze enfants, initialement reconnus victimes par la justice en appel à Paris, et indemnisés par la justice, ont ensuite été considérés par la légende, le *storytelling*, comme des menteurs lors du procès en appel des pédophiles.

La "reconstruction de la victime" commence par la reconnaissance du ou des crimes par la victime elle-même, qui doit vaincre son propre déni qui l'a aidée à survivre, déni renforcé par l'attitude des proches qui protègent la famille, comme le décrit parfaitement l'autrice. Se reconnaître "victime" est en effet une première étape, mais cette reconnaissance doit être partagée par les proches, les soignants, les autorités judiciaires, et par la société dans son ensemble. Ce n'est pas le cas.

Songeons que les "soignants" ne font que 5 % des signalements et informations préoccupantes, c'est un bel euphémisme quand on songe à l'inceste et aux dégâts qu'il occasionne pour la santé physique et psychique. C'est une des forces de cet ouvrage écrit par une victime devenue psychologue. Par ailleurs, le Code de déontologie médicale contient une clause de conscience, qui dispose qu'un médecin peut ne

pas signaler un inceste ou un acte de maltraitance : « pour des raisons personnelles qu'il apprécie en conscience<sup>5</sup> ».

Très peu des 6,7 millions de victimes de l'inceste en France<sup>6</sup> obtiennent une reconnaissance judiciaire et la condamnation de l'auteur présumé, jusqu'à ce que la vérité judiciaire le dénonce coupable... si toutefois les délais de prescription ne sont pas dépassés. Notons qu'ils ont augmenté, mais les associations de lutte contre l'inceste, comme *Face à l'inceste* ou le *Collectif pour l'Enfance*, réclament une imprescriptibilité, car, pour de multiples raisons bien décrites par l'autrice, il faut le plus souvent un temps considérable pour oser porter plainte et briser le tabou de l'inceste protégé par les idéologies familialistes.

Ensuite, seconde étape, il faudrait que les victimes d'inceste trouvent des thérapeutes formés, qui ne pensent pas que les propos de l'enfant sont des fantasmes œdipiens, comme ce fut longtemps le cas. Les propos de Françoise Dolto, ou de Marcel Rufo récemment diffusés sur une chaîne nationale, ou les dires de ceux qui parlaient d'inceste amoureux, ou encore ceux de Charles Melman dans le premier numéro de la *Revue française de Psychiatrie*<sup>7</sup> agrémenté de photos scandaleuses en témoignent.

L'accueil des victimes s'améliore, surtout depuis les attentats terroristes qui sont des crimes extrafamiliaux qui ne heurtent pas l'idéologie familialiste. Il existe à présent dix centres nationaux pilotés par le CN2R<sup>8</sup> qui offrent des consultations spécialisées – en nombre insuffisant – aux victimes, mais les survivants de l'inceste ne peuvent pas toujours consulter des psychologues, car la solidarité nationale et la

---

<sup>5</sup> Article 41 du Code de déontologie médicale.

<sup>6</sup> <https://facealinceste.fr/blog/actualites/le-nouveau-chiffre-de-l-inceste-en-france>.

<sup>7</sup> « [...] Il y a une pente de la pensée, sûrement guidée par le plaisir, à se voir en victime. Celle-ci peut alors opposer son irresponsabilité et sa bonne foi au désir qui la meurtrit et s'engager dans le ressassement, manifestement délicieux, de l'événement [...] » écrit Charles Melman en introduction (page 1) de ce numéro inaugural consacré au *traumatisme et ses incidences subjectives*.

<sup>8</sup> Centre national de ressources et de résilience.

plupart des mutuelles ne remboursent pas les soins psychothérapeutiques.

