

## DÉFINITION

### Qu'est-ce que l'amnésie dissociative ou traumatique?

L'amnésie dissociative ou traumatique est le refoulement partiel ou complet des souvenirs lié à un évènement traumatique et ce, parfois pendant des dizaines d'années. Elle est une réaction de défense à la suite d'un évènement vécu comme une menace à la vie.

### Est-ce possible d'oublier une agression sexuelle?

Des études démontrent qu'un pourcentage significatif de personnes victimes d'agression sexuelle vit de l'amnésie dissociative. L'expertise de différents intervenantEs ainsi que des recherches ont confirmé qu'un bébé peut enregistrer des souvenirs d'expérience traumatique. L'encodage non-verbal des souvenirs existe dès la naissance et continue de fonctionner même lors d'un évènement très bouleversant.

« Les souvenirs ont commencé à émerger lorsque je regardais une émission de télévision et qu'un père donnait des soins à son enfant. J'ai réalisé que j'avais été agressée par mon père de 4 à 9 ans. »

« J'ai eu de nombreuses périodes de déni. Maintenant, je sais que cela m'est réellement arrivée. Cette vérité et mon désir d'être bien m'aide à avancer. »

## QUI SOUFFRENT D'AMNÉSIE DISSOCIATIVE?

L'amnésie dissociative apparaît plus fréquemment chez les personnes ayant vécu des agressions sexuelles :

- par un proche : père, beau-père, frère, grand-père, oncle, mère, grand-mère, etc.
- en bas âge : souvent avant 5 ans
- sur une certaine période
- fréquentes et particulièrement violentes

## AVANT L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

### A- L'enfance

Chez certaines personnes, il y avait présence de violence verbale, psychologique, physique, d'alcoolisme ou de toxicomanie dans le milieu familial.

Chez d'autres, la mère était peu présente émotionnellement ou physiquement : dépressive, coupée ou hors de la réalité, hospitalisée ou occupait un travail. Certaines étaient dépendantes financièrement et affectivement de leur conjoint.

D'autres ont le souvenir d'une enfance normale. Enfant, elles semblaient dégager une joie de vivre. Le père était apprécié et perçu par l'entourage comme un homme charmant, serviable, sociable et très présent auprès des siens.

Enfin, d'autres présentaient des difficultés d'apprentissage, de comportement, des problèmes émotionnels, relationnels et/ou sexuels.

### B- La vie adulte

L'amnésie dissociative a permis à plusieurs de mener une vie relativement normale jusqu'à la résurgence des souvenirs.

Certaines personnes portaient un mal de vivre grandissant, inexplicable avec leur vie actuelle, étouffaient sous la honte et la culpabilité, compulsaient dans la nourriture, l'alcool, la drogue, le jeu ou l'hypersexualité.

D'autres utilisaient des mécanismes de défense importants : contrôle excessif de leur environnement, hypervigilance, fuite, le tout camouflé sous des explications très rationnelles.

Certaines ont commencé à développer des symptômes dépressifs, anxieux qui ont par la suite dégénéré et qui se sont généralisés ou cristallisés.

Sans en avoir pris conscience, plusieurs ont développé des attitudes et comportements liés aux agressions vécues.

## ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

**Habituellement, les souvenirs ou flashbacks émergent à la suite d'un ou des évènements déclencheurs:**

- Mort de l'agresseur
- Baisse des défenses : maladie, épuisement, séparation ou divorce, perte ou deuil
- Rêves, cauchemars récurrents
- Relations sexuelles, grossesse, accouchement
- Enfants atteignant l'âge où le parent a vécu une agression
- Évènements déclencheurs identiques, qui ressemblent, évoquent ou symbolisent l'agression vécue : odeurs, bruits, sensations, gestes, touches, mots, attitudes, physiologies, vêtements, endroits, paysages, situations, accidents, films, etc.
- Travail corporel qui réveille des mémoires du corps : acupuncture, ostéopathie, massage, méthode de libération des cuirasses, approche somatique, yoga, etc.
- Dévoilement d'agression dans la famille
- Aggression à l'âge adulte
- Période de la vie plus sécurisante

## CONSÉQUENCES SUITE À L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

Voici différentes émotions et situations pouvant être vécues à la suite de l'émergence des souvenirs :

- Peine, peur, colère, honte
- Impression de folie, doute, déni
- Dépression, repli sur soi, isolement
- Stress, angoisse, anxiété, crise de panique
- Insomnie, cauchemars
- Fatigue, épuisement
- Stress post-traumatique
- Perte d'autonomie : difficulté à s'occuper de soi, de la maison, à fréquenter les lieux publics
- Perte de confiance en soi et en autrui, relations interpersonnelles difficiles
- Difficulté à sentir, à habiter son corps, somatisation, maladie
- Dépendances : médicament, alcool, drogue, nourriture, etc.
- Compulsion de répétition des gestes de l'agression, autopunition, automutilation
- Arrêt de travail, perte d'emploi
- Bris dans la famille immédiate et dans la parenté à la suite du dévoilement, rejet par la famille
- Deuil de la famille et de l'enfance « parfaite »
- Séparation, divorce
- Perte d'un sens à la vie

## DÉVOILEMENT

Lorsque l'agresseur est un membre de la famille, celle-ci peut réagir difficilement. L'agresseur nie souvent les faits. Si l'auteur est le père, la mère peut avoir tendance à l'excuser et la famille à faire comme si cela n'était pas arrivé. Plusieurs mères vont continuer à vivre avec leur conjoint.

D'autres familles ou certains de ses membres vont croire la personne victime sans nécessairement être à l'aise d'en entendre parler ou qu'elle en parle à l'extérieur. Le soutien familial apporté est donc très variable.

S'il s'agit d'un membre de la parenté, la famille optera parfois pour le bris de la relation.

De la part des amiEs, plusieurs réactions sont possibles. Souvent par manque de connaissance sur le sujet, la famille et l'entourage peuvent questionner et douter des allégations.

### PUIS APRÈS...

Les personnes ont habituellement le désir d'accueillir cette partie de leur vie occultée, de sortir du silence, de l'isolement, de la survie et de partager ce vécu douloureux. Elles apprendront à vivre avec cette nouvelle réalité, à habiter leur corps, à accueillir leurs émotions et à faire des choix en fonction de leurs propres besoins.

## RESSOURCES

### Urgence

Info agression sexuelle, 24/7  
514 933-9007 et 1 888 933-9007

### Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel – (CALACS- Laurentides)

Saint-Jérôme 450-565-6231  
Saint-Eustache 450 491-2975  
[info@calacs-laurentides.com](mailto:info@calacs-laurentides.com)  
[www.facebook.com/CALACS.Laurentides](https://www.facebook.com/CALACS.Laurentides)  
[www.memoireretrouvee.jimdo.com](http://www.memoireretrouvee.jimdo.com)  
(autres ressources, outils et références disponibles sur le site)



Regroupement des CALACS (femmes & adolescentes) [www.rq.calacs.qc.ca](http://www.rq.calacs.qc.ca)  
514 529-5252 ou 1 877 717-5252

Ressources pour victimes d'agression sexuelle (hommes & femmes)  
Répertoire des ressources partout en province  
[www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob\\_sociaux/agression\\_sexuelle](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle)

Projet financé par  
 Ministère de la Justice  
Canada

## Mémoire retrouvée

## AMNÉSIE DISSOCIATIVE

## à la suite d'agressions sexuelles



Centre d'aide et de lutte contre les  
agressions à caractère sexuel  
CALACS-Laurentides