







Université du Québec  
à Rimouski

# **Quand la justice ne suffit pas : cheminer vers la réconciliation**

## **Recherche heuristique en contexte d'abus sexuel**

Mémoire présenté

dans le cadre du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales

en vue de l'obtention du grade de maître ès arts

PAR

© **ALAIN FORTIER**

**Décembre 2023**



**Composition du jury :**

**Diane Léger, présidente du jury, Université du Québec à Rimouski**

**Jean-Philippe Gauthier, directeur de recherche, Université du Québec à Rimouski**

**Michel Dorais, examinateur externe, Université Laval**

Dépôt initial le 17 août 2023

Dépôt final le 21 décembre 2023



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI  
Service de la bibliothèque

Avertissement

La diffusion de ce mémoire ou de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire « *Autorisation de reproduire et de diffuser un rapport, un mémoire ou une thèse* ». En signant ce formulaire, l'auteur concède à l'Université du Québec à Rimouski une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de son travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, l'auteur autorise l'Université du Québec à Rimouski à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de son travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits moraux ni à ses droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, l'auteur conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont il possède un exemplaire.



À ma conjointe Cyndie qui est un exemple de sagesse, de douceur et de patience. Elle m'a permis de me dépasser et de devenir un meilleur conjoint.

À mes enfants : India, Antoine et Cara qui m'ont fait évoluer, sans toutefois en être conscient, pour devenir un meilleur papa.



## REMERCIEMENTS

Les mots manquent aux émotions.  
Victor Hugo

En premier lieu, j'aimerais remercier mon directeur de recherche, Jean-Philippe Gauthier, qui est à l'origine de cette recherche. Sans cette discussion où tu m'as parlé du programme de maîtrise, je n'aurais pu déposer ce mémoire et vivre toutes ces transformations. Merci pour ta disponibilité, ta patience et ta rigueur afin de me guider à emprunter des chemins inexplorés jusqu'à présent.

Je ne peux passer sous silence l'apport précieux des professeurs du programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR : Jeanne-Marie Rugira, Diane Léger, Daniel Boutet, Clency Rennie, Monyse Briand et Pascal Bergeron. À votre manière, par vos interactions et vos commentaires, vous avez su faire ressortir les pépites qui ont permis cette transformation. Un mot particulier à Jeanne-Marie Rugira qui, avec beaucoup de bienveillance, de douceur et de gentillesse a su, par sa parole juste, donner une nouvelle direction à ma recherche au moment où je m'enlisais dans mes vieux patterns.

J'aimerais aussi remercier mes collègues de classe qui constituent notre groupe, notre communauté apprenante. Malgré nos origines et nos croyances parfois très différentes, j'ai toujours senti un énorme respect entre nous. Notre classe est devenue un laboratoire de recherche sécurisé où nous pouvions échanger sans craindre d'être jugé. Avec l'aide de tous et chacun, j'ai pu bénéficier de votre expérience de vie, de votre vision des événements et de votre support pendant toutes ces années. Votre contribution est énorme, non seulement pour cette recherche, mais aussi pour l'homme que je suis devenu. Vous demeurez dans mon cœur pour toujours.

Le dernier remerciement, le plus important, est pour ma conjointe et nos enfants. Avec les années, j'ai compris qu'ils étaient l'essence même de qui je suis et aussi, ma plus grande source de motivation afin de devenir une meilleure personne. Cyndie, merci pour ton soutien tout au long de ce projet. Au début de ma maîtrise, nous sortions d'une période très difficile et mouvementée pour notre couple et nous devions rebâtir ce que j'appellerai notre couple 2.0. Malgré cela, tu m'as encouragé à m'inscrire dans cette démarche de recherche et tu as toujours été volontaire pour lire et commenter mes textes, servir de cobaye et embarquer dans mes expériences parfois très étranges! Sans oublier toutes ces fins de semaines où j'étais à Rimouski pour mes cours et que pendant ce temps, tu prenais soin de notre famille. Beaucoup de sacrifices familiaux ont permis la production de ce mémoire.