Julie-Christine Duboc décrit parfaitement la troisième étape de son difficile cheminement vers la reconstruction : pour les victimes, d'inceste notamment, il est nécessaire que ce qu'elles ont subi n'arrive pas aux autres. Aux membres de leur famille, tout d'abord, pour briser la transmission intergénérationnelle, mais aussi à l'ensemble de la société. Beaucoup dénoncent une sorte de "culture du viol" trouvant son origine dans le sexisme qui réclame le sacrifice des femmes et des enfants à l'appétit sexuel, prétendument inextinguible, des hommes.

Ce fut pour l'autrice une forte motivation dans son choix professionnel, comme dans son désir de témoigner pour que la société comprenne enfin qu'il faut réagir contre l'inceste et toutes les maltraitances faites aux enfants.

Comme l'écrit l'autrice, ce livre n'est pas la fin de son combat. Nous attendons impatiemment les deux prochains livres de Julie-Christine Duboc.

Docteur Gérard Lopez, Médecin Psychiatre  
Vice-président du Conseil national professionnel de médecine légale

# Prologue

*Décembre 2009*

Mettre des mots sur des blessures liées à la maltraitance ou sur des émotions refoulées permet de guérir et d'éviter des somatisations parfois très graves.

Mon frère m'a violée... c'est un fait. Ma famille ne m'a pas soutenue... c'est un autre fait. J'aurais bien sûr préféré ne pas vivre ces expériences douloureuses, mais je ne peux pas changer le passé, il fait partie de ma vie. Néanmoins, en écrivant ce livre, je tente de me construire un avenir différent de celui auquel les agressions que j'ai subies m'avaient programmée.

Ma démarche n'aura sans doute aucun impact sur le déni<sup>9</sup> auquel je suis confrontée dans ma famille, mais ce n'est plus mon but. En effet, en écrivant ces pages, ce livre a déjà atteint l'objectif que je m'étais fixé : celui de me libérer de l'interdiction de dire la vérité. Au-delà de cet impact extrêmement bénéfique pour moi, j'espère qu'il aidera d'autres survivants de l'inceste ou de tout type de maltraitance dans leur reconstruction. Par ailleurs, si ce livre permet de prévenir des agressions en informant ceux qui pensent encore que "*ce n'est pas leur problème*", que "*ce n'est pas si grave*", que "*ça n'arrive qu'aux autres*" ou "qu'il suffit d'oublier et de pardonner", alors j'en serais ravie. De plus, si en lisant mes mots, des personnes ayant commis des actes de viol, d'inceste, de maltraitance ou d'agression comprennent la destruction que leurs actes génèrent, cela me réjouirait. Enfin, si ces individus parviennent à se repentir sincèrement, permettant ainsi à leurs victimes de guérir plus facilement, alors je serais comblée. Il n'est en effet jamais trop tard pour tenter de "réparer".

---

<sup>9</sup> Le déni est un mécanisme psychologique inconscient qui permet de refuser catégoriquement une réalité vécue comme dangereuse ou douloureuse.



En dépassant l'injonction au silence de ma famille et en surmontant le tabou sociétal, je veux témoigner de mon vécu de survivante de l'inceste. Je veux également aborder les difficultés que j'ai rencontrées sur le chemin de ma reconstruction. Non seulement les réminiscences des agressions de mon frère sont douloureuses, mais le fait que ma famille refuse de reconnaître l'aspect criminel de ses violences augmente ma souffrance. Par ailleurs, les manques de soutien et de compréhension auxquels j'ai été confrontée durant mon parcours m'ont plongée dans un profond sentiment de solitude. De telles carences sont encore trop fréquentes dans notre société, y compris dans les milieux judiciaires et médicaux.

Au-delà de ma propre réhabilitation, j'espère que mes écrits aideront à la compréhension des troubles des personnes qui ont vécu des maltraitements, et plus généralement des personnes qui souffrent dans leur corps et dans leur âme<sup>10</sup>. J'aspire à ce que mon texte informe nos dirigeants sur l'urgence d'agir pour *prévenir* les agressions... *toutes* les agressions. En effet, même si les crimes sexuels sont parmi les agressions dont les conséquences sont les plus dommageables, il ne faut pas oublier que toutes les violences faites aux enfants détruisent ceux que nous disons aimer.

