

INCESTE ET SOPH

Maryse LEROY-BERNARDI
Enseignante

RESUME

Cet article relate l'aboutissement d'un travail personnel de "prise de conscience du corps" à partir de la souffrance et des troubles provoqués par l'inceste et maîtrisés par un vécu sophrologique acquis au cours de ma formation, et par la pratique de techniques bio-dynamiques. La sophrologie, dont le but est de rééquilibrer l'individu dans son ensemble, nous offre les perspectives d'un authentique développement personnel qui embellit notre existence en nous permettant de renforcer nos plus nobles facultés.

Prendre conscience est-il un acte si évident qu'on veuille bien le dire ? Cet article relate l'aboutissement d'un travail personnel de "prise de conscience du corps" à partir de la souffrance et des troubles provoqués par l'inceste et maîtrisés par :

- un vécu sophrologique acquis au cours de ma formation,
- la pratique de techniques bio-dynamiques.

La sophrologie, dont le but est de rééquilibrer l'individu dans son ensemble, nous offre les perspectives d'un authentique développement personnel qui embellit notre existence en nous permettant de renforcer nos plus nobles facultés et de neutraliser tous les éléments que nous considérons comme indésirables en nous-mêmes.

"Contrairement aux marionnettes, nous avons la possibilité d'interrompre nos mouvements, de regarder ce qui se passe, et d'apercevoir par quels mécanismes nous bougeons. C'est à ce moment là que nous faisons notre premier pas vers la liberté". Peter L. Berger (Invitation à la sociologie).

HISTORIQUE DE L'INCESTE

ETYMOLOGIE - DEFINITION

Probablement dérivé du mot latin Castus "pur, chaste" et d'Incestus "impur, lubrique" (Heyse 1879, Walden 1938) il peut provenir de Incestare : "tâcher, souiller, déshonorer" mais aussi comme le remarquent les glossaires Latin-Allemand du Moyen-âge "luxure avec des parents proches ou des jeunes filles". Plus symboliquement, une autre inter-

prétation recherche l'origine dans le mot latin Cestus "ceinture de Vénus" qui doit susciter l'amour et qui est symbole de fidélité dans le mariage. Rank en 1912 rappelle aussi que, dans la tradition grecque, enlever la ceinture était un symbole de l'acte sexuel.

Le dictionnaire Larousse nous donne de l'inceste la définition suivante : "Relation sexuelle entre un homme et une femme liés par un degré de parenté, prohibée par les lois d'une société donnée".

Dans le dictionnaire Littré, on lit que l'inceste est "la conjonction illicite entre les personnes qui sont parents ou alliés au degré prohibé par les lois" ; alors que le Petit Robert note que c'est "une relation entre parents qui ne pourraient se marier".

Le Quid 1993 nous définit l'inceste comme suit : "Non mentionné dans la loi, il tombe sous le coup des articles 331 et 332 du Code Pénal relatifs à l'attentat à la pudeur à l'égard d'un mineur avec aggravation de la peine s'il y a violence et lorsqu'il s'agit d'un attentat commis par un ascendant ou quelqu'un ayant autorité sur le mineur. La majorité des cas reste dissimulée. Environ 300 cas par an sont traités par les instances judiciaires".

Le Petit Larousse de la Médecine indique "Union sexuelle entre les membres d'une même famille et faisant l'objet d'un interdit. Cet interdit a un caractère universel, mais sans ses modalités, varie d'un milieu socio-culturel à un autre. A l'origine de ce tabou, on a relevé des motivations eugéniques, économiques, morales et de droit coutumier. La psychanalyse freudienne a montré comment le tabou de l'inceste pouvait être une défense inconsciente élevée par les hommes contre les tendances incestueuses".

Quelle que soit la définition, il existe une

ROLOGIE

notion de loi, de société, ce qui explique les évolutions de la notion d'inceste et de sa réprobation dans l'histoire.

Quelques définitions non sans intérêt : Tabou : vient du mot polynésien tapu (sacré).

"La tradition présente pour nous des difficultés, parce que nous ne possédons plus la notion qu'il désigne... Pour nous le tabou présente des significations opposées : d'un côté celle du sacré, consacré ; de l'autre, celle d'inquiétant, de dangereux, d'interdit, d'impur... C'est ainsi qu'au tabou se rattache la notion d'une réserve et le tabou se manifeste essentiellement par les interdictions et restrictions"

(Extrait de Totem et Tabou. Sigmund Freud).

Enfant : au XI^{ème} siècle du latin enfant
infans : "qui ne parle pas".

Adulte : au XIV^{ème} siècle du latin adultus, participe passé d'adolescere : grandir.

Définitions du Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française "Le Petit Robert" 1973.

"L'enfant n'est pas un objet que l'on désire ou que l'on rejette : c'est un hôte que l'on accueille et à qui on fait une place au foyer" (Emile Zola).

MYTHOLOGIE

Les religions, les mythes, les légendes mettent en scène les interdits sociaux et culturels, leur transgression, ils édictent le châtement, la manière de surmonter les pulsions communes à chaque être humain.

La mythologie grecque a surtout mis en scène l'inceste accompli librement ou Gaea la terre donne naissance au ciel et à l'océan : Uranus et Pontos. De l'union

de Gaea et Uranus naissent les titans et les cyclopes dont Chronos et Rhea pour donner naissance à Zeus qui lui-même épouse Hera sa sœur aimée. Il y a aussi Thyeste (Atride de la famille d'Agamemnon et de Menecas) avec sa fille Pelopée, Lyuras avec sa fille Myrra et bien sûre Œdipe symbole pour la psychanalyse du désir inconscient de tout homme : parricide et incestueux avec sa mère.

Le complexe Œdipe (Psychologie septembre 92 N°101 page 30) : Laios, roi de Thèbes, avait épousé Jocaste. Mais cette union demeurant stérile, il consulte l'oracle de Delphes. Là, il apprend que tout enfant né de Jocaste sera une menace pour lui. Or, neuf mois plus tard, Œdipe naît. Laios décide de l'abandonner. Seulement, un berger le trouve et l'amène à Corinthe, où il est adopté par le roi, qui lui fait croire qu'il est son fils. Des années plus tard, Œdipe se rend à son tour à Delphes, pour connaître son avenir. En le voyant, la Pythie s'écrie "Tu vas tuer ton père et épouser ta mère !". Œdipe, pour épargner ses parents supposés, s'enfuit.

Cependant, la destinée est implacable : en route, il se dispute avec Laios, que bien sûr, il ne reconnaît pas et le tue. Puis il arrive à proximité de Thèbes et résout l'énigme que lui soumet la Sphynge, monstre ailé qui terrorise la région. Le monstre vaincu, se suicide. Œdipe le sauveur est proclamé roi de Thèbes. Il épouse Jocaste veuve du défunt roi et sa propre mère.

Rapidement, une maladie étrange s'abat sur la ville : le cycle de la vie est menacé, les gens meurent, les bêtes n'accouchent plus, les récoltes pourrissent. Tirésias, le plus célèbre divin de l'époque, se présente à la cour et avoue la vérité à Jocaste :

"Le fléau finira quand ton époux Œdipe, qui est ton fils, sera puni". Horrifiée, Jocaste

SUMMARY

This article deals with the result of a personal work consisting in "an awakening of consciousness of the body". It shows how the suffering and disturbing factors brought about by incest are finally overcome thanks to a sophrologic actual experience I received during my formation and the practise of bio-dynamic methods.

Sophrology, which aims at helping the individual as a whole find back his balance offers us the prospect of reaching a genuine personal development that will make our life become brighter by enabling us to strengthen our most noble abilities.

INCESTE ET SOPHROLOGIE

se pend tandis qu'Œdipe se crève les yeux avant de prendre l'exil.

