

Dans le cadre des Journées D'étude et de Réflexion Franco-  
Québécoise organisé par ARSINOÉ  
Quelle vie après l'inceste ?

Conférence du 23 octobre 2002  
Cité des Congrès de Nantes

**Survivre à l'inceste et guérir la vie en soi**

Michelle Guay, sexologue clinicienne, psychothérapeute et spécialiste en thérapie énergétique,  
auteur.

Directrice et fondatrice du Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale

Courriel : [michguay@videotron.ca](mailto:michguay@videotron.ca)

Site web : <http://pages.infinit.net/polarite>

Tél. : 418-681-7457

## TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction
2. L'abus sexuel
3. La sexualité enfantine
4. Les ravages de cette brisure
5. Diverses réponses au niveau du comportement pour survivre
6. Les 7 grandes étapes du processus de guérison : guérir la vie en soi
7. Conclusion
8. Une expérience de recherche clinique exploratoire en polarité sur la problématique de l'abus sexuel
9. Conclusion de la recherche
10. Témoignages avant le suivi
11. Témoignages après le suivi
12. Ateliers de formation: L'intervention psycho-corporelle et énergétique auprès des victimes d'abus sexuels

Conférence du 23 octobre 2002

Cité des Congrès de Nantes

## **Survivre à l'inceste et guérir la vie en soi**

Michelle Guay, sexologue clinicienne, psychothérapeute et spécialiste en thérapie énergétique, auteur.

Directrice et fondatrice du Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale

Courriel : [michguay@videotron.ca](mailto:michguay@videotron.ca)

Tél. : 418-681-7457

## **Introduction**

Pour vous présenter mon modèle d'intervention, j'aimerais au préalable vous donner quelques informations sur mon cheminement de sexologue. Ceci vous permettra de mieux saisir l'orientation de mon modèle d'intervention.

D'abord infirmière, je fais ensuite des études universitaires en sexologie. Rapidement mon travail de clinicienne en sexologie me conduit à faire de la formation complémentaire en psychothérapie : d'abord en gestalt et ensuite une autre formation d'orientation psychodynamique. Cette dernière privilégie l'expression créatrice pour faire vivre la vie en soi.

En 1980, je découvre l'énergie avec la thérapie de la polarité. Je l'intègre au besoin dans le cheminement de mes clients : les aider à reprendre contact avec leur corps, faciliter la détente, la respiration, ré-appriivoiser le corps au toucher non sexuel. Je me rends compte que l'approche psycho-corporelle et énergétique permet d'atteindre des résultats plus rapidement que le modèle traditionnel. Je vous en parlerai davantage lorsque j'aborderai le suivi de polarité que nous avons fait auprès de 30 personnes ayant vécu l'inceste.

En 1988, j'intègre le travail en expression créatrice, il devient un outil très dynamique en donnant un levier de vie au client. On peut rejoindre, dans l'énergie profonde, l'expression de la souffrance et procéder à sa transformation tout en ayant un support de vie.

Mon modèle d'intervention est holistique ; il intègre l'être psycho-corporel et l'être spirituel. J'ai fait une synthèse en intégrant autant le psycho-corporel, l'énergétique et le travail d'expression dans ma pratique. Le cœur du travail se fait au niveau des racines de vie de la personne. Nous pouvons ainsi reconstruire le passage de vie par l'expression et par le corps. Cette énergie de fond génère des forces nouvelles pour transformer, guérir et accéder à une paix intérieure.

Guérir la vie en soi et retrouver la joie de vivre est le but ultime de l'intervention. Nous devons, comme intervenant, accepter que ce processus soit long et continu, afin d'accompagner et de soutenir dans le plus grand respect nos clients.

Au cours de cet exposé, je vais vous parler brièvement de la problématique de l'abus sexuel, en regard de la sexualité enfantine, des ravages causés par l'abus et des diverses réponses pour survivre. Dans un deuxième temps, je vais vous présenter les 7 étapes de mon modèle d'intervention que j'ai développé au cours des 20 dernières années. Pour terminer, je vais vous présenter une expérience clinique de polarité auprès de 30 personnes ayant vécu l'abus sexuel.