Il est temps de voir les conséquences de la violence, qu'elle soit horrible comme l'inceste, ou qu'elle soit banalisée comme l'est la violence quotidienne existant dans nos sociétés. Elle est présente partout et sous diverses formes : gifles et fessées subies par les enfants, humiliations à la maison ou à l'école, harcèlement à l'école ou au travail, racisme, sexisme, âgisme<sup>11</sup>, manques de soutien, de protection ou d'amour...

Enfin, j'espère que mes propos exerceront une influence sur les milieux médicaux et judiciaires, afin d'améliorer l'accueil et

---

<sup>10</sup> Selon le Larousse : « Siègne de l'activité psychique et des états de conscience de quelqu'un, ensemble des dispositions intellectuelles, morales, affectives qui forment son individualité, son moi profond. »

<sup>11</sup> L'âgisme est une attitude qui utilise l'âge pour discriminer des individus ou des groupes d'individus.

l'accompagnement des victimes. Ce n'est que tous ensemble que nous pourrions éradiquer la violence de nos sociétés et réparer les dégâts qu'elle génère partout où elle sévit.

Au fond de moi, j'ai longtemps vécu dans un monde sombre et menaçant. Puissent mes livres participer à la construction d'un monde plus humain... j'y aspire depuis si longtemps !

\*\*\*

*Mai 2021*

*Il m'a fallu douze ans pour écrire ce livre et pour achever ma reconstruction. En 2009, je croyais être bientôt guérie de mon passé d'incestée, mais le chemin thérapeutique s'est avéré plus long et plus complexe que ce que j'avais imaginé. J'ai cru être totalement sortie du déni, mais j'en étais en fait encore loin. Le déni étant un processus psychologique inconscient, il est difficile de le mettre en lumière, et les lecteurs pourront observer la progression de ma pensée à mesure que j'en suis sortie. Pour réellement guérir, j'ai dû me libérer de mes loyautés inconscientes : à mes parents, à ma famille, mais aussi à la société.*

*Comme le temps de la thérapie n'est pas chronologique, ce livre ne l'est pas non plus. Durant mes nombreuses années de thérapie, de fréquents retours sur mon passé ont été nécessaires pour mettre du sens sur mes symptômes, mes pensées, mes actes. Afin d'aider le lecteur qui en aurait besoin, les dates d'écriture sont indiquées au début (et parfois à l'intérieur) des chapitres. Par ailleurs, une frise chronologique avec les repères principaux de ma biographie est insérée en dernière page de ce livre.*

*Les première et seconde parties sont un résumé de mon combat depuis ma première dépression à vingt-quatre ans. La troisième partie de ce livre dévoile des traumatismes plus anciens, longtemps restés enfouis dans mon inconscient. Enfin, la quatrième partie s'attache à montrer que ce ne sont pas uniquement les agressions qui sont traumatiques, mais aussi les manques de soutien et de compassion.*

Première partie

Dénoncer



## Introduction

J'ai commencé l'écriture de ce livre en mai 2009. Depuis des années, mon désir est de dénoncer ce qui s'est passé, afin d'en effacer l'empreinte sur mon corps et sur mon âme. Pour m'aider, j'ai espéré un soutien familial... en vain. Je n'ai reçu de la part de ma famille que des injonctions à me taire, du rejet, du mépris ou de l'indifférence.

Mes "proches" préfèrent faire comme si les drames familiaux n'avaient jamais eu lieu. Ils sont incapables de regarder l'inceste en face, sans doute à cause de tous les sentiments négatifs que ce crime peut éveiller en eux : honte, gêne, peur du jugement, de l'exclusion et du rejet. Par ailleurs, ils sont incapables de regarder la souffrance morale que l'inceste a gravée en moi. Ils me prêtent des intentions et des sentiments qui ne sont pas les miens et ils pensent que mon besoin de parler de ces secrets familiaux ne peut découler que d'un désir de vengeance. Mais peut-on assimiler le désir de dire la vérité à un désir de vengeance ?

