



Flash-backs et fantômes

Plusieurs victimes d'agressions sexuelles peuvent avoir des flash-backs ou avoir l'impression que des « fantômes » les harcèlent. Vous n'êtes pas folles, ce sont des conséquences que plusieurs victimes vivent à la suite d'une agression sexuelle.

Les flash-backs peuvent être visuels (voir l'agresseur lors des relations sexuelles), auditifs (l'impression d'entendre le souffle ou le râlement de l'agresseur), olfactifs (l'impression de sentir l'odeur de l'agresseur). D'autres victimes auront l'impression de sentir la présence de l'agresseur ou de la personne qui ne les a pas protégées. C'est ce qu'elles appellent leurs fantômes. Les fantômes et les flash-backs peuvent survenir à la suite d'une parole, un geste, une situation donnée ou sans aucune raison apparente.

Aujourd'hui, en tant qu'adulte, vous avez le pouvoir de vous débarrasser de vos fantômes et de vos flash-backs. Certains petits trucs sont à votre disposition. Par exemple, vous vous déshabillez dans votre chambre et vous sentez la présence de votre agresseur. Faites-lui face, parlez-lui d'un ton ferme, dites-lui que vous ne voulez plus de sa présence dans votre maison. Dites-lui qu'il n'a plus de pouvoir sur vous et parlez-lui (criez, s'il le faut) jusqu'à ce que vous ne sentiez plus sa présence. Cela peut vous paraître ridicule, mais c'est un truc qui a fonctionné pour plusieurs personnes. Ce qui est important, c'est que ce soit vous et non quelqu'un d'autre qui affronte vos fantômes. Si c'est votre conjoint qui affronte vos « fantômes » que ferez-vous quand il ne sera pas là? Vous avez ce pouvoir, ne laissez pas les autres le prendre à votre place.

Si vous avez des flash-backs lors de vos relations sexuelles, à la suite d'un geste, une parole, arrêtez-vous. Parlez-en à votre partenaire. Reprenez contact avec la réalité en regardant vos meubles, la couleur des murs, marchez, dites-vous que vous êtes dans votre chambre avec votre partenaire et non avec l'agresseur. Vous pouvez demander à votre partenaire de vous parler. Si un geste, une parole ou un son de sa part provoquent toujours des flash-backs, parlez-en à votre partenaire. Il y a de nombreuses façons de faire l'amour. Si faire l'amour la lumière éteinte provoque des flash-backs, faites l'amour la lumière ouverte, par exemple.

Se débarrasser de ses flash-backs et de ses fantômes peut prendre un certain temps, soyez persévérante, vous avez le droit de vivre en paix.



Examinez votre situation

1- Avez-vous des fantômes ? Qui sont-ils ?

2- Vous apparaissent-ils dans des situations, lieux précis ? Lesquels ?

3- Préparez-vous à les affronter. Que leur direz-vous ?

4- Avez-vous des flash-backs ?

5- Est-ce qu'ils surviennent à des moments précis ? (à la suite d'une parole, un geste, un son, une situation avec une personne en particulier)

6- Que ferez-vous la prochaine fois qu'un flash-back surviendra ? Préparez-vous, faites un plan.