## **L'abus sexuel**

Je suis persuadée que dans l'assistance il y a des personnes qui ont vécu ce drame soit avec un père, un grand-père, un oncle, un cousin, un frère, un voisin, une mère ou un 2<sup>ème</sup> conjoint etc.

Il y en a beaucoup, beaucoup, beaucoup....

À cette étape-ci, notre attention se portera sur les adultes qui ont vécu ce drame il y a 10, 20, 30 ans et qui dévoilent maintenant leur histoire.

On a parlé de l'enfant...l'enfant abusé.

On a parlé des lois...la protection des enfants.

La condamnation et la réhabilitation des personnes qui ont été abusées.

Le système judiciaire et policier.

On aurait aimé aborder le conjoint qui représente la pierre angulaire du traitement, mais cela n'est pas possible cette fois-ci. Ce sera pour une autre activité.

Et maintenant nous sommes à la fin de la chaîne : l'adulte qui vit avec ce drame, souvent non dévoilé..., ou encore dévoilé mais non crû, ou dévoilé mais il n'y a pas eu d'aide. C'est comme si la personne n'avait jamais existé, on voit une autre personne qui n'est pas celle qui existe.....son existence s'est arrêtée à 2, 3, 4, 5 ans...

Le traumatisme se situe à tous les plans : spirituel, mental, le cœur (psycho-émotif) et dans le physique ( le corps ). La personne essaie de survivre avec cette énergie, avec cette brisure, où la justice est absente: la non reconnaissance de l'abus.

Le cœur de la vie enfantine a été brisé, la joie de vivre éclatée.

## **La sexualité enfantine<sup>1</sup>**

Voici quelques mots sur la sexualité enfantine : au delà de toutes les théories sur la sexualité enfantine, celle-ci est reliée à la joie simple de la vie. C'est-à-dire, être touché par des parents aimants, être caressé, être bercé, rire, jouer, s'émerveiller, un monde où l'enfant goûte les joies d'une vie simple dans son corps. C'est cela qui constitue la base de la sexualité adulte : la joie de vivre enfantine. Vous pouvez imaginer le drame lorsque l'enfant vit un abus.....

---

<sup>1</sup> Le concept de la sexualité enfantine présenté est issue de ma formation en à IEMAC.

L'enfant n'est pas capable de recevoir et d'intégrer dans son système nerveux la sexualité adulte, le plaisir sexuel. Ce n'est pas son monde et cela brise son tissu de vie : sa joie de vivre. Ce tissu est d'une grande délicatesse, d'une grande finesse et d'une grande beauté.

### **Les ravages de cette brisure**

Pour toutes les personnes qui ont vécu un abus, il existe à différents degrés, un fort sentiment de honte, de culpabilité, de doute et de souillure. La peur, l'anxiété, l'angoisse prennent toute la place. L'enfant ne se sent plus en sécurité et il a peur à chaque jour ou dans certaines circonstances que cela recommence. Ses points de repères sur lesquels il établissait sa confiance s'écroulent. Il devient seul.

Fréquemment, pour survivre dans cette situation, l'enfant se coupe de ses sensations et se dissocie. L'horreur s'est installé. Lorsqu'il n'y a pas eu d'aide, on peut imaginer facilement le poids qui s'est installé dans la vie de ces personnes au cours des années. La lourdeur du secret...

En grandissant l'enfant éprouve souvent des difficultés majeures à faire confiance aux autres. Des réactions dépressives, de tristesse et de deuil s'installent rapidement. Pour une grande majorité, le suicide sera envisagé.<sup>2</sup> L'angoisse et l'anxiété feront partie de leur vie avec la difficulté à se détendre, à entrer en contact avec leurs émotions, que ce soit de la joie ou de la peine, ou tout simplement elles seront coupées de leurs émotions.

Leur vie sexuelle se trouve contaminée dès le départ, ce qui pourra générer diverses difficultés :

- Difficulté à vivre de l'intimité ou encore à avoir tout simplement des relations intimes,
- Difficulté dans les relations sexuelles (ex. l'émergence des scènes de l'abus).
- Anesthésie sexuelle.
- Etc.

