

Table des matières

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE. ABORDER LE THÈME DE L'ABUS SEXUEL	11
1. Pour commencer.....	13
2. Sur le seuil	17
3. Comment prendre soin de vous-même pendant la lecture.....	21
4. Vous êtes un survivant, une survivante	25
Les abus sexuels modifient l'univers de la personne.....	26
Les abus sexuels façonnent la vie de la personne	27
5. L'histoire d'une femme	31
DEUXIÈME PARTIE. TRAITER L'ABUS SEXUEL	39
6. Raconter son histoire	41
7. Ce qui va se passer quand vous aurez raconté votre histoire	47
8. Un peu de vocabulaire	51
Qu'est-ce que l'abus sexuel?	51
Dans quelle mesure l'abus sexuel est-il courant?	52
Comment l'abus sexuel affecte-t-il la victime?	53

Définition des termes	54
<i>Les déclencheurs</i>	55
<i>Les flashes-back</i>	55
<i>Les cauchemars</i>	57
<i>La dissociation</i>	57
9. Traiter le traumatisme	59
Qu'est-ce que le traumatisme?.....	60
L'abus sexuel cause de profondes blessures	61
10. Le viol des enfants	67
11. Qu'avez-vous appris de votre famille?	75
Familles saines et familles malsaines.....	76
Quelques caractéristiques des familles abusives	77
12. En coulisse	81
Les apparences et la réalité.....	82
Le mal derrière l'abus sexuel	83
La bataille contre le mal	86
TROISIÈME PARTIE. LES DÉGÂTS CAUSÉS PAR LES ABUS SEXUELS	91
13. Les abus sexuels ont abîmé votre corps	93
Que signifie vivre dans un corps?	94
Honte et trahison.....	97
Des mensonges sur votre corps	100
La vérité sur votre corps.....	102
La vérité sur ce que Dieu dit des abus sexuels	103
14. Les abus sexuels ont abîmé vos émotions	107
La peur.....	108
La culpabilité	110
La colère.....	112
Le chagrin	115
15. Les abus sexuels ont endommagé votre pensée	119
La double-pensée.....	120
La dissociation	122
La mémoire.....	123
Vérité et mensonges.....	125

16. Les abus sexuels ont abîmé votre capacité relationnelle	127
La confiance	130
Les limites	133
Le contrôle	136
17. Les abus sexuels ont endommagé votre esprit.....	137
Concilier Dieu et le mal	138
« Je raisonnais comme un enfant »	140
<i>Comment apprennent les enfants</i>	<i>140</i>
<i>Comment les traumatismes affectent les enfants.....</i>	<i>141</i>
L'espoir.....	142
QUATRIÈME PARTIE. QUELLE GUÉRISON?.....	145
18. La guérison pour votre corps	147
Le parcours de guérison.....	148
La voix du Rédempteur	151
19. La guérison pour votre vie affective	157
Le parcours vers la guérison	158
Laisser parler vos émotions	159
La voix de Celui qui vous relève	163
20. La guérison pour votre pensée	167
Le parcours vers la guérison	168
La voix du Rédempteur	172
21. La guérison pour vos relations	175
Le parcours vers la guérison	176
Le fondement de la relation.....	178
La voix du Rédempteur	182
22. La guérison pour votre esprit	185
Le parcours vers la guérison.....	186
La voix du Rédempteur	190
CINQUIÈME PARTIE. AUPRÈS DE QUI TROUVER DE L'AIDE	195
23. Trouver un bon thérapeute	197
Quelques suggestions	201

24. Des suggestions pour ceux qui accompagnent un survivant	203
Repères.....	205
<i>À faire...</i>	205
<i>À ne pas faire...</i>	208
Suggestions de portée générale pour réagir	
à la souffrance	209
Réponses à une personne qui a été violée.....	210
<i>À faire...</i>	210
<i>À ne pas faire...</i>	211
25. Dernières remarques.....	213
Remerciements	221
Sélection bibliographique	223
À propos de l'autrice.....	225