À India, Antoine et Cara, merci pour votre aide et votre compréhension pendant le temps où je n'étais pas à la maison. À votre manière, une partie de vous est dans ce mémoire. De vous voir grandir m'inspire tous les jours et me pousse à être une meilleure version de moi-même. Vous êtes des ancres importants dans ma vie. Je suis fier de vous!

## AVANT-PROPOS

Un passé qui ne passe pas,  
c'est un futur qui ne s'ouvre pas.  
Gérard Ostermann

Dès les premiers instants où j'ai entendu cette phrase, prononcée lors d'une présentation faite par Gérard Ostermann, elle ne m'a plus quitté. En l'espace de quelques mots, je trouve qu'elle résume bien ce que je ressentais et ce que je vivais au moment où j'ai fait mon inscription au programme de maîtrise.

Tout y est! Pour moi, un passé qui ne passe pas fait allusion à ce que j'appellerai mes histoires d'abus. J'ai essayé, de plusieurs façons différentes, de me libérer des conséquences des abus sans pourtant y arriver de manière significative. Plus je travaillais sur moi et plus je découvrais des patterns et des mécanismes de protection pour éviter de revivre les souffrances du passé. Autrefois, ces patterns et ces mécanismes de protection étaient très utiles et me permettaient de survivre, mais aujourd'hui, ils sont handicapants. D'en prendre conscience me permettait d'avancer un petit pas à la fois vers la route de libération, mais le chemin s'annonçait long et périlleux.

Ce qui m'animait, au plus profond de moi, c'était de croire qu'un jour, mon passé ne m'affecterait plus. C'était impensable pour moi de demeurer prisonnier de mon passé toute ma vie. Je n'ai peut-être pas eu le contrôle sur les événements traumatiques de mon enfance, mais, est-ce qu'à l'âge de 40 ans, je peux tout même choisir de ne plus être à sa merci?

J'ai la profonde conviction que si je réussis à apaiser toute cette souffrance en moi, je parviendrai à ouvrir la voie des possibles et mon futur pourra enfin s'ouvrir tel une fleur en éclosion.



## RÉSUMÉ

Cette recherche a pour objectif de comprendre les conditions permettant de cheminer vers une réconciliation avec sa vie et son histoire lorsqu'on a été victime d'abus sexuel. Réalisée dans une posture en première personne (Vermersch, 2000), l'auteur cherche tout d'abord à comprendre en quoi sa dénonciation en justice et son expérience du processus judiciaire ne lui a pas permis de trouver l'apaisement recherché. Ensuite, en explorant un terrain de recherche singulier et original, au carrefour notamment de la poésie du Kasàlà (Kabuta, 2010) et de la communauté apprenante (Rugira, 2008; Rubatier, 2019; Payette, 2000; Payette et Champagne, 1996), il tente de dégager les conditions lui permettant de cheminer plus sereinement vers une réconciliation vécue dans le rapport à soi mais aussi dans le rapport aux personnes importantes dans sa vie. Cette recherche heuristique d'inspiration phénoménologique et herméneutique (Moustakas, 1968; Polanyi, 1969) s'inscrit dans un paradigme compréhensif et interprétatif. L'analyse est faite en mode écriture (Paillé & Mucchielli, 2021) à partir d'un journal d'itinérance (Barbier, 1997).

Mots clés: abus sexuel, réconciliation, processus judiciaire, recherche heuristique.



## ABSTRACT

This research aims to understand the conditions that lead towards reconciling with one's life and history after experiencing sexual abuse. Conducted from a first-person perspective (Vermersch, 2000), the author first seeks to comprehend how their legal denunciation and experience within the judicial process did not provide the sought-after solace. Then, by exploring a unique and original research field, intersecting notably with the poetry of Kasàlà (Kabuta, 2010) and the learning community (Rugira, 2008; Rubatier, 2019; Payette, 2000; Payette and Champagne, 1996), they strive to uncover the conditions that allow for a more serene journey towards reconciliation experienced both in relation to oneself and to significant individuals in their life. This heuristic research, inspired by phenomenological and hermeneutic approaches (Moustakas, 1968; Polanyi, 1969), is situated within a comprehensive and interpretive paradigm. The analysis is conducted in a written mode (Paillé & Mucchielli, 2021) based on an itinerant journal (Barbier, 1997).