De même les péripéties incestueuses de Loth avec ses deux filles : après être grimpé dans la montagne et s'être installée dans une grotte, l'aînée dit à la cadette : "Notre père est âgé, il n'y a pas d'homme dans le pays pour s'unir à nous à la manière de tout le monde. Viens, faisons boire du vin à notre père et couchons avec lui ; ainsi de notre père, nous susciterons une descendance". Elles firent boire, cette nuit-là du vin à leur père, et l'aînée vint s'étendre près de son père qui n'eut conscience ni de son coucher ni de son lever. Le lendemain l'aînée dit à la cadette : "Hier, j'ai couché avec mon père, faisons lui boire du vin encore cette nuit et va coucher avec lui...". Elles firent boire du vin encore à leur père cette nuit là et la cadette alla s'étendre près de lui, qui n'eut conscience ni de son coucher ni de son lever.

Les deux filles de Loth devinrent enceintes de leur père. L'aînée donna naissance à un fils... la cadette donna naissance à un fils. L'un devient l'ancêtre des Moabites et l'autre l'ancêtre des Amonites.

RELIGION

Les sources de cet interdit se retrouvent depuis plusieurs siècles contées à travers les mythologies, elles sont aussi à l'origine des mythes fondateurs des religions monothéistes.

Je cite "Si un homme s'approche de sa sœur qui est la fille de son père, ou fille de sa mère, ou s'il voit en elle, ou si elle voit en lui ce que la pudeur veut qui soit caché, ils ont commis un crime énorme ; et ils seront tués devant le peuple parce qu'ils ont découvert l'un à l'autre ce qui aurait dû les faire rougir et ils porteront

la peine due à leur iniquité". Bible : "Le Levitique" Ch XX, 17

"Nul homme ne s'approchera de celle qui lui est unie par la proximité du sang, pour découvrir ce que la pudeur veut qu'il lui soit caché" Bible : "Le Levitique" Ch XVIII, 6

"Il vous est interdit d'épouser vos mères, vos filles, vos sœurs, vos tantes paternelles et maternelles ; vos nièces, filles de vos frères ou de vos sœurs ; vos nourrices, vos sœurs de lait, les mères de vos femmes, les filles confiées à votre tutelle et issues de femmes avec lesquelles vous aurez cohabité. Mais si vous n'avez pas cohabité avec elles, il n'y a aucun crime à les épouser.

N'épousez pas non plus les filles de vos fils que vous engendrez, ni leur sœurs. Si le fait est accompli, Dieu sera indulgent et miséricordieux. Celui qui transgresse les lois de Dieu ira dans le feu".

Le Coran : Sourate IV, 27

L'interdiction pour l'homme d'avoir des relations sexuelles avec ses proches est une constante qui se retrouve à toutes les époques de la civilisation et dans toutes les sociétés.

De même, les liens spirituels établis par le baptême entre l'enfant et le parrain n'ont guère été frappés du tabou de l'inceste par l'église catholique.

L'EVOLUTION DANS LE TEMPS

La force de l'interdit de l'inceste, son universalité et en même temps la persistance de la transgression par une minorité ont incité l'homme de science, médecin, anthropologue, ethnologue à concevoir des explications rationnelles et justifiant ce tabou.

Ces dernières années, l'analyse et l'observation du comportement humain ont

beaucoup bénéficié des découvertes de l'éthnologie. Les travaux de Bowlby et ceux du Professeur H. Montagner rappellent que la notion "d'attachement" désigne les liens affectifs profonds qui unissent chez les oiseaux, les mammifères et les êtres humains la mère et ses enfants, les frères et les sœurs. Deux courants de recherche, privation et transfert :

- la privation de contact maternel se traduit par des troubles psychologiques profonds ;
- une des autres conclusions de ces études serait que l'attachement à la mère ou entre frère et sœur expliquerait l'évitement de l'inceste (Travaux de Ainsworth et Montagner).

Sciences Humaines n°19 juillet 1992

LITTÉRATURE

Il y a 30 ans en France, l'inceste était considéré comme un phénomène peu courant, une aberration plus fréquente en milieu rural s'expliquant par l'isolement, l'alcoolisme et autres tares. Depuis une dizaine d'années, les femmes ont apporté leurs témoignages : les livres de Leila Sebbar, l'Intérimaire de Brigitte Lozerec'h ; récemment le livre de l'américaine F. Rush : "Le secret le mieux gardé" ; "Le viol du silence" d'Eva Thomas (1989) ; "L'amour inavouable" P. Meyer (1991) ; le journal SOS Inceste (1990)...

Des associations d'aide à l'enfant se sont créées dans toute la France. Des programmes d'informations dans les écoles se sont mis en place dès la maternelle. La presse comme la télévision reflète l'intérêt porté au phénomène de l'inceste (Emission "Bas les masques" Avril 1993).

Les Buttes Chaumont ; Le Lien : deux relais

associatifs du traitement des situations incestueuses.

Des colloques, des congrès relatifs à la protection de l'enfant et au droit de l'enfant s'organisent.

Des projets de recherche sont en cours, entre autres le travail de l'équipe V. Courtecuisse à l'Hôpital Bicêtre.

Les relations sexuelles entre un adulte et un enfant comblent le fossé des générations, sans tenir compte du fait que les adultes qui prônent cette libération sexuelle de l'enfant y recherchent avant tout leur propre gratification.

INCESTE ET CODE PENAL

Dans le code pénal contemporain, la seule approche légale qui y figure est celle de l'article 332 concernant le viol en cas de relation sexuelle complète sur mineurs et sur des "personnes particulièrement vulnérables" et celle de l'article 333 en cas d'attouchements ("Le Bulletin" n°20 page 25 : "Le Juge face au Phénomène Incestueux" J.P. Getti, juge d'instruction à Paris).

Le fait incestueux est assimilé au viol avec circonstances aggravantes lorsqu'il est commis sur des mineurs. Il devient un crime ou un attentat à la pudeur, selon le fait de violence. Des sanctions y sont prévues, même si elles restent variables, à l'appréciation d'un juge d'instruction et des jurés (aux assises).

- Le viol (art. 332) est un crime puni de réclusion à temps de 5 à 10 ans. Le viol commis par un ascendant légitime, naturel ou adoptif ou par une personne ayant autorité sur elle, est punissable de la réclusion criminelle de 10 à 20 ans. Le fait aggravant double les peines.

- L'attentat à la pudeur sans violence (art.

INCESTE ET SOPHROLOGIE

331) commis sur un mineur de moins de 15 ans est un délit puni de la peine d'emprisonnement de 3 à 5 ans et/ou une amende de 6 000 à 60 000 F. Le même attentat commis par un ascendant légitime, naturel ou adoptif est punissable d'un emprisonnement de 5 à 10 ans et/ou d'une amende de 12 000 à 120 000 F.

- L'attentat à la pudeur avec violence (art. 333) commis sur un mineur de 15 ans ou plus est un délit puni de la peine d'emprisonnement de 3 à 5 ans ; commis par un ascendant, le même délit est puni d'un emprisonnement de 5 à 10 ans.

- L'attentat à la pudeur sans violence (art. 331-1) commis sur un mineur de 15 à 18 ans par un ascendant légitime est puni d'un emprisonnement de 6 mois à 3 ans. (Le Bulletin n°20 page 25).

Par contre, avant la loi du 23 décembre 1980, l'inceste était pénalement réprimé de la façon suivante :

- Viol sur descendant : réclusion criminelle à perpétuité, quel que soit l'âge de la victime.

- Attentat à la pudeur avec violence sur descendant : même peine.

- Attentat sans violence sur descendant : réclusion criminelle de 10 à 20 ans. ("Le Bulletin" n°20 page 35 "Comment dire la loi qui ne dit pas l'Inceste"

F.L. Coste, Magistrat).

ou sa fille, chaque mâle donne aux mâles de la tribu voisine la possibilité de les acquérir comme épouses. Il est assuré de la réciprocité. Ainsi, en se préservant d'une sexualité désordonnée, la horde primitive assure la survie de l'espèce et passe de la nature à la culture".

