

UNE GRANDE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE

Plusieurs femmes éprouvent une grande détresse émotionnelle suite aux agressions sexuelles subies. À celle-ci s'ajoutent les deuils, les pertes, les défis de la migration, les traumatismes de toutes sortes qui suscitent de grandes souffrances et, parfois, un sentiment d'impuissance. Comme survivante, vous pouvez vous sentir dépassée et incapable de composer avec tous ces changements et être en état de dépression. Les problèmes peuvent avoir mené à une dépendance à l'alcool, à des médicaments ou à des drogues illicites. Vous pouvez éprouver des sentiments de culpabilité et de honte à l'égard de ce que vous avez vécu ou ce dont vous avez été témoin, des décisions que vous avez dû prendre. Avec ce lourd bagage, la seule solution possible pourrait vous sembler être le suicide.



Lorsque vous pensez que le suicide est la seule issue, **il est possible que la détresse elle-même vous empêche de voir ou de considérer une solution.** Il est vrai que les douleurs causées par les violences sexuelles subies lors de conflits armés ont un impact considérable chez les survivantes et qu'il n'y a pas de « solutions » qui permettent d'effacer le souvenir ou de guérir facilement des maux physiques ou psychologiques qui en résultent. En outre, **il est possible que vous viviez un grand isolement,** surtout en comparaison avec le style de vie que vous aviez au pays.

Il n'y a pas de solution immédiate aux violences sexuelles, à la détresse en pensant à la famille restée au pays, à la pauvreté que vous vivez peut-être, à l'angoisse liée à l'obtention du statut et autres défis qui se dressent devant vous en ce moment.



Dans ces conditions, il est difficile de se raccrocher à la vie, de sentir le désir pour quoi que ce soit, de trouver l'énergie même pour penser à des moyens de rompre le cycle de la dépression. **Un désir de suicide indique souvent que vous vivez une situation intenable et qu'un changement – difficile, sinon impossible à envisager – s'impose.** Si ce changement survenait, auriez-vous encore le désir de mettre fin à vos jours ?

ALLER CHERCHER DE L'AIDE

Si votre plan pour mettre fin à vos jours devient de plus en plus précis – p. ex, vous avez choisi le moment et vous avez en main le moyen de le faire –, songez à aller chercher de l'aide dès maintenant. Vous pouvez commencer par communiquer avec Fem'aide où une intervenante qui connaît la réalité de la violence que vivent les femmes pourrait vous aider à trouver une bonne ressource dans votre communauté.

La ligne Fem'aide est accessible sans frais tous les jours, 24 heures par jour : 1 877 336 2433.

Si l'aide trouvée ne répond pas à vos besoins, il ne faut pas se décourager mais bien chercher ailleurs. Il y a plusieurs agences de santé, de santé mentale, d'entraide qui existent et, si toutes n'offrent pas de services en français, la plupart pourront vous rediriger au bon endroit.

Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider à traverser les moments les plus sombres.

CONTRAT AVEC SOI-MÊME

Donnez-vous du temps, une semaine par exemple, pendant laquelle vous ne passerez pas à l'acte avant d'avoir fait telle ou telle démarche en vue de trouver de l'aide pour résoudre ce qui est devenu insupportable dans votre vie.



LISTE DES RAISONS DE VIVRE

On peut aussi faire la liste de ses raisons de vivre et **faire comme si on y croyait même quand c'est difficile d'y croire** :

- **Qui sont les membres de ma famille qui me motivent à rester en vie?** Et si la famille n'est plus là ou qu'elle nous a rejetée, qui sont les autres personnes dans ma vie que je peux vouloir considérer maintenant « comme ma famille » (même si elles ne le savent pas encore)? Une voisine? Une connaissance? Plusieurs participantes affirment avoir surmonté des épreuves et des moments de profond désespoir en pensant à leurs enfants ou à leur famille :

« C'était ça et je ne pouvais pas me tuer parce que j'avais besoin de ma fille, de ma maman, de mes proches. Il fallait que je vive pour seulement ma maman et puis mon enfant. » (Djamila)

« Et mes enfants me fortifient aussi, puisque c'est ces trois êtres que j'ai mis au monde et puis je suis responsable de leur vie, de leur vécu. Donc je dois me tenir là, debout pour elles. Je dois être un exemple pour elles et puis je ne dois pas baisser les bras devant elles. Non, non. Si je baisse les bras, elles vont baisser les bras aussi. » (Fatoumata)

« Qui sont mes amies et amis actuels, les amies et amis à venir c'est-à-dire des personnes que j'ai rencontrées dans un cours, un atelier et avec qui j'aimerais développer un lien d'amitié? »

-
- **Quels sont mes autres liens affectifs « de substitut »** : un animal de compagnie, une plante, un engagement bénévole? Certaines personnes trouvent du réconfort dans des objets : un fauteuil qui permet de se reposer, un banc de parc qui permet de contempler la nature, un ourson de peluche qui tient compagnie.
 - **Quelles sont mes croyances qui peuvent m'aider à passer au travers?** Croyance religieuse, croyance à la vie, croyance en un avenir meilleur (après tout, je n'ai pas fait tout ce chemin pour renoncer maintenant...).
 - **Ai-je une passion** pour l'art, la nature, pour un passe-temps **que je pourrais raviver**, quitte à faire semblant pour un certain temps?
 - **Quel était mon projet de vie avant cet épisode?** Puis-je me réengager dans cette voie ou une voie similaire qui tient compte de mes nouvelles circonstances?

LA LETTRE DE CINQ ANS

Souvent, quand on vit une grande détresse psychologique, il est très difficile de voir au-delà de l'immédiat, de voir que son sort pourrait s'améliorer demain, le mois ou l'an prochain. Il est presque impossible de se projeter dans l'avenir quand la journée d'aujourd'hui est si pénible. L'exercice suivant peut aider : écrivez une lettre à une personne chère, réelle ou fictive, à qui vous expliquez votre cheminement des cinq prochaines années comme si vous étiez rendue au bout de ces cinq ans. Décrivez votre situation comme si vous y étiez, votre lieu de résidence, qui est avec vous, votre occupation, etc. Souvent avec cet exercice, on découvre des désirs inavoués comme vouloir retourner aux études, s'impliquer dans une cause ou faire de l'art.