Sur le plan physique, on retrouve souvent divers problèmes de santé, comme par exemple, l'insomnie ou encore un sommeil non réparateur avec la présence de cauchemars.

### **Diverses réponses au niveau du comportement pour survivre**

Il peut y avoir de la révolte, de la colère, de la délinquance, de la fuite, de l'isolement, de la prostitution, de la drogue etc. Et il y a tous ceux et celles qui semblent fonctionner normalement mais qui sont prisonniers de leur secret. Ils donnent une image qui ne correspond pas à leur réalité : une enfance brisée. En d'autres termes, ils n'ont jamais été reconnus et vus. Comment en sortir? La vérité est la première étape qui permet d'exister ; reconnaître ce qui s'est passé, le dire et être entendu. C'est la première étape dans le processus de guérison. Il n'y a pas de guérison possible sans que la vérité soit dite.

---

<sup>2</sup> Dans une recherche clinique exploratoire sur l'abus sexuel et la polarité, réalisée au Centre Québécois de formation en santé intégrale, on note que 30/30 personnes ont pensé au suicide et que 14/30 ont fait des tentatives de suicide.

La réponse du milieu est souvent difficile, car celui-ci considère que tout devrait être oublié et effacé. Malheureusement, la cicatrice est encore vive. Il y aurait beaucoup à dire sur les réponses de l'abuseur, de la famille, du milieu, mais ce qui importe est d'être assez fort et de savoir que la vérité sera toujours une délivrance. De savoir également que, parfois, la justice sera à un autre niveau que la justice actuelle.

## **Les 7 grandes étapes du processus de guérison : guérir la vie en soi**

### **1. Le désir de guérir**

La première étape est de vouloir et d'être motivé à guérir cette blessure, de croire que c'est possible. Pour certaines personnes, il faudra avoir le courage de reconnaître qu'il y a eu abus sexuel, ce qui n'est jamais facile. On ne veut généralement pas revivre les moments douloureux. Lorsqu'une situation est trop pénible, souvent on l'occulte. Et puis, il y a les personnes qui ont peur d'ouvrir de vieilles blessures qui sont encore vives et non cicatrisées.

### **2. Retrouver son essence de vie et se la réapproprier**

Cette étape consiste à reprendre contact avec son essence, son âme, sa beauté intérieure. Notons que la racine de vie demeure toujours intacte. Retrouver cette espace de vie et la faire revivre facilitera tout le cheminement de retour à son histoire d'enfance brisée. De plus, elle donnera un support ou un levier de vie tout au long de son processus de guérison.

### **3. La première grande justice : la vérité**

Reconnaître ce qui a été vécu, rompre le silence de l'histoire constitue la première grande justice. Ceci est indispensable pour se libérer, pour commencer à vivre et pour faire respirer sa vie. Être entendue et reçue, même si c'est douloureux. Favoriser l'émergence des souvenirs. Cette étape est toujours libératrice. Respecter le rythme de la personne et conserver un climat de confiance et de respect. Cette étape permet d'accepter la vérité, d'accueillir l'enfant blessé, de se déculpabiliser, de vivre sa peine, sa tristesse et son deuil.

### **4. Nettoyer les énergies de ou des agresseurs**

La victime porte depuis les événements cette énergie de la ou des personnes qui l'ont abusée. Elle dévoile l'identité de l'agresseur si cela n'est pas encore fait. Ces énergies la dérangent et l'épuisent. Par différents exercices, en recontactant les émotions et les images de l'abus, on peut enlever cette énergie avec la conscience.

Ex. ...les manteaux que l'on porte

### **5. Dépolluer le mental des schémas liés aux abus et à une sexualité perturbée**

Cette étape permet de nettoyer l'espace mental, le cœur et le corps, relié aux événements et à leurs conséquences (ex. la honte, la souillure, la culpabilité, le doute etc..).