Keywords: sexual abuse, reconciliation, judicial process, heuristic research.



## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ix
AVANT-PROPOS.....	xi
RÉSUMÉ.....	xiii
ABSTRACT .....	xv
TABLE DES MATIÈRES.....	xvii
INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	1
PARTIE I DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE : L'ÉMERGENCE NÉCESSAIRE DU PASSÉ.....	3
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE : POUR UNE RÉCONCILIATION EN CONTEXTE D'ABUS SEXUEL.....	5
1.1 PERTINENCE PERSONNELLE DE LA RECHERCHE : DES CONSÉQUENCES TRAUMATIQUES LIÉES À DES EXPÉRIENCES D'ABUS SEXUELS .....	5
1.1.1 Chemin parcouru pour conjurer ces expériences déstructurantes.....	7
1.1.2 Mon expérience du système de justice québécois.....	9
1.2 PERTINENCE SOCIALE DE LA RECHERCHE : UN FLÉAU IMMENSE ET UN PROCESSUS JUDICIAIRE ÉPROUVANT .....	13
1.2.1 Impact sur la relation de couple .....	20
1.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET REPÈRES THÉORIQUES DE LA RECHERCHE.....	22
1.3.1 Impact de l'agression sexuelle sur les victimes .....	25
1.3.2 Apports théoriques sur le concept de réconciliation .....	26
1.3.3 Nécessité de briser l'isolement : les traversées offertes vers la guérison.....	30
1.4 ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE .....	39
1.5 PROBLÈME DE RECHERCHE .....	40
1.6 QUESTION DE RECHERCHE .....	41

1.7	OBJECTIFS DE RECHERCHE .....	41
CHAPITRE 2 CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES .....		43
2.1	INTRODUCTION .....	43
2.2	UNE RECHERCHE QUALITATIVE DE TYPE INTERPRÉTATIF ET COMPRÉHENSIF .....	44
2.3	LA MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE .....	47
2.3.1	Les étapes de la démarche heuristique .....	49
2.4	TERRAIN DE RECHERCHE .....	51
2.4.1	La communauté apprenante .....	52
2.5	OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES .....	55
2.5.1	Le journal d'itinérance .....	55
2.5.2	Le Kasàlà .....	57
2.6	L'ANALYSE EN MODE ÉCRITURE .....	58
PARTIE II COMBAT JUDICIAIRE : PARCOURS EXIGEANT, DOMMAGES COLLATÉRAUX ET PRISE DE CONSCIENCE SOUTENUE .....		61
CHAPITRE 3 RÉCIT D'UN PROCESSUS JUDICIAIRE .....		63
3.1	INTRODUCTION .....	63
3.2	LA PRÉPARATION AU PROCÈS .....	63
3.3	DÉBUT D'UN LONG CHEMIN PÉRILLEUX .....	65
3.3.1	L'enquête préliminaire : la peur de revoir mon agresseur .....	66
3.3.2	Prélude au procès .....	68
3.3.3	Le procès .....	69
3.3.4	Le verdict .....	74
3.3.5	Plaidoyers sur la sentence .....	77
CHAPITRE 4 RÉCIT D'ACCOMPAGNEMENT DE MES RELATIONS : COUPLE, ENFANTS ET ENFANT INTÉRIEUR .....		81
4.1	INTRODUCTION .....	81
4.2	APRÈS MA VICTOIRE EN JUSTICE : ÉCUEILS À L'HORIZON SUR MA RELATION DE COUPLE .....	81