Je suis consciente que mes propos peuvent blesser certains, à commencer par J., mon frère incestueux, car mes écrits pourraient mettre en lumière la honte que mon frère a vis-à-vis de lui-même. Si je continuais de me taire, je continuerais de porter *sa* honte. En parlant, je la lui restitue et je me libère de ce poids que j'ai porté à sa place, pendant plus de trente-cinq ans. Toutefois, j'espère également que lui aussi pourra finalement se libérer de sa honte.

Voilà le récit que j'ai eu tant de mal à écrire, voilà mon histoire telle que je m'en souviens aujourd'hui.

\*\*\*

*Mai 2021.*

*Ce premier texte est le témoin de la femme que j'étais il y a douze ans : avec ses troubles anxiodépressifs et sa difficulté d'être née dans une famille incestueuse. En 2009, malgré des années de thérapie, j'étais encore souvent submergée par les émotions. Mais il n'y a pas de sortie de déni de l'inceste, ou de tout autre traumatisme, sans que les émotions refoulées envahissent le quotidien des victimes. Une véritable guérison ne peut advenir sans que la victime revisite les événements traumatiques dont elle s'est dissociée par survie.*

*Aujourd'hui, j'ai pansé la plupart des blessures de mon corps et de mon âme, mais comme un soldat après la guerre, j'en ressens toujours les cicatrices.*

# Oser dire

*Mai 2009*

Mon père est décédé ce matin et je panique à l'idée d'aller à son enterrement. Mandatée par le reste de la famille, ma belle-sœur C. vient de me l'apprendre par téléphone. C'est elle qui se dévoue quand il faut parler avec moi des affaires familiales. C'est elle qu'on "envoie au front" pour me dire : « Il faut que ça cesse » ! C'est encore elle qui veut que je me taise afin de préserver à tout prix l'image qu'elle a de son mari. Ce n'est pas étonnant puisqu'elle est l'épouse de mon grand frère J., celui qui a abusé de moi enfant. J'avais onze ans, il en avait dix-neuf, et *ça* a duré plus de deux ans.

Il y a quelques mois, alors qu'elle essayait de me "raisonner", ma belle-sœur a essuyé la colère que j'osais enfin exprimer : « Je ne fais désormais plus partie de la famille, car il n'est pas question pour moi d'appartenir à une famille qui n'en mérite pas le nom puisqu'elle tolère l'inceste. Je fais ce que j'aurais dû faire à onze ans, dès la première agression : partir pour me protéger de ce qui allait suivre. Cela m'aurait évité bien des déboires et bien des souffrances. Je ne me sens pas en sécurité parmi vous, car vous ne dénoncez toujours pas l'inceste ! » J'ai ressenti un grand soulagement après cette déclaration pour laquelle il m'avait fallu trente-cinq années de maturation. La petite fille que j'étais encore au fond de mon être pouvait enfin se sentir en sécurité, loin de sa "famille". Cela ne veut pas dire qu'elle était guérie, mais elle se savait désormais protégée... parce que l'adulte que j'étais devenue la protégeait enfin !

À trente-huit ans, quand j'ai pris conscience des souffrances que mon corps avait subies et que j'avais refoulées, je devais sucer mon pouce afin de me réconforter et d'apaiser mes angoisses, le soir avant de m'endormir et parfois même pendant la journée. Sans cela, il m'était impossible de rassurer mon corps et mon âme qui hurlaient de douleur

et de terreur. M'affirmer face à C. m'a permis de me libérer de cette habitude.

\*\*\*

Pendant longtemps, je n'ai pas parlé des agressions, croyant que je devais subir sans réagir. Si ma famille fonctionnait ainsi, ce devait être "normal"... et ne rien dire devait l'être également.