- Expulser sa colère.
- Faire de la place pour développer des attitudes vivantes et faire vivre son essence.
- Développer la confiance et l'estime de soi,
- Dégager les peurs morbides et diffuses,
- Apprivoiser son corps et récupérer la capacité de vivre le plaisir,
- Récupérer son pouvoir et y croire.

Le travail de polarité est très puissant à cette étape.

## **6. Faire la paix intérieure avec les personnes impliquées dans l'abus**

Pardonner à soi et aux autres : la ou les personnes qui ont abusé, ainsi qu'à ceux qui ne nous ont pas protégés.

Rétablir la communication parentale si c'est possible.

Rompre avec son passé de victime.

Vivre et réaliser ses rêves.

## **7. Développer une sexualité vivante où la joie de vivre s'exprime**

Être bien dans son corps, savoir apprécier la vie en soi et autour de soi, pouvoir vivre des relations intimes et sexuelles satisfaisantes, goûter le plaisir de vivre dans son corps sans culpabilité, sans honte, sans gêne, savourer le fait d'être vivant et exprimer la joie de vivre sont autant d'éléments essentiels dans le processus de guérison.

## **Conclusion**

Nous venons de voir les 7 étapes d'un processus de guérison. Ces étapes ne sont pas linéaires. Elles peuvent se dérouler dans un ordre différent de celui présenté. Ce qui importe est l'impact du processus de guérison : le mieux-être de la personne sur tous les plans, le tissu de vie est reconstruit. La personne n'est plus dans son rôle de victime mais bien une personne qui peut gérer sa vie. De plus, on peut penser ou espérer qu'il y aura un impact positif sur la prévention intergénérationnelle du cercle vicieux de l'abus sexuel.

À titre complémentaire, j'aimerais vous présenter une expérience très intéressante que nous avons faite auprès de personnes ayant vécu l'abus sexuel avec la thérapie de la polarité.

**Une expérience recherche clinique exploratoire en polarité sur la problématique de l'abus sexuel<sup>3</sup>.** ( Notez que ce type de recherche n'est pas scientifique, mais nous donnent des indications au niveau des bienfaits de la polarité.)

---

<sup>3</sup> Ce travail synthèse est basé sur 4 rapports de recherche clinique exploratoire. La recherche a été effectuée par Dominique Gauthier, Angèle Perron, Fabienne Drouin et Françoise Côté sous la direction et supervision de Michelle Guay.

Qu'est-ce que la polarité ? La polarité est une approche énergétique qui permet d'harmoniser l'énergie vitale dans l'organisme humain. L'énergie contient toutes les dimensions de la personne, c'est pourquoi ses bienfaits sont de nature holistique. Les dimensions physique, mentale, psychologique et spirituelle seront touchées lorsqu'une personne sera suivie en polarité.<sup>4</sup>

Depuis 1987, au Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale, nous effectuons des suivis cliniques en polarité sur diverses problématiques. Ces recherches ont été effectuées à l'intérieur des stages de recherche, dans le cadre de la formation professionnelle en polarité. Parmi les nombreux suivis, il y a eu un suivi de 30 personnes ayant vécu l'abus sexuel. Par abus sexuel, on entend toute activité sexuelle d'un adulte ou d'un adolescent avec un enfant.

### *Caractéristiques générales*

Nous avons rejoint 30 personnes dont 29 femmes et 1 homme. Le groupe d'âge varie entre 5 ans et 9 ans pour 4 enfants, entre 12 et 17 ans pour 3 adolescents, entre 24 ans et 50 ans pour 23 adultes. Elles ont et il a vécu l'abus sexuel entre l'âge de 3 ans et 18 ans sur une période variant de 6 mois à 13 ans. Au début des suivis en polarité, il s'était écoulé de 3 ans à 40 ans depuis le début de l'inceste.

---

<sup>4</sup> L'approche a été développée par le Dr. Randolph Stone vers 1945. Elle contient cinq volets: l'énergie de la pensée et de l'attitude mentale, les exercices énergétiques, une alimentation saine et vivante, les manipulations de polarité et l'Amour.