4.2.1	Une fois le processus judiciaire terminé : me reconnecter avec mes émotions .....	82
4.2.2	S’engager ensemble dans un processus thérapeutique.....	86
4.3	S’ENGAGER DANS UNE MAÎTRISE À L’UQAR.....	89
4.3.1	Des efforts pour permettre à notre couple de se transformer .....	91
4.3.2	Prendre de la distance pour mieux repartir .....	92
4.3.3	Retour à la maison.....	93
4.4	EN ROUTE VERS LA RÉCONCILIATION.....	95
4.4.1	Réconciliation avec ma conjointe .....	96
4.4.2	Réconciliation avec mes enfants .....	98
4.4.3	Réconciliation avec mon enfant intérieur .....	104
4.5	CONCLUSION .....	110
	PARTIE III Du guerrier au chercheur : la naissance d’une nouvelle identité.....	113
	CHAPITRE 5 RECIT DE TRANSFORMATION.....	115
5.1	INTRODUCTION .....	115
5.2	DÉBUT DE LA MAÎTRISE : UNE EXPÉRIENCE QUI LIBÈRE DE NOUVEAUX POSSIBLES.....	116
5.3	MORT DE MON AGRESSEUR.....	118
5.4	RENCONTRE AVEC LE KASÀLÀ .....	120
5.5	SALON FUNÉRAIRE.....	141
5.6	CHANGEMENT DE POSTURE - BAISSER LES ARMES .....	143
	CONCLUSION GÉNÉRALE : L’HOMME RÉCONCILIÉ .....	147
	RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	151



## **INTRODUCTION GÉNÉRALE**

La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.  
Mère Teresa

Lorsque je prends quelques pas de recul, je n'aurais jamais pensé retourner à l'école et m'inscrire à l'université dans un programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales. Pourtant, je sais aujourd'hui que c'est une suite logique et même essentielle vers ma libération. Le chemin parcouru depuis les dix dernières années a été très varié et mouvementé, ponctué de nombreuses expériences formatrices. Pendant toutes ces années, j'ai été guidé par mon instinct pour tenter de trouver une façon de me libérer de l'emprise de mon passé sur ma vie présente. Mon investissement dans la maîtrise correspond à cet élan de créer de nouvelles connaissances et faire du sens en lien avec toutes ces expériences que j'ai vécues.

### **À L'ORIGINE DE MA QUESTION DE RECHERCHE**

Cette recherche est née de mon propre parcours personnel de résilience. J'ai été confronté à des défis importants dès mon enfance, qui ont eu des répercussions sur ma vie d'adulte. Cependant, progressivement, j'ai appris à surmonter ces obstacles en développant des compétences et des stratégies pour parvenir à vivre une vie plus équilibrée. Ces expériences personnelles m'ont conduit à m'intéresser à la façon dont, en tant qu'individu, j'ai pu me reconstruire après des expériences traumatiques. Malgré ce parcours empreint de résilience, un mécontentement a persisté : malgré mon travail de libération, celui-ci est souvent éphémère et je demeure avec une insatisfaction profonde de ne pas être autant libéré que je le souhaiterais. Aussi, je me suis rendu compte que mon passé guidait trop souvent ma vie, et ce, souvent de manière inconsciente.

Mon projet de recherche a pour but, notamment, de réfléchir aux voies permettant une libération plus durable de mon rapport à mon histoire de vie en vue de dégager les possibilités d'un futur plus serein. De cette façon, j'aspire à une vie plus douce et harmonieuse en diminuant le fardeau du passé et en rendant conscients mes mécanismes de protection et en les désamorçant. Je souhaite cheminer vers davantage de prises de consciences qui pourraient m'inspirer des changements positifs dans mes comportements et dans mes interactions avec les autres, notamment en améliorant mes relations avec mes proches.

### **LA DÉMARCHE UTILISÉE**

Pour parvenir à mieux comprendre mon insatisfaction de ne toujours pas me sentir libéré comme je le voudrais et explorer de nouvelles voies de libération, j'utilise une démarche heuristique d'inspiration phénoménologique. À travers mon journal d'itinérance, toutes les actions et les gestes concrets en lien avec mes objectifs de recherche sont notés, approfondis, questionnés et investigués. De cette façon, j'espère vivre des expériences signifiantes ainsi que des prises de conscience pouvant éclairer ma question de recherche.