Mon premier mari a été la première personne à laquelle j'ai confié les agressions sexuelles dont je me souvenais : je voulais qu'il comprenne pourquoi il m'était parfois difficile d'avoir des rapports sexuels avec lui. J'ai rencontré cet homme alors que je n'avais que seize ans et j'ai vécu avec lui dès mes dix-sept ans et demi. Nous nous sommes fiancés alors que j'avais dix-huit ans et nous nous sommes mariés un an plus tard. Cela peut ressembler à une véritable course contre la montre... Ça l'était ! Il me fallait quitter au plus vite la ferme familiale. À l'époque, je ne savais pas ce qui se jouait dans mon inconscient, mais je me souviens que je ne voulais plus être considérée comme une enfant. Je devais très vite devenir une adulte, ce qui, pour moi, impliquait le mariage. Je sortais tout juste de l'adolescence et je ne savais pas qu'atteindre l'âge adulte ne suffit pas pour se libérer des traumatismes subis dans l'enfance. Comme je n'avais pas encore fait face à ma réalité d'incestée, les conséquences de l'inceste ont continué de me "coller à la peau" pendant des années.

La partie de moi traumatisée voulait quitter sa famille au plus vite, mais la partie de moi "loyale" ne le désirait pas vraiment. Quoi qu'il en soit, j'en ai longtemps été incapable : j'avais besoin de mes parents, de mes frères et de mes sœurs... je ne savais pas comment exister sans eux. Par ailleurs, mon mari n'a pas réagi à ma confiance, même s'il était régulièrement témoin de l'empreinte des agressions que je lui avais confiées. Je subissais passivement ses ardeurs et je pleurais fréquemment après avoir joui. J'avais aussi très souvent des mycoses vaginales qui l'obligeaient à modérer ses élans. Cette incapacité à faire l'amour me permettait un répit dans la lutte incessante que menaient en



parallèle mon corps et mon âme. Mon besoin de tendresse et ma terreur de l'intimité se confrontaient sans cesse.

Il faut ajouter que mon mari appréciait beaucoup son beau-frère et sa belle-famille. Il semblait convaincu que *l'objet* de mes confidences appartenait au passé. D'ailleurs, à l'époque, je le pensais aussi et je niais que mes souffrances physiques et psychiques soient liées à l'inceste. Bien sûr, l'événement a eu lieu dans le passé, bien sûr mon frère a évolué, mais mon corps porte toujours les marques de ses agressions. Aujourd'hui encore, je me réveille parfois la nuit, torturée par les sensations traumatiques... et le déni familial.

\*\*\*

Dans quelques jours, je suis censée être présente à l'enterrement de mon père... de celui qui a tout mis en œuvre pour étouffer "l'affaire" ! Il a été suivi par tous les autres qui, par crainte, lui obéissaient.

Pour ces lâches, il est plus "raisonnable" de faire "comme si" l'inceste n'a pas eu lieu ; pour moi, il est essentiel de dire "les choses", même si elles dérangent. L'expression des faits, des ressentis et des sentiments est l'unique manière de bâtir des relations vraies entre les êtres humains, au-delà des conventions, des faux-semblants et des hypocrisies. Peu de gens s'y risquent et, souvent, nous sourions cordialement à celui ou celle que nous mépriserons juste après. Je ne veux plus perpétrer de tels comportements. J'ai été maître dans l'art de faire semblant, arborant un sourire faux, alors que, le soir venu, mes angoisses me rattrapaient et la dépression et le mal-être me rongeaient.

Ce n'est que lorsque j'ai senti que la folie pourrait me gagner que j'ai décidé de me libérer de mon sourire factice. J'ai alors eu le courage de recoller les morceaux de mon être brisé par mon appartenance à une famille incestueuse. Car même si c'est mon frère qui a posé ses mains sur moi, même si c'est lui qui a posé ses lèvres sur ma bouche, même si c'est lui qui m'a forcée à le masturber puis qui m'a violée, c'est ma famille entière qui s'est rendue complice de ses crimes... en ne faisant rien. Comme c'est très souvent le cas pour les incestés, j'ai donc dû faire face à une double peine : l'inceste et le rejet par ma famille.

