

Oublier. Ne plus avoir à se remémorer ces souvenirs pénibles, voilà le désir exprimé par toutes les participantes à la recherche menée par Oasis (2018).

« Ce que moi je veux... être moi-même. Je veux vivre comme tout le monde. Je ne sais pas comment, je veux oublier tout ça. Mais c'est difficile pour moi... comment je peux oublier mon passé. C'est comme si mon passé est en train de demeurer. Même si je me force de faire quelque chose il y a des fois quand je reste seule à la maison, mes enfants ne sont pas là, personne n'est là, je commence à pleurer moi-même. Même si les petites choses que quelqu'un me faisait, ça me fait toujours, ça me rappelle toujours du passé. Mais je ne sais pas. »
(Élodie)



« Je vais essayer d'oublier ça moi-même, pas à l'aide des médicaments. »
(Béatrice)

« J'ai besoin d'avoir un statut, j'ai besoin de me retrouver ici et être bien dans ma tête, à trouver peut-être un travail qui va me remplir, qui va me faire oublier tout ça. [...] Un environnement qui va me faire vraiment oublier le passé. » (Djamila)



Oublier tout à fait, à 100 %, n'est probablement pas dans l'ordre des choses. **Les souvenirs vont s'atténuer grâce au temps qui passe, mais surtout ils seront moins pénibles grâce au travail effectué pour composer avec les sentiments de honte, de colère ou de culpabilité, et avec le deuil ressenti à cause des pertes provoquées par la violence subie.** Il est vrai que le travail sur les sentiments peut, dans un premier temps, donner l'impression que les choses empirent, car le cœur sera « à vif ». Il est possible que de nouveaux souvenirs resurgissent, aussi très pénibles à supporter. Les souvenirs enfouis remontent-ils à la surface au moment où l'on est en mesure de les accueillir, grâce au travail intérieur qui s'accomplit? C'est ce que pense plusieurs intervenantes, confiantes que la force des femmes leur permet d'absorber des épisodes oubliés quand elles sont prêtes.

Vouloir oublier, c'est peut-être chercher à exprimer le désir d'aller de l'avant et de ne plus être affectée par les expériences négatives. C'est une recherche de paix, de sécurité et d'un environnement sûr qui permet de refaire sa vie et, ainsi, mettre au rancart, « oublier » le passé.

Cette aspiration à la tranquillité est liée à d'autres besoins, dont les besoins de base : obtenir son statut permanent, trouver un logement abordable et en bon état, obtenir un emploi et établir des liens avec d'autres personnes, etc. Il y a donc quantité d'efforts à faire pour s'établir et briser son isolement, des tâches qui paraissent considérables au départ et il y aura des obstacles. **Inspirez-vous de récits de femmes qui sont passées par ces épreuves et qui, enfin, ont retrouvé une certaine paix.** Vous pouvez en rencontrer à Oasis Centres des femmes, entre autres.

MÉMOIRES VIVES (REVIVISCENCES OU FLASHBACKS)



Plusieurs survivantes peuvent avoir des épisodes où les images, les sensations des agressions sont ressenties presque comme si elles se produisaient à nouveau. Ces mémoires peuvent être provoquées par un son, une parole, une image ou un toucher qui fait retourner en arrière. Ces moments peuvent faire revivre la détresse et la terreur vécue à ce moment-là. Une façon de composer avec ces mémoires est de s'ancrer dans la réalité :

- **Vous pouvez toucher le sol, sentir la présence de la chaise sur laquelle vous êtes assise, décrire le lieu où vous vous trouvez, vous rappelez la date d'aujourd'hui, etc.** Y a-t-il un objet de réconfort qu'il est possible de tenir à ce moment-là? Ça pourrait être un caillou lisse qui se trouve toujours dans la poche de manteau, un bracelet, un foulard, une poupée, des objets qui peuvent servir à vous ramener à la réalité, à vous rappeler que vous êtes maintenant hors de danger, que vous vous en êtes éloignée dans le temps et dans l'espace.
- **Soyez consciente de votre respiration :** dans des moments de détresse, on a tendance à cesser de respirer ou à respirer par petits coups, ce qui augmente le malaise. Respirez normalement, soyez conscientes de l'entrée de l'air dans vos poumons, lorsqu'il atteint le ventre et ressort par la bouche et le nez. Faites attention de ne pas hyper-ventiler, c'est-à-dire de trop respirer et d'avoir une sensation de vertige. Vous pouvez alors respirer dans un sac de papier jusqu'à ce que la sensation d'étourdissement cesse et que votre respiration reprenne son rythme normal.

CAUCHEMARS

Les stratégies indiquées ci-dessus peuvent vous aider lorsque vous vous réveillez en détresse suite à un cauchemar. **Certaines femmes écrivent leurs rêves et cauchemars pour tenter d'en trouver le sens, et certaines en discutent même avec des thérapeutes qui sont formés à l'interprétation des rêves.** Si vous écrivez vos cauchemars, vous pouvez tenter l'exercice suivant : changez la fin, sortez-en victorieuse, forte, capable de vaincre ce qui vous fait peur.

RÉFLEXION

Mon désir d'oublier signifie pour moi :

Si j'ai des mémoires vives ou des cauchemars, je peux faire ceci :