Enfin, dans des conditions de vie naturelles, les animaux ne sont pas incestueux. Ils le deviennent dans des situations de domestication ou de détresse.

Tu ne tueras pas ton père. Tu ne coucheras pas avec ta mère. Pour avoir enfreint la loi, pourtant en toute ignorance, Œdipe fut le plus atrocement puni de tous les héros de la mythologie.

L'inceste est un crime particulièrement horrible car il détruit la personnalité d'un enfant doublement innocent et cependant doublement victime.

Le secret de l'inceste peut être gardé mais le traumatisme non élaboré agit comme un poison, amoindrit les capacités émotionnelles affectives et active les pulsions mortifères.

"Ce n'est pas la souffrance de l'enfant qui est révoltante en elle-même mais le fait que cette souffrance ne soit pas justifiée". A. Camus.

LE MOT INCESTE : Qu'évoque-t-il ?

L'INCESTE

L'INCESTE : Une souffrance tabou ; un interdit universel

Le tabou de l'inceste est universel, il est social avant d'être biologique et moral. C'est même le principe fondateur de toutes les sociétés humaines, décrit par Lévi-Strauss : "En renonçant à épouser sa sœur

TEMOIGNAGES

Christiane : 42 ans

Horreur.

Monde que l'on ne veut pas soulever.

Barrière infranchissable.

Liens les plus fondamentaux qui sont atteints.

Ce n'est pas possible de toucher l'extérieur.

Pas possible de parler.

Envie de rester dedans parce que impossible de vivre dehors.
Mélange malsain : honte, horreur, amour, plaisir.
Pas simple d'arriver à remettre au clair dans la tête des sentiments.

Anne-Marie : 46 ans

Notion de viol.
Au-delà de la normalité.
Rapport avec le père c'est la confiance ?
Contraire de l'affection tranquille.
Refuge destruction de l'idéal.
Destruction de l'exemple.
Derrière ça : contraire du dialogue "le silence".

Alain : 31 ans

Enfant : victime.
Tir à bout portant.
Pas question : destruction des deux.

Carole : 18 ans

Violation d'une propriété privée.
Refus ; douleur ; conséquence ; tristesse
L'horreur ; Injustice ; Pourquoi ?
Que peut-on faire contre ça ? Noir ; sale
Impossible - saleté.
Rabaissement ; cage ; enfermement.
L'étouffement.
Quelqu'un de muet.
Vengeance ; honte.
Exclusion ; différence ; refus.
Incrédibilité et crédibilité qui entraînent
le pouvoir d'être aidé.
Après : briser le miroir, arracher les chaînes : délivrance.

Sandrine : 21 ans

Pourquoi ? C'est quoi ? Comment ?
Jusqu'à quand ? Et après ?
La vie après ?
Réaction envers les autres : mère, frères ; ta famille : mari ; enfants ;

les amis ; les hommes ; les collègues
hommes et femmes.

Marie-Cécile : 29 ans

Révolte.
"Saloperie".
Ignoble.
Pas permis.

Mauricette : 53 ans

Je ne sais pas ce que ça veut dire.

Pierrette : 40 ans

Porter atteinte à l'autre.

Patrick : 40 ans

Horreur.
"Crevé".
Manque de respect de l'être humain.
Brutalité.
Manque de sentiment.
Bestial.
Ne plus exister car subi.

GENERALITES SUR LE VECU DE L'INCESTE

INCESTUEUX : QUI ?

Père
Grand-Père
Beau-Père
Frère
Mère (très rarement)

Contrairement à des idées assez répandues, les pères violeurs appartiennent à n'importe quelle catégorie sociale et ne sont pas forcément des ruraux ou des alcooliques ! Certains sont des personnalités reconnues dans leur ville et leur entourage (militaire, écrivain, médecin,

INCESTE ET SOPHROLOGIE

juriste, cadre...); souvent ils disent "aimer" leur fille.

Vouloir lui révéler la vie... mais pour eux amour signifie appropriation. Ils sont des "pater familias" souvent autoritaires, considérant que tout ce qui est à la maison leur appartient; ils étendent leur emprise sur le corps de ceux qui vivent avec eux. Seulement préoccupés de leur propre fantasme, ils imposent à leur fille des gestes allant jusqu'à la plus extrême perversion. Ils utilisent souvent sodomie et fellation pour éviter les risques de grossesse.

Il faut noter qu'un certain nombre d'abus sexuels allant jusqu'au viol sont commis par des pères après un divorce, à l'occasion des droits de visite. Cette question mérite une attention très particulière.

Beaucoup de faits ont lieu pendant les absences régulières ou occasionnelles des mères et la difficulté des filles est d'autant plus grande que ce sont elles qui se sentent "complice" de la duplicité de leur père.

CAUSES DE L'INCESTE

Ruralité.

Isolément.

Frustrations sexuelles avec l'épouse.

Alcoolisme.

Promiscuité.

Déficience intellectuelle.

Père : névrosé régressif (inceste liaison).

Père : psychorigide (tyran domestique, tous pouvoirs sur les enfants).

Père : perversion.

LES VICTIMES SONT :

Obéissantes.

Handicapées (physiques ou mentales).

L'enfant ne sait souvent rien de la sexualité et donc ne comprend pas toujours d'abord ce qui lui arrive, quoi qu'ayant immédiatement un très vif sentiment de gêne et de honte.

Les adolescentes ne peuvent admettre que leur affection ou leur gentillesse puissent être traitées de provocation ou de séduction.

Se pensant en sécurité à la maison, elles sont révoltées à l'idée que leurs faits et gestes naturels puissent être interprétés comme provocateurs !

Les pressions morales, chantages ou flatteries qui accompagnent souvent les abus sexuels sont des violences plus perturbantes encore que les violences physiques parce qu'elles atteignent profondément leur personnalité.

Les enfants et les adolescents se sentent dégradés d'avoir été soumis et rendus esclaves. Il se dégage souvent un profond dégoût du corps, de la sexualité, des hommes. Les abus ne sont pas toujours accompagnés de violence mais parfois de l'amour.

SYMPTOMES

Troubles du sommeil.

Baisse du rendement scolaire.

Corps souillé, perte de l'intégrité corporelle (angoisse : corps "cassé" ?).

Plaintes somatiques.

Enurésie.

Enfants "se cognent".

Etouffement, évanouissement, boulimie, anorexie.

Refus d'aller au lit.

Enfant qui ne veut pas se déshabiller.

Cauchemar.

Atteinte des fonctions intellectuelles créatrices.

CONSEQUENCES DES ABUS SEXUELS :

Troubles psychologiques.
Troubles psychosomatiques.
Dépression : tristesse, ennui, auto-accusation, idées suicidaires.
Mutisme.
Troubles de la sexualité.
Troubles relationnels.
Drogue.
Fugue.
Boulimie ; anorexie.
Homosexualité (évoquer comme une forme possible d'épanouissement et de réparation).
Troubles du sommeil, fatigue.
Douleurs abdominales répétées.
Changement brutal du comportement et de l'humeur.
Blocage de la croissance.
Idées délirantes : culpabilité, honte.
Arrêt des règles chez les adolescentes.
Arrêt de l'enfance ; prostitution.