Dans ma démarche de maîtrise, je poursuis quatre objectifs de recherche. Je désire *conscientiser* en quoi et comment le processus judiciaire ne m'a pas donné satisfaction tout en reconnaissant ce qu'il m'a apporté. Je veux *définir*, à partir de mes récits de vie, les prises de conscience me permettant de déjouer mes mécanismes de protection pour me mettre en route vers la réconciliation. Je souhaite *explorer*, à travers mon chemin de transformation, les actions menant à la réconciliation. Je veux *comprendre*, à partir de mon journal de bord, les stratégies efficaces afin de renouveler mes pratiques relationnelles.

# **PARTIE I**

## **DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE : L'ÉMERGENCE NÉCESSAIRE DU PASSÉ**

### **INTRODUCTION DE LA PREMIÈRE PARTIE**

Là où il y a de la lumière, il y a nécessairement  
de l'ombre, là où il y a de l'ombre, il y a  
nécessairement de la lumière.  
Haruki Murakami

La première partie est intitulée « De l'ombre à la lumière : La naissance d'une nouvelle identité » parce qu'elle se compose des différentes expériences qui m'ont permis de sortir de l'ombre les traumatismes de l'enfance pour laisser émerger l'adulte en moi afin qu'il puisse prendre sa place et devenir ainsi, de plus en plus, un adulte réconcilié.

Dans le premier chapitre, j'explique la problématisation et la pertinence personnelle qui m'ont poussé à faire cette recherche. Je fais un survol rapide des événements traumatiques de mon enfance et du chemin parcouru afin de me libérer. Je raconte brièvement ma traversée à travers le processus judiciaire que je voyais comme la dernière étape pour m'affranchir de mon passé. J'entre ensuite dans la pertinence sociale, les impacts du processus judiciaire sur mon couple, la pertinence scientifique de cette recherche pour ensuite décortiquer le concept de réconciliation. Aussi, pour mettre en contexte le lecteur, je décris les impacts des agressions sexuelles pour les victimes, les services d'aide actuellement disponibles pour les victimes d'abus sexuels afin de briser l'isolement. Je termine ce chapitre avec l'originalité et le problème de recherche, suivi de ma question et de mes objectifs de recherche.

Le deuxième chapitre est dédié aux choix épistémologiques méthodologiques de cette recherche. Je précise que c'est une recherche qualitative dans un paradigme interprétatif et compréhensif. J'explique les moyens que j'ai pris pour explorer, consigner et interpréter mes données selon la méthodologie heuristique basée sur les travaux de Moustakas (1968) et

Polanyi (1969). J'explore finalement les terrains qui ont été les terrains propices à cette recherche.

# **CHAPITRE 1**

## **PROBLÉMATIQUE : POUR UNE RÉCONCILIATION EN CONTEXTE D'ABUS SEXUEL**

Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit  
dans notre histoire, ce n'est pas un destin. Boris  
Cyrulnik

Le questionnement de ce mémoire repose sur deux expériences centrales et traumatiques vécues pendant mon adolescence. En 1990, j'ai 13 ans. Je suis en première année du secondaire et je suis abusé par un enseignant au secondaire. Par une suite d'événements qui se sont enchaînés, je passe par le processus judiciaire. Mon agresseur est reconnu coupable, mais demande par la suite d'en appeler de la décision. Il gagne la demande d'appel, annulant le jugement de culpabilité et ordonnant un nouveau procès. Près de quatre ans plus tard, un deuxième procès commence. Je dois retourner témoigner. Mais avec toutes ces années qui ont passé et certains trous de mémoire qui se sont installés, je ne suis plus aussi convaincant. Un doute raisonnable plane et le juge reconnaît mon agresseur non coupable.

À l'été 1991, je change d'équipe de soccer et je rencontre mon nouvel entraîneur. Il est sympathique et inspire la confiance. Il organise plusieurs activités à l'extérieur des parties de soccer, pour, entre autres, renforcer l'esprit d'équipe. Lors de ces activités, il tente de m'agresser à plusieurs reprises. Les premières fois, je me défends pour l'en empêcher. À chaque fois, il s'excuse et je lui fais confiance à nouveau. À un moment donné, il réussit à trouver la faille en moi pour ainsi me garder dans ses filets sans que je lui résiste. Je n'arrive plus à me défendre par la suite. Cet homme abuse de moi jusqu'en 2001, alors que j'ai 24 ans.

