

## Cela n'arrive pas qu'aux autres... - 1/2

**Bien souvent le mot viol est associé aux filles, et c'est vrai que c'est majoritairement le cas... Comment réagir face à cet acte, que faire ? Bien souvent la jeune fille se sent seule, et à besoin d'aide pour se reconstruire...**

Ce mot représente un problème majeur qui caractérise la hantise de certaines d'entre nous..

Après un viol, ou même une tentative de viol, on se replie sur soi-même, on a honte, c'est très difficile de se regarder dans la glace et de se dire qu'on est incapable de dire non...

La première chose à faire, et on ne le répètera jamais assez et de **NE PAS CULPABILISER** et **D'EN PARLER !!!**

Ce n'est pas la victime qui est coupable, mais le violeur, c'est lui qui a fait ce choix, vous n'y êtes pour rien même si vous pensez l'avoir provoqué, il a pris cette décision sans sucrapules, et il faut réagir, pour vous mais aussi pour les autres, ne rien dire c'est le laisser faire à d'autres...

Je sais que c'est difficile d'en parler, on a honte, on pense parfois qu'on l'a cherché et qu'on ne peut pas exposer ça à nos parents...

C'est vrai que pour les parents, c'est difficile à accepter, en plus cela peut parfois les concerner directement, car le violeur peut être un ami, ou même faire parti de votre famille...

Pour autant il ne faut pas s'en cacher, parce que c'est un cercle viscieux et si vous ne brisez pas ce cercle, vous restez à la merci de cet homme contre qui vous ne pourrez rien.

Le mieux est bien sur d'en parler avec ses parents, mais ce n'est pas toujours évident, on a bien souvent peur : peur qu'ils ne vous croient pas, peur qu'ils vous rejettent, ou qu'ils vous jugent... Tout ceci n'est bien sur pas évident à assumer, et si vous avez peur de les affronter, allez voir l'infirmière scolaire, la psychologue (pour cela vous pouvez aller voir l'infirmière et dire que vous voulez consulter la psychologue) vous pouvez également aller dans un centre adapté ou encore aller parler à votre médecin... Tout ces gens vous écouteront, de plus (pour certains) ils sont tenus au secret médicale et n'intenteront rien sans votre permission...

**IL FAUT ABSOLUMENT VOUS FAIRE AIDER, LE VIOLEUR NE S'ARRETERA QUE S'IL SE SENT MENACE !!!!**

Vous pouvez avoir peur de lui, c'est quelque chose de tout à fait justifié et de très naturel, mais il faut surmonter cette peur, vous avez été forte jusque là et il faut que vous lui montriez que vous n'avez pas peur de lui, plus il vous sentira soumise plus il en profitera...

Bien sur tout ceci est valable pour une fille comme pour un garçon, mais les garçons ont souvent encore plus honte d'en parler car on les considère encore bien trop souvent comme des hommes faibles, et on en rigole, mais ce problème concerne les deux sexes et il ne faut jamais rigoler d'une affaire de viol.

**IL NE FAUT PAS ATTENDRE QUE CA S'ARRETE, IL FAUT AGIR ET EMPECHER DE CONTINUER.**

Si une amie, vous confie un tel secret, n'avez pas peur de trahir ce secret et d'en parler à des gens qui pourront l'aider, elle vous en voudra peut être mais elle finira par comprendre que vous faites ça pour elle. C'est une des plus belles preuves d'amitié qui soit, et si vous détournez les yeux à chaque fois qu'elle vous en parle, c'est vous qui vous en sentirez responsable. Si votre amie vous en parle c'est qu'elle ne sait plus vers qui se tourner et qu'elle veut qu'on l'aide...

Ceci ne m'est pas réellement arrivé mais pour autant je tiens à aider toutes celles et tous ceux qui n'ont pas

## **Cela n'arrive pas qu'aux autres... - 2/2**

encore trouvé la force de se battre.

C'est LE SEUL MOYEN de s'en sortir et de se reconstruire..

ma boîte est ouverte à toutes celles et tous ceux qui ne trouvent d'aide nulle part et qui souhaitent en parler...