DANS L'AMOUR, IL Y A ECHANGE ; DANS L'INCESTE L'ENFANT SUBIT

Martine Fadier-Nisse, thérapeute familiale au Centre des Buttes-Chaumont, à Paris, spécialisée dans le traitement des familles confrontées à l'inceste. Auteur avec Frédérique Gruyer et le Docteur Pierre Sabourin de *"La violence impensable"* (Nathan)

"Les premiers émois sensuels que connaît un enfant sont suscités par le père et la mère, c'est normal et merveilleux. Mais observez les réactions des bébés quelquefois ; si la mère l'étouffe sous les caresses, le tripote comme une poupée, il arrive que le bébé la repousse comme s'il sentait une tension sous-jacente inha-

bituelle chez sa maman. On ne peut pas parler d'attitude incestueuse, mais c'est déjà du non-respect du corps de l'enfant. En revanche, là où il y a attitude incestueuse, c'est par exemple quand la mère se complait à prendre son bain avec son fils de 10-11 ans et le sollicite pour qu'il lui masse le dos... Et on peut parler d'abus sexuel précoce si elle masturbe son bébé pour l'endormir, comme le constate parfois les pédiatres ! Le nombre d'incestes mère-fils est sous-estimé ou, en tout cas, ces incestes sont plus secrets parce qu'ils se traduisent de façon peu visible par des attouchements dans l'enfance. On dit parfois d'un garçon qu'il n'a pas coupé le cordon, on devrait plutôt penser que sa mère n'a pas voulu le couper et qu'elle a organisé cette fixation érotique. Les effets toxiques de ces transactions incestueuses mère-fils sont souvent lourds et durables. La promiscuité sexuelle en famille est aussi à l'origine parfois de micro-traumatismes chez l'enfant. S'autoriser à tous les laisser-aller sous prétexte qu'on est en famille, ou au nom des soins ou de la santé, c'est déjà être "incestus", non chaste. C'est transmettre à ses enfants un rapport confus à la sexualité. La sensualité enfantine n'est pas la sexualité adulte, il ne faut pas mélanger les registres".

L'INCESTE, DE L'IMAGINAIRE A LA REALITE

Le Professeur René Soulayrol, Chef du service de pédopsychiatrie à l'Hôpital Sainte-Marguerite à Marseille, Professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Faculté de médecine de Marseille. *"L'inceste fait partie de nos mythes fondamentaux, y compris celui de la Genèse, et il est inscrit dans notre incons-*

INCESTE ET SOPHROLOGIE

cient collectif. Chez l'homme, il faut distinguer le passage à l'acte des "tendances incestueuses" qui s'exprime seulement de façon imaginaire ou fantasmatique. Le passage à l'acte incestueux est la brutale irruption de la sexualité adulte dans le corps et le psychisme de l'enfant. L'inceste qu'on peut décrire comme imaginaire, c'est, par exemple, cette situation banale où un père et une fille évoquent une grande affection l'un pour l'autre. L'attirance entre eux est alors complice et bien contrôlée parce qu'elle est consciente et peut être mise en mots. Plus profond dans l'inconscient, il y a l'inceste fantasmatique qui se manifeste quand un père voit en sa fille une image idéalisée, jeune et désirable, de son épouse ; il revit l'attirance éprouvée autrefois pour sa femme, alors que peut-être, son désir pour elle diminue. Heureusement, ce fantasme n'aboutit pas toujours au passage à l'acte. Souvent aussi, entre mère et fils, l'inceste reste fantasmatique, comme si le fantasme suffisait à combler les désirs de la mère, sans qu'il y ait accomplissement du plaisir sexuel (chez la femme, la sexualité génitale est moins impérieuse et plus lente que chez l'homme). Enfin, en consultation de pédopsychiatrie, il arrive qu'on décèle chez l'enfant des tendances incestueuses fantasmatiques. Céline, 10 ans, avait l'habitude de dormir entre ses parents dans le lit conjugal, parceque, disait-elle, "elle avait peur toute seule". Ses parents ont divorcé et, lors de ses visites chez son père, elle continue à vouloir dormir dans le lit paternel, en invoquant les mêmes raisons. Et elle prend soin de préciser : "Mais il ne se passe rien". Sa phrase n'est-elle pas en soi l'expression d'un fantasme où il pourrait se passer quelque chose ? Du côté du père aussi, la seule pensée de cet acte est inconcevable mais il n'inter-

dit pas à sa fille de dormir avec lui, de peur dit-il, qu'elle ne l'aime plus.

VECU PERSONNEL

MON HISTOIRE

Je n'ai pas cherché à faire de littérature ; j'ai laissé courir mon stylo sur les feuilles. Dans l'émotion qui est la mienne, il n'a jamais été question de termes scientifiques mais plutôt d'un jaillissement de mots curieusement sans aucune rature ni retouche.

"Ce qui n'est pas autorisé est vécu comme interdit" J. Salomé.

Mon enfer a commencé lors de ma huitième année. Mais il a été longuement mûri tout au long de mon enfance et de mon adolescence.

J'avais 8 ans lorsque mon grand-père (maternel) bouscula mon petit monde avec brutalité et aucun élan de tendresse. Comme tous les enfants de cet âge, je passais mes vacances scolaires et mes jeudis chez mes grands-parents ; ma grand-mère était une femme adorable : ma seconde maman.

Seulement, elle avait un mari qui n'assurait pas vraiment son rôle de grand-père ; il n'a pas su me regarder comme sa petite-fille et sous la menace, armé d'un couteau de boucher (avec lequel il égorgait les cochons), il s'est octroyé mon corps. Le déroulement de l'action fut assez traumatisante pour cette petite fille que j'étais ; il m'a allongée sur un lit chez ma tante, relevée ma jupe et mis sa grosse main dans ma culotte, alors que je me demandais ce qui se passait ; je ne voulais pas ; je ne comprenais pas. Je serrai mes cuisses

de toutes mes forces. Terrorisée, paralysée par la "trouille" j'aurais voulu agir, hurler, et rien ! pas un son ne s'échappait de ma bouche. Je sentais la nausée monter à mes lèvres pendant que cette main fouillait mon intimité.

Il a posé sur mon ventre son sexe dur ; je subissais, puis il a déversé sur moi un liquide qui me paraissait très nauséabond. Tout haletant, respirant très fort, il m'a dit : *"tais-toi ! n'en parles à personne sinon je te tue ; tu vois le couteau, je te tue ; tu as bien compris !"*. J'ai répondu "OUI" ; il a essuyé mon ventre, m'a rhabillée et j'ai dû reprendre mes yeux d'enfant avec cette terreur en moi, ce trouble, cet arrêt de vie ; il y a eu un "blanc" ou plutôt un "noir".

Après cela, chaque occasion était bonne pour s'exercer sur moi ; ses obscénités me faisaient mal, j'étais sans défense et contrainte au silence.

Mon grand-père était un personnage d'une grande violence ; il buvait beaucoup, mangeait beaucoup, travaillait beaucoup, criait beaucoup ; il frappait aussi : le tyran !

Je vivais les vacances scolaires de plus en plus douloureusement, j'étais en dualité permanente car j'aimais ma grand-mère, je l'adorais, elle me câlinait, me parlait, me comprenait mais il y avait "LUI", cet horrible personnage, et je savais pertinemment dans ma tête de petite fille ce qui m'attendait à chaque fois. Je souffrais beaucoup de douleurs abdominales et d'envies d'uriner fréquentes.

Toutes les astuces étaient bonnes pour ne pas tomber sous le joug de cet homme que je haïssais ; j'aurais voulu qu'il meure ! J'apprenais à mentir, à me cacher, à me faire toute petite, à ne plus exister ; surtout il ne fallait pas qu'il me voit ou qu'il me sente. Mon grand-père était garde-barrière à la

SNCF ; il passait son temps dans une petite guérite que je maudissais et je devais tous les jours lui porter sa gamelle ; le repas que ma mère lui confectionnait ; quatre kilomètres séparaient ma maison de ce lieu maudit, je pleurais tout le long du chemin car je savais ce que je subirais arrivée là-bas : c'était le rituel, il faisait chauffer son repas, m'asseyait sur ses genoux et me caressait les cuisses sans dire un mot à part "tais-toi". Puis il sortait son sexe que je devais toucher avec ma petite main toute tremblante, mes yeux regardaient les trains passer, puis il venait avec sa main dans ma culotte et pour terminer avec son sexe, il touchait le mien puis éjaculait sur le sol en se masturbant en "râlant". C'était impressionnant, même terrifiant ; cette odeur, c'était l'horreur, j'avais envie de vomir à chaque fois.

