

## AVANT-PROPOS

Depuis quelques années, le CALACS-Laurentides reçoit de plus en plus de femmes ayant vécu une amnésie dissociative à la suite d'agressions sexuelles généralement sévères et en bas âge. Ce phénomène est peu connu et entraîne aussi des souffrances particulières. Pour survivre et se libérer du traumatisme et de ses conséquences, les femmes vivront habituellement un processus en quatre étapes.

### *Mémoire oubliée*

L'«oubli» des événements traumatisants permet à la personne de survivre à l'insupportable alors qu'elle était impuissante à changer les événements.

### *Mémoire retrouvée*

Lorsque les souvenirs émergent, les personnes traversent une période de doute, de grande confusion et ont l'impression d'être « folle ». Elles souhaiteraient maintenir les souvenirs dans l'oubli.

### *Mémoire révélée*

Pour reprendre leur vie en mains, elles ont besoin de croire à leur réalité si cruelle soit-elle et partager ce vécu en toute confiance.

### *Mémoire intégrée*

Avec du soutien, les personnes peuvent accueillir les souvenirs et à l'aide de divers outils et techniques elles peuvent, au fil du temps, acquérir un mieux-être.

## AGIR POUR SORTIR DE L'OUBLI

Le projet « Agir pour sortir de l'oubli » a pour but de sensibiliser les intervenantEs, les proches et la population au processus que traverseront ces personnes, entre autres, par la publication de documents d'information.

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

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

## Comment les souvenirs refont surface?

Habituellement, les souvenirs ou flashbacks refont surface à la suite d'un événement qui ressemble ou évoque l'agression vécue. Ils peuvent également surgir à un moment de la vie où la personne se sent vulnérable, par exemple à la suite d'une maladie, d'une perte. L'émergence est également possible lorsque la personne se sent soutenue et suffisamment en sécurité.

## Quelles peuvent être les conséquences de l'émergence des souvenirs ?

La résurgence des souvenirs peut avoir des répercussions sur les différentes sphères de la vie de la personne et également sur celles du conjointE, des enfants et de la famille élargie, surtout lorsque l'agresseur est un membre de la famille. La personne peut se sentir vulnérable, vivre de l'impuissance, des émotions intenses de peur, de tristesse et de colère, des moments de dissociation ainsi que des périodes de dépression et d'anxiété. Des problèmes de sommeil, des difficultés relationnelles, sexuelles, alimentaires, des douleurs somatiques peuvent également se manifester.

## Est-ce qu'il est possible de s'en sortir ?

Oui. En étant à l'écoute de soi et en entreprenant une démarche respectueuse de ses besoins et de son rythme, il est possible, pendant cette période de bouleversements, de conserver ou de retrouver un sens et un plaisir à la vie. Le processus de guérison demande temps et énergie. En accueillant les souvenirs et les périodes de flashbacks, les moments difficiles s'atténueront et s'espaceront. Les personnes développeront peu à peu des outils leur permettant de faire face à leur nouvelle réalité et progresseront vers une meilleure qualité de vie.