### **1.1 PERTINENCE PERSONNELLE DE LA RECHERCHE : DES CONSÉQUENCES TRAUMATIQUES LIÉES À DES EXPÉRIENCES D'ABUS SEXUELS**

Ces deux expériences traumatiques ont des impacts majeurs sur ma vie, sur mon cheminement scolaire et sur mon cheminement de carrière. Pendant de nombreuses années,

je suis contraint d'enfouir mon passé au plus profond de moi. Par instinct de survie et d'adaptation, je prends l'enfant abusé en moi et le cache de force au placard, sans aucun droit de parole. Cet enfant abusé en moi détient à lui seul toutes les mémoires les plus douloureuses du passé, tout ce qui est le plus honteux, dégradant, humiliant et traumatisant. C'est plus fort que moi, je fais tout ce que je peux pour le cacher à mes compagnes de l'époque, à ma famille, à mes amis et surtout à moi-même. Sous aucune considération, les souvenirs du passé ne doivent remonter à ma conscience, car sinon, je crois que je vais mourir. En refusant d'en parler, sans que je m'en rende compte, les conséquences des agressions sexuelles guident ma vie. Plusieurs mécanismes de protection sont mis en place, par mon inconscient, pour éviter de revivre le même genre d'événement douloureux. À titre d'exemple, à l'adolescence, je veux sortir avec le plus de filles possible pour montrer à mes amis que je ne suis pas homosexuel. Pour moi, qui est abusé par des hommes, je crois que les autres peuvent penser que je suis homosexuel. Autre exemple, j'ai des problèmes avec les personnes en autorité. Pour moi, les personnes en autorité sont des agresseurs potentiels. Aussi, je change fréquemment d'emploi pour me permettre de rester superficiel avec mes collègues et pour éviter qu'ils se rendent compte de qui je suis réellement parce que je n'ai pas une bonne estime de moi. Dans mon for intérieur, je me sens sale et complètement détruit. Je ne veux pas que mes collègues voient cette partie de moi. Pour me protéger et éloigner les gens qui veulent entrer trop facilement en contact avec moi, j'utilise un humour très cru. De cette façon, je me dis que les gens qui s'arrêtent à cette image de moi ne valent pas la peine que j'apprenne à les connaître. Je suis complètement désensibilisé et je n'ai plus aucun complexe et tabou. Lorsque je deviens père, j'ai des difficultés de rapprochement avec mes enfants lors du coucher ou des soins corporels. Je suis dans une hypervigilance constante auprès de mes enfants pour éviter qu'ils vivent des abus... Et en couple, je me dissocie lors des conflits avec ma conjointe pour éviter de souffrir, etc.

### 1.1.1 Chemin parcouru pour conjurer ces expériences déstructurantes

Pour comprendre et désamorcer tous ces mécanismes de protection, je consulte pendant plusieurs années un psychothérapeute. À chaque fois que je vois un *pattern* revenir, que j'ai une réaction anormale ou exagérée à la suite d'une situation anodine de la vie de tous les jours, ou que ma conjointe me dit (avec beaucoup de bienveillance) que mon comportement lui semble anormal, je consulte pour mieux comprendre mes réactions et mes comportements. Je suis en recherche dans plusieurs domaines de ma vie, sans être inscrit dans un cadre universitaire. Si je ne trouve pas la réponse à mes questionnements, je cherche un intervenant qui peut m'aider à me faire avancer. Ce processus est très exigeant, mais très réparateur. Mon but ultime est de me libérer de mon passé. Je pose plusieurs actions concrètes pour atteindre ce but. Notamment, en 2014, je publie un livre intitulé *Agressé sexuellement : de victime à résilient*. Par la suite, je crée un site internet pour répertorier les organismes venant en aide aux HASE (homme agressé sexuellement en enfance), parce que rien de tel n'existe. Je fonde également un OBNL, VASAM (victime d'agression sexuelle au masculin). En 2015, VASAM est choisi comme organisme de l'année par le ministère de la Justice fédéral.