Je devais ensuite rentrer très vite pour ne pas me faire gronder car mes parents trouvaient mon absence un peu longue ; je devais donc affronter trois personnages : mon grand-père, mon père et ma mère. L'excuse, c'était que je regardais passer les trains ; cette séquence de ma vie a duré 2 ans (8-9 ans).

Puis un jour, il m'a fait très mal. Il a essayé d'introduire son sexe dans le mien et je me suis sauvée. Je suis rentrée et j'ai avoué à mes parents, je souffrais ; mon sexe me brûlait horriblement, tout congestionné ; je pleurais à gros sanglots ; je me libérais de ce poids qui pesait de plus en plus lourd ; mes parents n'ont rien fait ; je n'allais plus porter "la gamelle". Je compris plus tard pourquoi ce père si coléreux, si violent, si autoritaire et cette mère si courageuse, si soumise, si douce, si travailleuse s'étaient installés dans le silence, dans le "non-dit". J'eus une année d'accalmie pour mon corps physique parce que dans mon esprit d'enfant, c'était la

INCESTE ET SOPHROLOGIE

"tourmente". Car mon grand-père me disait "un jour je te ferai un enfant". L'horreur, ce gros bonhomme laid et joufflu qui collait son horrible corps contre le mien sans me demander mon avis ; il prenait possession d'une chose et la reposait une fois utilisée ; la peur d'être enceinte me rongait.

Nouvelle séquence noire, mais celle-ci va durer beaucoup plus longtemps : 8 années. Je viens d'avoir 11 ans, je suis réglée ; mon corps s'est transformé, mes seins ont poussé, ma taille s'est affinée, mes hanches se sont développées, je ne suis pas très bien dans ma peau de "très très petite femme".

Un matin, je me suis réveillée avec les mains de mon père sur mes seins, la honte, l'angoisse, la terreur, la paralysie, que faire ? Que dire ? J'ai senti mon corps se rétrécir, ma tête explosait, un arrêt de vie. NON ! PERE ! "NON", l'homme qui me terrorisait, qui me prenait pour une "bonne à rien", "une saloperie" (c'étaient ses mots tendres), celui qui me giffait pour se soulager, l'emprise qu'il avait sur moi et dans toute la maison d'ailleurs était telle qu'il pouvait faire de moi ce qu'il désirait ; ce qu'il fit d'ailleurs ! J'ai cru à une erreur, "il s'est trompé, ce n'est pas moi, il va partir, me laisser". Il ne parlait pas, mais ses grosses mains crevassées par le dur travail en usine, dans les bois et au jardin parcouraient mon corps.

Ma mère était absente, bien sûr, mes frères dormaient dans leur chambre au rez-de-chaussée. Je voulais qu'il me laisse ; pas lui NON, pas lui ; mon père ; l'homme que j'aimais. Tous mes points de repères étaient faussés, cet homme qui couchait avec ma mère.

Les seules paroles prononcées : "je ne te ferais pas de mal ; tu t'es laissée faire avec le grand-père alors avec moi aussi et que

je n'apprenne jamais que ta mère le sait ; tu lui ferais beaucoup de mal". Et voilà, l'enfer était de nouveau mis en place ! Je pensais que tous les papas faisaient ça avec leur fille, que c'était normal.

Il voulait me voir nue, toujours nue, il me regardait, me contemplait, m'admirait, j'étais "sa chose".

Il me désirait ; je devais le masturber, c'était horrible ; je le laissais au plus profond de moi. Il me touchait, caressait mon corps qui se raidissait, il me demandait "d'être compréhensive", il était très malheureux avec ma mère, elle était frigide !

Pourquoi n'a-t-il jamais été voir d'autres femmes ? C'était plus facile ; j'étais là, "l'objet" que l'on prend, qu'on utilise et qu'on repose.

Quel désastre dans la tête d'une fille de 13, 14, 15, 16 17, 18 et 19 ans !

Le calvaire a cessé quand j'ai quitté la maison.

A la maison, les scènes de violence, les insultes, les colères, les disputes étaient fréquentes ; mon père buvait et il était jaloux. Il avait su installer un climat de terreur au sein de cette maison.

Ma mère dut subir à 26 ans une hystérectomie suite à une fausse couche et la frigidity s'installa ; bien qu'enfant j'ai vu mon père prendre ma mère sur le coin de la table avant de partir au travail, sans lui demander son avis et entendre celle-ci le supplier de la laisser et pleurer ensuite des heures et des heures.

Le jour se levait, l'angoisse arrivait vite, la poignée de la porte de ma chambre était mon seul point de mire tellement je craignais de la voir bouger, car je savais, oh ! je savais ce qui m'arriverait.

Mon père entra sans parler, venait me voir et tout recommençait, ses mains sur mon corps, son sexe sur mon ventre, ou

sur mes fesses, sa bouche sur mon sexe puis la masturbation et l'éjaculation sur le parquet de ma chambre ; et puis les pleurs, les pleurs, les pleurs. Je me lavais souvent et très fort pour ôter cette empreinte qui me paraissait plus profonde à chaque fois, cette plaie qui devenait de plus en plus béante et qui se surinfectait à chaque séance.

J'aurais voulu le frapper, je le haïssais, le détestais, j'aurais voulu qu'il meure, qu'il crève.

Mon père travaillait de nuit et pendant les vacances je dormais avec ma mère ; le matin elle se levait tôt et moi je dormais. Mon père en rentrant venait se coucher près de moi.

Quand je me réveillais et que lui dormait, je me hâtai pour sortir du lit, mais malheureusement "*je ratais mon coup*" ou lui attendait et alors la galère : tout le mécanisme se réinstallait. La peur, l'autoritarisme me clouaient. Le maître avait fait "*main basse*" sur moi.

Vers 14 ans je n'avais ni amis, ni copains ; une seule copine. Mes relations amicales avec les garçons étaient cachées et mon père m'interdisait de sortir, de parler, de voir mes copains ; j'étais sa propriété, son objet, sa chose.

Il m'arrivait quand j'étais seule de faire mes devoirs dans la cuisine car mon père m'interdisait de sortir, de parler, de voir mes copains.

J'aurais voulu fuir, hurler, le tuer mais je subissais encore et encore ces actes qui me révoltaient : caresses de cuisses puis il me déshabillait pour me regarder ; une seule fois il m'a fait un "*baiser*" ; j'ai failli vomir de honte ; puis il me sodomisait ce qui me faisait souffrir terriblement.

Quand les pulsions de monsieur étaient assouvies, je pleurais, j'aurais voulu mourir, ne jamais avoir existé ; ne pas avoir ce

corps de femme mais il fallait reprendre la vie quotidienne comme si rien ne s'était passé, s'occuper de la maison, aider ma mère qui rentrait exténuée, s'occuper des petits frères, préparer les repas, cirer les chaussures du père et faire son sac pour le travail et ne rien oublier sinon gare ! Faire comme si j'étais une adolescente heureuse.

J'ai été mise en pensionnat à cette période, 14 ans, j'ai eu beaucoup de mal à accepter d'être séparée de ma mère que j'adorais et là-bas, je me sentais seule, très seule mais mon père me foutait la paix, mon corps m'appartenait (bien que le dimanche soir il m'amenait en moto et trouvait le moyen de venir me toucher, il y avait toujours un arrêt avant l'arrivée au pensionnat).