Tableau 1  
*CARACTÉRISTIQUES SPÉCIFIQUES LIÉES À L'ABUS SEXUEL*

Âge où a été vécu l'inceste	Entre 3 ans et 18 ans	
Durée de l'abus	Varie entre 6 mois et 13 ans	
Au début des polarités, il s'était écoulé	3 ans à 40 ans	Depuis le début de l'inceste
Viol sur 4 femmes	4/23	17%
<b>DÉVOILEMENT DE L'INCESTE</b>		
Partiel par l'enfant et l'adolescent avec arrêt des activités sexuelles	2/7	29%
Partiel à l'âge adulte	17/23	74%
Secret non dévoilé	9/30	30%
Qui sont les agresseurs	9/30 le père 8/30 le frère 4/30 le grand-père 4/30 le cousin 3/30 l'oncle 3/30 le beau-frère 3/30 le voisin 1/30 le 2 <sup>ième</sup> conjoint	N.B. pour certaines personnes, il y a eu plus d'un agresseur.

### *Le rôle de l'intervenante*

Il est important de noter que le rôle de l'intervenante est un rôle d'accompagnement auprès d'une personne en processus d'autoguérison. Dans ce type particulier de traumatisme vécu dans l'enfance, **l'écoute avec une ouverture du cœur et une attitude sans jugement est indispensable. L'accompagnement sera axé sur l'Amour, le respect, la délicatesse, la douceur et la tendresse.** Le travail de polarité porte en soi ces caractéristiques, mais la conscience de l'intervenant doit être ouverte. Il laisse la vie guérir la vie par l'harmonisation de l'énergie. Il est important de se rappeler que la caractéristique fondamentale de la polarité est son impact holistique; elle touche l'ensemble de la personne sur tous les plans.

### *Le mode de fonctionnement des suivis de recherche*

Le suivi s'effectue généralement sur une période variant de trois à six mois pour un total de douze à quinze polarités. Pour la première étape, les rencontres sont hebdomadaires. Dans la deuxième étape, lorsque la personne va mieux, les rencontres sont aux deux semaines, et enfin la troisième étape se déroule un mois plus tard afin de consolider les résultats obtenus.

### *L'identification du problème*

Dans la majorité des cas, les clientes avaient été suivies médicalement pour divers problèmes de santé. Pour une minorité de personnes, il y avait eu des suivis en psychothérapie avec un psychologue ou une travailleuse sociale. Pour 9 personnes sur 30, c'était la première fois qu'elles parlaient de leur expérience d'inceste.

L'intervenant(e) ne pose aucun diagnostic. Un questionnaire sur l'histoire et les conséquences de l'abus, sur l'état de santé permet de compléter l'information et de faire un suivi adéquat.

### *Le suivi*

A chaque rencontre hebdomadaire, le bilan de la semaine était fait à l'aide des principaux paramètres déjà établis pour chaque personne. L'évaluation est subjective, car c'est la personne qui nous donne l'information. Il se dégage des constantes et ce sont ces constantes que le tableau vous présentent. Notez que nous ne donnons pas un caractère scientifique à ces données. Il s'agit d'un exercice de nature exploratoire, qui nous donne des pistes sur l'impact que peut avoir un travail de polarité, un travail corporel et énergétique.

TABLEAU 2  
*Résultats des suivis reliés aux problèmes les plus significatifs*

PROBLÈMES	NO.	RÉSULTATS	NO.
Sentiment de culpabilité, de honte, de doute et de saleté	30/30	Dégagement important de la culpabilité, de la honte, et du sentiment d'être souillée	29/30
Difficultés majeures à faire confiance, peur, anxiété	30/30	Reconstruction de l'estime de soi Dégagement important des peurs morbides et diffuses Récupération du pouvoir sur leur vie Prendent des décisions importantes de changement dans leur vie	29/30  Tous ces éléments sont en processus constant d'évolution
Coupés de leurs émotions	30/30	Plus grande ouverture à vivre et à exprimer leurs émotions Désir de croissance personnelle et désir de prendre leur vie en main	30/30
Vécu sexuel contaminé: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficultés dans les relations intimes</li> <li>• Difficultés dans les relations sexuelles</li> <li>• Anesthésie sexuelle</li> </ul>	30/30	Nette amélioration: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus à l'aise dans le toucher: que ce soit de toucher ou d'être touché</li> <li>• Ressentent davantage leur corps, les tensions et les douceurs</li> <li>• Récupération du principe du plaisir</li> </ul>	30/30
Réaction dépressive, de tristesse et de deuil	30/30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dévoilement de l'inceste dans l'une ou l'autre des différentes phases</li> <li>• Rétablissement de la communication mère-fille</li> <li>• Rétablissement des relations sociales</li> <li>• Reprend goût à la vie</li> </ul>	9/30  13/18  13/18  30/30
Ont pensé au suicide	30/30	Idées suicidaires en voie de	30/30

