

Postface



Anne est une enfant martyrisée jour après jour avec la plus grande cruauté et l'intention renouvelée de ses parents de la faire souffrir toujours plus, au-delà de l'imaginable, dans l'indifférence de tous. Gravement traumatisée, elle ne survit qu'en se dissociant, en étant déconnectée de la réalité, dans un autre monde. Mais face à l'intolérable, cela ne suffit pas toujours, la mort devient parfois la seule solution possible... Anne a pourtant survécu.

Elle est devenue une adulte, une adulte étrangère à elle-même qui a oublié les pires violences pour survivre ; une adulte entièrement colonisée sans en être consciente par les violences qu'elle a subies, par les bourreaux qui l'ont torturée, et par la souffrance fantôme de l'enfant blessée et abandonnée qu'elle a été ; une adulte en proie à des troubles psychotraumatiques et à une mémoire traumatique qui transforme sa vie en terrain miné qu'aucun médecin n'identifie ; une adulte avec une enfant qui git au fond d'elle-même, et qui attend, recroquevillée, en proie aux pires souffrances, au pires désespérances, et qui

hurle sans fin.

Anne, l'adulte, pendant de longues années, comme toutes les victimes de maltraitances et de sévices sexuels dans l'enfance, va se battre pour avancer malgré la douleur, l'insécurité, l'angoisse, la peur, peur du monde, peur d'être soi, peur d'être folle, peur d'être un monstre. La vie est un enfer, une guerre permanente avec soi-même. Mais les souvenirs refont enfin surface, Anne est prête à revisiter le passé, à accueillir la vérité, et avec elle nous partons à la recherche de son enfance. Après avoir identifié toutes les violences, aidées en cela par tous les symptômes, véritables indices qui nous renseignent sur les sévices et leurs contextes, après avoir dénoncé les bourreaux et leurs stratégies perverses, nous avons retrouvé ensemble cette enfant, que nous avons entendue et que nous sommes allées chercher, Anne l'a prise dans ses bras, avec amour, et l'a enfin consolée. Anne est enfin redevenue elle-même.

Des enfants subissent les pires violences physiques et sexuelles, des tortures inouïes, dans le silence et l'abandon le plus total. Ils développent des troubles psychotraumatiques qui sont des conséquences normales de ces violences commises par des bourreaux qui ont l'intention de les détruire. Ces conséquences vont avoir un impact gravissime sur leur santé physique et mentale, sur toute leur vie, si elles ne sont pas traitées. Nous savons maintenant qu'avoir subi des violences dans l'enfance est le déterminant principal de la santé des adultes, même cinquante ans après (avec des risques de troubles anxieux, d'attaques de paniques, de dépression, de bouffées « délirantes », de suicide, d'accidents, d'addictions, de troubles alimentaires, de conduites à risques, d'automutilation, de troubles de la sexualité, de troubles alimentaires, de troubles de la mémoire et de la concentration, de nombreuses pathologies somatiques, de douleurs chroniques...). Mais nous savons aussi qu'il est possible de soigner ces troubles psychotraumatiques et d'en guérir.

Les violences insensées auxquelles il est impossible d'échapper créent un état de sidération, puis un stress et une réponse émotionnelle extrêmes, incontrôlables. Ce survoltage, avec surproduction de stress entraîne un risque vital cardiovasculaire et neurologique. Pour échapper à ce risque, le cerveau fait disjoncter le circuit émotionnel grâce à la sécrétion de neurotransmetteurs, de drogues dures, morphine et kétamine-like. Cette disjonction étouffe le stress extrême, et entraîne une anesthésie physique et psychique, un état dissociatif qui donne l'impression d'être spectateur de la scène de violence, et qui donne une sensation d'irréalité. Elle s'accompagne de troubles de la mémoire : amnésies (trous noirs) et mémoire traumatique. Cette mémoire traumatique est au cœur de tous les troubles psychotraumatiques, c'est une mémoire émotionnelle enkystée des violences, elle est incontrôlable et hypersensible. Isolée par la disjonction, elle n'a pas pu être intégrée et transformée en mémoire consciente. C'est une véritable bombe à retardement, prête à exploser à l'occasion de toute situation ou de sensation rappelant les violences, en re-déclenchant les mêmes scènes, la même terreur, les mêmes sensations et douleurs, comme une machine à remonter le temps. La vie devient un terrain miné pour éviter de déclencher cette mémoire traumatique. Des conduites d'évitement et de contrôle de l'environnement se mettent alors en place. Toute situation de stress est à éviter, toute situation imprévue ou inconnue, tout changement devient dangereux. Un contexte pourtant anodin, un bruit, une odeur, une phrase peuvent déclencher un état de panique. Il est impossible de relâcher sa vigilance, dormir devient extrêmement difficile. Cela entraîne de nombreuses phobies, un retrait affectif, des troubles du sommeil, une