Mon père travaillait beaucoup, il faisait les 3/8 (6h-14h - 14h-22h - 22h-6h) ; quand il était de nuit c'était le plus difficile car au réveil il me sifflait. C'était comme cela qu'il communiquait avec moi et je savais que je devais y aller ; je devais m'asseoir sur le bord du lit ; il me dévêtissait car ça lui procurait beaucoup de plaisir puis il me caressait. Mon corps n'était que du bois et je m'interdisais toute réaction ou tout plaisir car je pensais que les caresses pouvaient amener mon corps à réagir, alors je bloquais. La personne qui était là : c'était mon père ! L'homme qui m'avait conçue, élevée, éduquée ; comment imaginer que cet être puisse vous détruire, vous posséder, vous réduire à rien. Une fois les caresses terminées, il était très excité, alors il me sodomisait pour me pénétrer, il crachait sur mes fesses, c'était l'horreur. Quand on crache sur quelqu'un, c'est vraiment que la valeur et le respect humain n'existent plus.

La sodomie était très pénible. Je souffrais le martyr car je refusais, donc je me contrac-

INCESTE ET SOPHROLOGIE

tais. J'aurai voulu le faire disparaître de ma vue, de ma vie. Que cet homme ne fasse plus partie de ma vie, ne mange plus à côté de moi, ne respire plus près de moi, ne me regarde plus, qu'il n'existe plus quoi ! la mort, la mort !

En dehors de ces moments là, mon père était très sévère avec moi, il me battait aussi quelquefois ; rarement des mots gentils ; presque jamais. Il me faisait travailler comme un homme, faire des travaux de maçonnerie, travailler dans les bois, le jardin.

A la maison, je secondais maman, j'aimais ma mère vraiment beaucoup et je ne pouvais parler de ça avec elle. Elle adorait mon père ; je voulais la préserver coûte que coûte, alors je me taisais. Quand on est adolescente, on ne sait pas, on n'arrive pas à doser la valeur des choses ou au contraire, on se rend compte des conséquences du verbe. Je savais que c'était grave, mais je ne pouvais parler. J'avais très peur.

Ma mère aimait cet homme qui s'octroyait mon corps pour se donner du plaisir ; plaisir interdit mais sûrement meilleur.

Le destin, direz-vous ? A 16 ans, j'ai dû subir une amygdalectomie ; consultation chez l'O.R.L. qui a demandé à ce que je vienne nue sous ma robe de chambre. Extrêmement soumises, ma mère et moi nous sommes exécutées. Je suis donc arrivée le jour de l'intervention nue sous la robe de chambre ; l'anesthésie devait être locale donc il y a eu prémédication puis anesthésie locale puis ablation des amygdales, puis salle de repos où je me suis assoupie.

Au réveil, le spécialiste me caressait les seins et ses mains se dirigeaient vers mon ventre et mon sexe. Je ne pouvais évidemment rien dire, je souffrais de cette gorge ; j'étais encore une fois prise au

piège. Que penser ? Tous les hommes veulent la même chose, me posséder. Je pleurais beaucoup, une femme n'était fait que pour subir des sévices sexuels ! J'ai expliqué les événements chez mes parents entre mes sanglots mais personne ne s'est manifesté ; aucune aide.

Le seul meuble de la maison dont je me souviens est un canapé de cuir sur lequel mon père m'allongeait souvent. Quand j'étais sur ce canapé il me voyait de son lit ; j'ai dû me déshabiller quelquefois sur ce canapé et finir dans le lit conjugal. Mes frères une fois sont arrivés, j'ai dû me rhabiller à une allure fulgurante et lui faisait semblant de dormir. Je ne vous cache pas l'étonnement de mes frères de me trouver dans la chambre de notre père qui dormait alors je devais inventer n'importe quelle excuse pour me sortir de là ; c'était l'angoisse, la haine.

Il m'est arrivé aussi de me faire gronder par ma mère parce que le travail demandé n'était pas fait alors que je devais subvenir aux besoins sexuels de mon père. J'avais de la haine pour lui, mais je devais la cacher, l'enfouir.

Quand mon père était en quête, il avait une façon bien spéciale pour me regarder ; ses yeux en disaient beaucoup. Ses mains se dirigeaient vers son sexe et je comprenais ; c'était un code.

Je vivais mon corps douloureusement, mal de dos, douleur abdominale, constipation, je me vêtis de manière à me cacher et je n'exposais que rarement ce corps meurtri. A 17 ans, j'ai eu un ami qui plaisait à mes parents, il avait donc le droit de rentrer chez moi, cette amitié s'est transformé en amour et là c'était beaucoup plus difficile à vivre ; mon père acceptait très mal cette situation. Je vivais ce début de vie amoureuse et cet inceste de façon très pénible "*c'est pas grave ;*

tu ne lui diras pas" disait mon père. Et encore le silence, le non-dit. J'avais des périodes de tristesse immense, je restais des heures prostrée dans le silence, repliée. Je me sentais sale, j'avais honte de ce corps de femme, tout en moi n'était qu'horreur et saleté. J'avais beaucoup de mal à supporter de me laisser toucher. J'avais l'impression que je portais cette non-vie sur mon visage et sur mon corps. Le contact physique m'était très pénible car je n'avais pas de sensations, rien ne s'éveillait en moi ; systématiquement les circuits érogènes se fermaient, rien ne circulait. Des transferts d'images en permanence, les mains, la bouche, le sexe de mon ami c'était "mon père". La première relation sexuelle a été douloureuse et très difficile à vivre encore une fois frappée par le sexe d'un homme que j'aimais cette fois ! Mon père était jaloux ; il imposait sa volonté, il gérait ma vie, autorité oblige ! Heure de sortie, heure de retour, ticket de cinéma comme preuve, il me regardait évoluer, vivre, il sentait qu'il commençait à me perdre alors il avait recours à l'agressivité, la méchanceté, l'alcool, le travail. Une erreur de date, une mauvaise manipulation, le coup du sort ou du hasard ? je suis enceinte ! Enfin la liberté : mais problème, le père, lui annoncer, dur ! dur ! résultat : colère.

Je me suis mariée. Je sortais des griffes de ce lion (le signe astrologique de mon père est lion ascendant gémeaux et le mien gémeaux ascendant lion). Faute d'argent et un mari au service militaire, j'ai dû rester encore quelques mois chez mes parents.

Aux yeux de mon père, rien n'avait changé : mariée, enceinte, j'étais encore sa chose, son objet. Il me passait la main sous la robe, me touchait les seins parce qu'ils étaient beaux et moi je subissais.

Son emprise était telle, ma soumission sans faille, l'obéissance remarquable que je ne réagissais qu'en installant l'idée de le tuer. Je souffrais terriblement à l'intérieur de mon corps et de mon âme ; je me trouvais lâche, j'aurais voulu pouvoir me battre mais je n'en avais même pas la force, je me sentais anéantie, dépouillée, comme dépersonnalisée.

Cet enfant que je portais en moi ne lui permettait plus d'approcher les zones génitales : mon intimité était à "l'abri".

Je pleurais beaucoup et toujours ce silence que je devais respecter par crainte. J'étais enfermée, totalement engluée dans cette histoire. Je ne pouvais même pas imaginer d'en parler à qui que ce soit.

Je suis enfin partie vivre ailleurs avec mon mari ; nous avons eu un premier enfant et nous avons abordé la vie familiale avec beaucoup de difficultés car le handicap était trop grand.

SYMPTOMES ET CONSEQUENCES

SUR LE PLAN CORPOREL

"La vieillesse c'est quand le passé est fatigué" J. SALOME.

Je vivais ce corps très douloureusement ; je me sentais laide, grosse, vieille, sans vie. Mon corps était fermé. Je me bagarrais avec ce corps en pratiquant des sports violents, toujours dans la lutte, la compétition, j'avais besoin de me prouver ce que je valais ; je testais sans arrêt mes limites physiques.

Les travaux durs me plaisaient : maçonnerie, bois (je me servais de la hache et de la tronçonneuse...). J'avais besoin de gagner, de sortir "vainqueur".