Aujourd'hui, cette famille continue de ne rien faire : taire les faits semble être leur unique réaction face au "problème". Ce secret n'est qu'un leurre qui leur apporte un sentiment de sécurité ; mes paroles les déstabilisent, car ils ne veulent pas les entendre. Pour les protéger de leur honte et pour sauver les apparences d'une famille qui se voulait parfaite, j'ai dû vivre avec un malaise existentiel qui a failli me détruire à plusieurs reprises. Ma seule solution pour échapper à ce dysfonctionnement a été de décider de *ne plus faire partie de cette famille incestueuse*. Cette solution si simple et qui peut paraître évidente aux yeux de certains, il m'a fallu trente-cinq ans avant de l'accepter pleinement. Il est en effet très difficile de rompre les liens avec ceux qui ont contribué à notre éducation ou avec lesquels nous avons grandi.

Je crois que j'ai toujours espéré qu'ils changeraient, qu'ils comprendraient et qu'ils me protégeraient, même après de nombreuses années. J'attendais qu'ils prennent enfin ma défense et qu'ils dénoncent l'inceste. La petite fille en moi voulait que ses parents lui disent : "Tu n'aurais pas dû vivre ces choses terribles et nous ferons tout pour qu'elles ne se reproduisent plus jamais". Mais ils n'ont pas réagi lorsque, telle une petite fille, j'ai exprimé ma douleur et mes besoins d'être protégée et d'être consolée.

Pendant de longues années, je me suis remise en question. Je me disais que je n'avais sans doute pas bien exprimé les choses et que je devais mieux leur expliquer à quel point je souffrais. Mais rien n'y a fait. Plus je suis devenue explicite sur les agressions, sur mes douleurs et sur mon besoin de réparation, plus ils se sont éloignés de moi, soit par leur silence, soit en exigeant le mien. Ils ont alors justifié leur manque de compassion par mon « caractère compliqué », par mes « mensonges » ou, pire encore, par ma « folie ». Le "désordre mental" est la seule explication que mon père ait trouvée pour expliquer ma souffrance. Toute la famille l'a suivi docilement dans sa pensée... Qui aurait osé le contrarier ?

J'ai peut-être un « caractère compliqué » (si tant est que cela veuille dire quelque chose), mais subir l'inceste "complique" beaucoup la vie des survivants. Il est en effet difficile de se construire un psychisme

équilibré et harmonieux lorsque des sentiments contradictoires, tels que l'affection et la trahison, ou la terreur et la sécurité, sont inspirés par les mêmes personnes : un père, un grand frère...

\*\*\*

L'enterrement approche et je suis tétanisée à l'idée de revoir ma famille. Pour me donner la force de contrer leur refus de reconnaître l'inceste, je dois continuer d'écrire sur ce crime, je dois me "raccrocher" à ce que j'ai lu, à ce que j'ai appris et à ce que des spécialistes en disent.

C'est pendant l'enfance que le psychisme se construit. Ainsi, tout traumatisme vécu durant cette période s'inscrit à long terme dans le cerveau. Les crimes sexuels programment inconsciemment l'enfant à confondre amour et abus, sexe et affection. Très souvent, l'enfant n'a aucun adulte à qui se confier et le déni est sa seule défense à court terme. Il se dissocie donc de ses ressentis corporels et émotionnels. Parfois, il oublie les faits, comme s'ils n'avaient jamais existé. De plus, quand l'enfant n'a pas reçu de soutien familial, il risque la revictimation<sup>12</sup> et devra vivre avec un risque accru d'être confronté à de nouvelles agressions.