Ont fait des tentatives de suicide	14/30	régression	
Difficultés à se détendre, à bien respirer, à entrer en contact avec leurs joies et leurs peines	30/30	Nette amélioration	30/30
Insomnie	18/30	Sommeil plus reposant	18/18
Sommeil avec cauchemars	9/30	Sommeil sans cauchemar	7/9

### Conclusion du suivi de polarité

Pour toutes ces personnes ayant été abusées sexuellement, la joie de vivre dans leur corps leur a été volée lorsqu'elles étaient enfants. **La polarité leur a permis de se dire, d'exprimer la vérité, de sortir de l'isolement, d'amorcer ou de poursuivre un processus de guérison.**

**L'utilisation du modèle des 7 étapes en psychothérapie s'avère intéressante avec une approche psycho-corporelle et énergétique .** Les bienfaits obtenus tout au long des suivis en polarité sont remarquables et pour toutes les personnes cela a constitué une porte ouverte vers une vie où la liberté "d'être" peut exister. Voici quelques témoignages :

### Témoignages au début du suivi

"Je me sentais laide, coupable, bonne à rien. J'avais honte. J'avais peur. J'étais incapable de m'affirmer, d'exprimer mes émotions....." Ceci résume partiellement ce que vivaient les personnes ayant subi l'inceste avant le suivi de polarité.

### Témoignages après le suivi

Voici quelques témoignages après les suivis. Ils permettent de concrétiser les bienfaits vécus dans cette expérience de suivi en polarité:

*La polarité m'a apporté:*

- " J'ai repris énormément confiance en moi, ce qui se répercute à bien des niveaux: à l'école, à la maison, avec mon compagnon et avec moi-même....."
- " Au niveau de mes relations sexuelles, la culpabilité a presque complètement disparu et les fantômes aussi: la honte de mon corps, la honte du plaisir éprouvé, la punition "à venir" ....."

- " *J'apprécie de plus en plus ce que je suis: "UNE FEMME".....j'ai le goût d'être plus féminine"*
- " *J'ai appris à faire confiance, à me laisser toucher et à me laisser parler avec tendresse. J'ai pu pleurer sans être jugée".....*
- " *En moi, il s'est créée une plus grande ouverture face au pardon, pour moi-même et pour les autres.....J'ai réglé avec mon père...."*
- " *De me familiariser, d'appivoiser le toucher et d'apprendre à me détendre"*.
- " *J'ai appris à faire face à mes nombreuses peurs, peur du toucher, peur de moi, peur des autres...c'était terrible".....*
- *Après mes séances de polarités, je me sentais pleine d'énergie, j'avais le goût de vivre, d'aller de l'avant, de faire le plein de choses nouvelles"....*

Merci de votre attention  
Michelle Guay

## **Ateliers de formation post journées d'étude**

### **L'intervention psycho-corporelle et énergétique auprès des victimes d'abus sexuel**

- Redonner un support de vie
- Libérer les énergies du ou des agresseurs
- Libérer les émotions liées aux agressions
- Refaire son lien à la vie
- Retrouver la joie de vivre dans son corps
- Rebâtir sa sexualité

Une série de 2 ateliers de 3 jours seront donnés.

Bloc 1 : 1-2-3 avril 2003 ,

Bloc 2 : Automne dates à déterminer avec Arsinoé