Je ne reposais jamais mon corps, je ne lui donnais pas le droit "à la parole", je ne

INCESTE ET SOPHROLOGIE

voulais pas l'écouter. Je me repliais sur moi-même, je m'étiolais et j'étais *"inabordable"*. Je travaillais beaucoup pour fatiguer mon corps. La notion de plaisir n'existait pas. Je ressentais mon corps sale, souillé, marqué, meurtri, triste, éteint, difficile à déplacer. La révolte m'habitait, me hantait, m'obstinait, me rongeaient, me faisait mourir à petit feu.

J'avais une image dévalorisante de mon corps ; c'était pour moi difficile de parler de lui ou uniquement à travers la douleur qui se localisait au niveau musculaire, le corps tendu en permanence à cause du mal de vivre.

SUR LE PLAN MENTAL

La culpabilité s'est installée très vite. N'avoir rien dit, rien fait pour empêcher cet acte qui semble normal quand tu es fillette ; *"tu penses que pour toutes les petites filles c'est pareil"* et le silence provoqué par le *"tais-toi"* t'amène à te poser des questions sur la normalité de l'action. Pourquoi cet homme qui est ton père, donc *"point de référence"*, prend possession de ton corps, de ton être, ta peau, tes cheveux, ton regard etc... C'est le seul moment où il te montre qu'il t'aime à travers l'interdit. La honte m'habitait en permanence. J'avais l'impression d'être un livre ouvert et qui voulait pouvoir lire et découvrir ce trouble qui était là, présent, à tout moment.

Mon esprit n'était jamais au calme. L'éternelle question *"Et pourquoi moi ?"*, le film se déroulait indéfiniment, les mêmes images, le même contenu, les mêmes personnages, les mêmes sensations, les mêmes endroits ; ce qui m'installait dans un état mélancolique, dépressif presque permanent. Je pleurais souvent et la tristesse était ma nourriture quotidienne. Les ins-

tants de joie et de bonheur n'arrivaient pas à me combler ; je ne me donnais pas le droit de les prendre. J'éprouvais un sentiment de culpabilité et je devais toujours me surpasser, *"être meilleur que"* pour être reconnue. La différence était programmée au fond de moi ; c'était l'évidence, je n'étais pas normale ! Donc je ne pouvais pas vivre normalement mais utiliser la *"survie"*. J'ai connu le désespoir des dizaines de fois, je voulais mourir pour être tranquille car je m'épuisais à lutter contre cet inceste que je refusais.

Pas un seul jour ne passait sans que j'y pense et les nuits étaient animées par des cauchemars persistants, *"des hommes me couraient après pour me violer"*. Je me réveillais avec leurs mains posées sur mon corps et je ne pouvais rien dire ni rien faire. Je m'étais installée dans un système de résistance ; je ne me donnais pas le droit à l'erreur. Je devais tout maîtriser, tout prendre en charge, tout porter et surtout tout accepter sans souffler un mot : la soumission était là !

SUR LE PLAN RELATIONNEL, SENSITIF, AFFECTIF

"Garder un œil ouvert à l'intérieur de soi permet au regard d'aller toujours plus loin". J. SALOME.

Beaucoup de difficultés dans les relations, je me protégeais et personne ne pouvait pénétrer dans mon monde.

Je privilégiais le conflit dans la vie professionnelle, j'utilisais l'agressivité. Ma relation à l'autre était perturbée car frappée par mon intolérance.

Par contre sur le plan affectif, j'étais toujours prête à aider, à écouter, à secourir. J'aimais *"l'être"* à travers ce genre de communication. J'avais toujours beaucoup d'amour à donner.

Je n'appréciais pas que l'on me touche, aussitôt j'avais envie de frapper, j'injuriais même. Par contre, moi, j'aimais toucher l'autre par nécessité.

Au niveau de la relation purement sexuelle, j'appréciais la partie *"caresse et tendresse"* mais très rapide ; il ne fallait pas *"s'attarder"*. Quant à l'acte lui-même, pour moi la pénétration était difficile, mon corps se fermait, me faisait souffrir et aucune sensation, aucun plaisir, rien. Je n'aimais pas faire l'amour, mon besoin sexuel était très petit. Mon besoin de tendresse et de caresses était symbolisé par le côté sécurisant.

Les problèmes de communication dans le couple étaient énormes ; ma vie conjugale était difficile et très perturbée. *"Je vivais dans ma bulle"*.

Seuls mes enfants réussissaient à me faire réagir et mon amour maternel était excessif. Je vivais pour mes enfants et cachée derrière mon mari.

Mes relations avec la famille : je me suis obligée à continuer de voir mes parents, ce qui me faisait revivre perpétuellement des situations difficiles mais je ne voulais pas briser le lien familial car je sentais que la relation pouvait changer.

Je me passionnais pour tout et me laissais aussi vite. J'éprouvais de grandes difficultés à m'arrêter, à m'installer : toujours la peur, *"qu'allait-il donc se passer ?"* J'avais une très grande faculté d'adaptation ; très vite je savais comment agir sur le plan matériel pour être efficace, je ne pouvais pas me permettre de perdre cette maîtrise.

"Quand on ne peut le dire avec des mots on va le crier avec des maux". J.SALOME
En conséquence, mes troubles étaient un mélange de symptômes physiques et mentaux qui s'orientaient vers une souffrance psychosomatique.

La somatisation était quand même très localisée au niveau de l'abdomen, avec des crises de colites fréquentes, des problèmes gynécologiques (troubles menstruels, mycoses à répétition, arrêt d'ovulation, kyste fonctionnel), constipation chronique, douleur coccygienne.

Le déplacement des symptômes me faisait visiter mon corps. Je passais de la colite aux douleurs de dos (nuque, dorsaux, lombaires, coccyx), de la sinusite avec polype aux troubles digestifs qui m'ont amenée à subir toutes sortes d'examen (radiographie, exploration de l'appareil digestif...).

Des maux de tête assez violents me contraignaient à consommer de l'aspirine à haute dose. Les douleurs m'ont fait découvrir les examens les plus modernes : IRM (Imagerie à Résonance Magnétique), scanner, radiculographie, nucléothèse, plus manipulations régulières chez l'ostéopathe avec traitement inflammatoire et antalgique (Glifanan, Di antalvic).

L'eczéma a privilégié certaines parties du corps : le visage à l'adolescence, les bras et l'intérieur des cuisses plus tard.

Les troubles plus passagers comme les insomnies, la claustrophobie, la spasmodie ne me permettaient pas de vivre ce corps comme sain et harmonieux.

Les antidépresseurs et anxiolytiques ont accompagné une psychothérapie de 7 ans qui m'a permis de comprendre et d'accepter cet inceste.

Ces entretiens m'ont aidé à vivre ou survivre. Cette thérapie m'a conduite sur le chemin de la découverte de mon corps car j'avais pris conscience que je n'obtiendrais un soulagement corporel qu'en effectuant une thérapie *"par le corps"*, ce qui me dirigea vers la sophrologie, la bio-énergie et récemment vers le Sensitif-Gestalt Massage.

INCESTE ET SOPHROLOGIE

TEMOIGNAGES DE MES ENFANTS

SANDRINE, MA FILLE (21 ANS)

"C'est à l'âge de 13 ans que j'ai appris toutes les horreurs que mon grand-père avait fait subir à ma mère.

Malgré mon très jeune âge, une envie de révolte s'est emparée de moi, je voulais aller le tuer, mais mes efforts n'auraient servi à rien.

Je n'ai jamais beaucoup aimé mon grand-père. En fait, je suis l'aînée d'une famille de deux enfants et lorsque ma mère est tombée enceinte de moi, elle n'avait que 20 ans, vivait toujours chez ses parents et était le pitoyable cobaye de cet homme. Pour ma mère, cette grossesse lui a permis de se marier "vite" et de sortir des griffes de son père. Mais pour "lui" j'étais mal venue car il allait perdre son "joujou" pour toujours.