Les souffrances causées par l'inceste dépendent de nombreux facteurs : l'âge de la victime, l'âge de l'agresseur, son lien de parenté avec l'enfant, la nature des agressions subies, leur répétition, mais aussi le soutien que la victime reçoit ou, au contraire, le déni auquel elle est confrontée. Toutefois, deux souffrances sont communes pour tous les incestés : celle du corps qui a vécu l'intrusion et l'effraction, et celle de l'âme qui a vécu la trahison.

L'inceste est malheureusement un événement fréquent : une enquête de l'Association internationale des victimes de l'inceste (AIVI) révèle que plus de trois pour cent de la population l'a vécu<sup>13</sup>. *(Depuis le début de l'écriture de ce livre, une enquête réalisée en 2015 par*

---

<sup>12</sup> La revictimation est le processus décrivant la vulnérabilité accrue des victimes face à de nouvelles agressions. Leur fragilité fait d'elles des cibles préférentielles pour les agresseurs.

<sup>13</sup> Enquête IPSOS/AIVI concernant l'inceste, publiée en janvier 2009.

*AIVI/Harris Interactive a porté ce chiffre à 4 millions d'individus<sup>14</sup>. Enfin, plus récemment, avec la libération de la parole des victimes, l'enquête Ipsos/Face à l'inceste révèle que 6,7 millions de Français ont subi l'inceste<sup>15</sup>*). Sur le site de l'association *Face à l'inceste*, on peut également lire d'autres chiffres qui interpellent : 45 % des violences sexuelles concernent des enfants de moins de neuf ans, dans 85 % des cas, l'inceste dure plusieurs années, 90 % des cas d'infractions sexuelles faites sur les enfants ne sont pas déclarés aux autorités, alors que 20 % des procès d'assises en France sont déjà des affaires d'inceste !

Aujourd'hui, le mot inceste est intégré dans le langage courant, mais la réalité qui se cache derrière ce mot est encore très souvent occultée. Pourtant, les enfants incestés ont vécu une détresse et une douleur inconcevables lors des attouchements, des agressions, des fellations ou des viols<sup>16</sup>. Ils ont alors vu l'être aimé se transformer en un véritable monstre. Si l'on n'est pas pédophile, il est difficile d'imaginer les images d'un pénis adulte en érection pénétrant le vagin, l'anus ou la bouche d'un enfant... voire d'un bébé ! Et imaginer le regard terrorisé de ces enfants qu'on agresse réclame une empathie bien trop rare. Pourtant, CES IMAGES INSOUTENABLES SONT LA RÉALITÉ DES INCESTÉS !

S'il est difficile, voire impossible, de visualiser ce que ces enfants incestés ont vécu, alors comment comprendre ce qu'ils ont ressenti ? Ils ont engrammés<sup>17</sup> l'intrusion et la trahison au plus profond de leur corps et de leur esprit. De plus, le sentiment de dégoût de soi-même et des autres s'est inscrit, peut-être à vie, au plus profond de leur âme. Lorsque des êtres, censés aimer et protéger l'enfant, le contraignent à satisfaire leurs désirs pervers, comment pourra-t-il continuer de vivre avec

---

<sup>14</sup> <https://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Souffrance/Articles-et-Dossiers/4-millions-de-victimes-d-inceste-en-France>

<sup>15</sup> <https://facealinceste.fr/blog/actualites/le-nouveau-chiffre-de-l-inceste-en-france>

<sup>16</sup> La loi distingue les crimes sexuels (viols, fellations...) des délits sexuels (agressions sexuelles sans pénétration).

<sup>17</sup> Un engramme est la trace mémorielle enregistrée par le cerveau.

confiance et joie ? Comment pourra-t-il se construire de manière épanouie et équilibrée ?

Chaque jour, des milliers d'enfants subissent l'enfer de l'inceste et en sont détruits. Bien sûr, ils survivent (pour la majorité d'entre eux), mais que dire d'une vie où l'innocence, l'amour, la confiance et la sécurité sont remplacés par la douleur, la trahison, l'angoisse perpétuelle et très souvent la solitude ? Dès lors, la mort peut paraître bien moins pénible qu'une survie dans la souffrance. Afin d'apporter une cohérence entre leur corps vivant et leur âme morte, certaines victimes tentent de mettre fin à leurs jours.

Si malheureusement la victime parvient à se suicider, alors l'agresseur a commis un "crime parfait" puisqu'il ne pourra être tenu pour responsable direct de la mort de sa victime... Quelle injustice !

\*\*\*

Écrire sur l'inceste me sort peu à peu de ma terreur, mais je ne sais toujours pas si je vais pouvoir aller à l'enterrement de mon père, ni même si je dois y aller. C'est comme si j'étais encore une enfant qui ne sait pas que les adultes n'ont pas toujours raison, une enfant qui, même devenue adulte, ne sait pas qu'il est possible de dire "non" aux "grands" de son enfance.

Très souvent, le "non" de l'enfant ne suffit malheureusement pas à le protéger d'êtres qui, pour satisfaire leurs pulsions, veulent abuser de sa confiance et de son amour. Parfois, seul son désir de plaire à l'adulte fera que l'enfant ne se respecte pas et subit les agressions en silence. Le plus souvent, ces "plus grands" usent de leur taille pour intimider ou pour faire mal et, parfois, ils menacent soit directement par la violence, soit par le chantage, celui ou celle qui voudrait parler.

L'innocence de l'enfant en fait une cible facile à manipuler et à torturer. Il est tellement plus aisé pour des hommes et des femmes<sup>18</sup> à la sexualité pervertie d'abuser et de violer leurs enfants ou petits-enfants, leurs frères ou sœurs, leurs neveux ou nièces, plutôt que de

---

<sup>18</sup> 4 % des agressions sexuelles sur mineurs sont commises par des femmes.

révéler les pulsions sexuelles qui les gouvernent. Libérés de leurs tensions par le soulagement de leur désir assouvi, ces agresseurs ne peuvent souvent pas imaginer à quel point leurs crimes “empoisonnent” le corps et le psychisme de leurs victimes. Au fil des années, ce “poison” se diffuse plus ou moins lentement et plus ou moins consciemment, mais il cause toujours de profonds dommages.

Afin d’éviter de faire face à leur honte, la majorité des pédophiles la refoulent<sup>19</sup> ou nient leurs actes. Tandis que, pour la victime, il suffit d’une seule fois pour que tout bascule : quelques secondes de jouissance de l’agresseur peuvent détruire la confiance que l’enfant peut avoir en lui-même, envers ses proches et plus généralement envers le monde. Il suffit d’un instant pour que le regard émerveillé d’un enfant se voile et se ternisse à jamais... pour que l’innocence se transforme douloureusement en un calvaire, lourd d’un secret verrouillé par l’amnésie, la menace, la honte, le mépris, l’ignorance ou l’indifférence.

Et quand la famille refuse d’apporter son soutien à la victime et la bannit, alors c’est la double peine. L’enfant, ou l’adulte qu’il est devenu se retrouve totalement seul face au crime, face à lui-même... et face à ses agresseurs introjectés.

\*\*\*

Cela fait trente-cinq ans que je suis seule face au criminel et à ses complices. Ne pas aller à l’enterrement de mon père serait m’affirmer un peu plus face à eux, mais ce serait me retrouver encore plus seule...

Aujourd’hui, j’ai beau savoir que je n’étais qu’une enfant et que ce n’est pas à moi de baisser honteusement les yeux, je suis toujours aussi fragile lorsque je pense à ma famille de sang. Cette famille n’en est pas vraiment une puisque, comme le disait l’un de mes nombreux thérapeutes : « L’interdit de l’inceste est ce qui distingue une famille d’un groupe social quelconque ». Dans ma famille, non seulement personne n’a énoncé cet interdit, mais en plus ils l’ont remplacé par un

---

<sup>19</sup> Le refoulement est un mécanisme de défense qui rejette dans l’inconscient une partie des pulsions, des pensées ou des sentiments désagréables.