Après leur mariage, mes parents n'ont pas eu de logement immédiatement, mon père partait à l'armée et ma mère restait chez ses parents.

Malgré sa grossesse, mon grand-père continuait à s'imposer et en tant que fœtus, je ressentais toutes ses douleurs, cette haine envers cet "être humain" qui n'était qu'un bourreau.

Je n'étais peut-être pas désirée à ce moment-là mais mes parents on su me donner tout l'amour dont un enfant a besoin.

Il existe entre ma mère et moi, un amour infini, immense, une très grande complicité et je ferai tout pour préserver cette relation jusqu'à la fin de mes jours.

Depuis que maman fait de la sophrologie, elle a totalement changé. Je ne peux plus expliquer comment elle était avant car elle est si bien aujourd'hui que le reste c'est du passé.

Je ne l'envie pas mais au contraire je l'admire. Avoir eu deux enfant, une vraie vie pendant 20 ans ; après toute cette enfance malheureuse, détruite.

C'est vraiment une femme formidable, une mère admirable et elle le sera encore pour longtemps".

"Je t'aime ma grande maman chérie". Sandrine.

CAROLE, MA FILLE (18 ANS)

"Quand je regarde ma mère à présent, je sais qu'elle éprouve du mal à écrire son témoignage, mais c'est avec un certain sourire qu'elle écrit toutes ces phrases symbolique dont la signification profonde est encore à chercher entre les mots.

Et c'est également à travers ces récits qu'elle décharge toujours un peu plus cette douleur qui l'a tant empêchée de vivre correctement.

J'ai su assez tôt ce qu'elle avait subi, cette exploitation qu'est l'inceste, et j'en fus très bouleversée car dans une demi incompréhension ! Comment cet homme, mon grand-père, que j'aimais tant avait-il pu faire une telle chose à son enfant ? Le fruit d'un acte d'amour, auquel il infligea le soi-disant même acte ; noirci au plus profond de lui-même par tout ce qu'il a de négatif et d'interdit.

Et puis j'ai eu une vision totalement différente de "maman", cette femme forte, invincible commençait à se fissurer comme le plâtre d'une statue ; ce n'était plus la même, c'était une vieille enfant fragile. Elle est restée comme cela à mes yeux jusqu'à l'âge de 35 ans ; année durant laquelle elle a découvert la sophrologie."

"La sophrologie : cette science qui a permis de transformer cette femme qu'est ma mère pour la rendre encore plus forte, encore plus invincible, encore plus belle". Carole.

CONCLUSION

Nous sommes comme des plantes profondément enracinées dans le sol spirituel et sous les rayons du soleil nous pouvons donner des couleurs tellement belles que même les divinités seront extasiées" Omraam Mikhael Aivanhov.

Aujourd'hui je n'ai plus honte de mon corps et de ses réactions, je me sens épanouie, pleine de vie et d'énergie, jeune et remplie de force.

Par la pratique assidue de la sophrologie, j'ai appris à dynamiser le positif au niveau corporel (perception et sensation agréable), au niveau du mental (images et pensées positives) et au niveau spirituel (recherche de sentiment de paix, d'harmonie et d'amour).

A présent j'accepte le bonheur comme il se présente : le bien-être, le plaisir, la jouissance... Je sens mon corps au niveau sensoriel comme un admirable véhicule de sensations "plaisir".

Je suis arrivée à m'aimer telle que je suis avec mes défauts, mes qualités, mes pulsions, mes actions. Je me suis installée dans une "acceptation" de mon être "dans son entier".

J'accepte les moments difficiles sans déprimer : les "hauts" et les "bas" sont plus rares et durent beaucoup moins longtemps. Je prend beaucoup plus de recul vis-à-vis du négatif et de ce fait je me sens beaucoup plus efficace.

L'irrégularité dans ma vie est gérée plus facilement.

Grâce à l'annulation de ma "cuirasse", ma relation à l'autre est devenue meilleure et surtout j'arrive à bien me situer. Je ne sers plus de "bon samaritain" mais j'apporte une aide réelle, vraie, solide, sincère et applicable au quotidien.

J'accepte l'autre tel qu'il est, avec son

propre potentiel. Je l'aime pour lui et non pas pour ce qu'il représente socialement ou professionnellement.

La sophrologie a développé mon intuition et mes sentiments, alors je me laisse guider. J'écoute et je me rends compte que dans ma pratique en tant que sophrologue, la qualité de la relation est bien meilleure et surtout efficace.

A partir de mon vécu, je peux dire aux personnes qui viennent me consulter que tout est possible, que tout traumatisme et toute souffrance peuvent se gérer, qu'elles ont en elles ce potentiel énergétique, ces capacités, que la paix et l'harmonie sont en elles, qu'elles peuvent les trouver.

A travers toute situation je cherche le positif, je sais qu'il existe, en restant toujours dans le réel et le possible.

Au niveau spirituel, des sentiments de paix et de calme intérieur se sont installés jour après jour et j'ai réussi à dire "pardon" à ces êtres qui se sont octroyé le droit de "m'utiliser". Le jour où j'ai pu aller voir mon père et lui dire que "malgré tout ce qui s'était passé il était quand même mon père et que je l'aimais", j'ai ressenti "dans mes tripes", dans mon âme, dans ma tête une grande paix, un immense soulagement. J'aimerais que dans les années à venir puisse réellement s'installer une relation père/fille, mais je suis seule à avoir pris ce chemin vers le développement et l'épanouissement, mais ô combien satisfaite et heureuse de l'avoir parcouru.

Dans le domaine affectif et amoureux la perception et le ressenti sont complètement changés ; j'aime pour aimer et non pour combler un vide ou satisfaire un désir ou une envie. Je pense que "moi", "l'autre" et "nous" sommes en intimité, en tendresse, en "amour".

INCESTE ET SOPHROLOGIE

J'aime pour partager, pour "s'unir", pour fusionner, pour le plaisir réciproque, pour communiquer avec le verbe, les gestes et les corps mais sans dépendance et sans souffrance affective. La relation amoureuse est devenue "un donné-reçu" ; le corps de l'autre me semble merveilleux et le mot "amour" est pour moi grandiose et je peux dire que maintenant "j'aime faire l'amour".

Un jour J.P. Hubert nous a dit : "aimer c'est demander l'impossible à l'autre", maintenant je le crois réellement. Pour moi l'impossible était le plaisir, l'orgasme, le toucher, le contact, le "j'ai le droit".

Je vis au présent cet "impossible" et je me sens heureuse et bien. "Etre bien", c'est très relatif et sûrement différent d'un être à l'autre car chaque individu possède sa propre représentation de vie.

Pour moi se sentir bien, c'est être en paix dans la totalité de son être, dans sa tête, dans son corps, dans son âme, vivre son être en globalité, sans rien dissocier et je crois avoir acquis une grande partie de

cet équilibre grâce à ce travail personnel. Quand je réussissais à verbaliser mon "accident de vie" je disais : "j'ai subi l'inceste" ; maintenant je dis : "j'ai vécu l'inceste". Pour moi, c'est un très grand pas vers une vie meilleure. Je sais qu'il me reste encore du travail, mais mon évolution positive et tous ces bienfaits recueillis me donnent l'envie et le désir de persévérer dans cette voie.

J'ai voulu mettre à la lumière ce travail personnel, pour aider les enfants, les adolescentes et les femmes qui ont subi le même accident de vie que moi, à prendre conscience qu'il est possible de se soulager de ce lourd fardeau, en verbalisant et en retrouvant son corps dans son entier de façon à pouvoir enfin s'éclorer comme une fleur au beau matin. •

*"J'ai eu longtemps un visage inutile
Mais maintenant
J'ai un visage aimé
J'ai un visage pour être heureux".*

P. ELUARD