Investir tout ce temps et cette énergie dans ces activités (entre trente et quarante heures par semaine) me donne le sentiment d'être dans mon élément. Tout cela me demande même d'investir de mon propre argent, plusieurs milliers de dollars par année. À plusieurs reprises, je témoigne au Sénat et à la Chambre des communes, à Ottawa, au nom des victimes d'agressions sexuelles. Malgré la mission de VASAM, qui est vouée au mieux-être des hommes, je défends autant les hommes que les femmes. Pour moi, il n'y a pas de différence : une victime est une victime. Je dépose des mémoires pour aider les victimes d'agressions sexuelles, je participe à plusieurs émissions de radio et de télévision. En plus d'être président du conseil d'administration de VASAM, je suis vice-président d'un CALACS (centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) et administrateur de Sport'aide (organisme sans but lucratif indépendant offrant des services d'accompagnement, d'écoute et d'orientation aux jeunes sportifs et aux différents acteurs du milieu sportif Québécois).

À une certaine époque de ma vie, avec toutes ces actions posées, je me sens en paix et libéré de mon passé. En effet, je me retrouve dans un mariage parfait entre mon cheminement personnel et social. Je travaille sur deux fronts en même temps, ce qui me donne l'impression d'aller plus vite et plus en profondeur. Du point de vue personnel, l'écriture de mon livre me permet de faire des prises de conscience importantes sur mes mécanismes de protection et mes traumatismes, pour ensuite les dénouer avec l'aide et le soutien de divers professionnels. Du point de vue social, mes diverses implications me procurent le sentiment de cheminer positivement, que ce soit à travers VASAM, les conférences et aussi par l'aide apportée à plus d'une centaine d'hommes également victimes d'agressions sexuelles dans leur enfance. Ces différentes manières positives et réparatrices de m'en sortir, et ce, en dehors du système de justice, font que je ne me considère plus seulement comme une victime : je suis devenu un homme résilient!

Cette longue quête me permet de me sentir mieux, de me sentir utile et de donner un sens à mes épreuves traumatiques. Ma vie personnelle et familiale se porte merveilleusement bien. Je me crois enfin libéré...mais la vie me réserve encore des surprises. Un jour, un élément déclencheur ouvre à nouveau la porte du placard et me fait prendre conscience que le travail n'est pas encore terminé. J'entre à nouveau en contact avec cette partie de moi meurtri. En 2015, à l'âge de 38 ans, à la naissance de mon garçon, mon employeur accepte très mal la venue de mon congé de paternité. Je vis de l'intimidation et du harcèlement psychologique. Mon employeur va jusqu'à me congédier et à supprimer mon poste, sans raison. Je reçois alors la visite d'un huissier qui m'ordonne fidélité et loyauté envers mon ancien employeur. Le fait de voir un huissier me remettre une mise en demeure réveille en moi cette première fois où j'ai été cité à comparaître, dans le cadre de mon premier procès. Il ne m'en faut pas plus, je tombe en choc post-traumatique, incapable de penser ou d'agir. En un clignement des yeux, je deviens complètement inapte. Je vois mon premier procès défiler devant moi, ce qui me procure un effroi sans nom. L'huissier quitte et je demeure dans le cadre de la porte, abasourdi, immobile, la bouche ouverte. C'est comme si je sens que l'enfant abusé en moi, complètement pétrifié, prend le contrôle de mon corps. Encore une fois, je frappe le mur. L'image qui me vient est celle d'un gros sac de vidanges noir avec des

balles de laine à l'intérieur et on me dit : *Maintenant, tu dois sortir toutes les balles de laine, les démêler et les ranger à la bonne place.* Je suis apeuré, rempli d'incompréhensions et de distorsions causées par les événements du passé. Je décide à nouveau de consulter une psychologue pour comprendre ce qui m'arrive. À ce moment, je crois que les chocs post-traumatiques sont seulement pour les militaires qui reviennent de la guerre, mais non, je suis en choc post-traumatique. Alors que je me prépare à livrer une bataille contre mon ancien employeur, je commence à comprendre que cet événement est annonciateur de quelque chose enfoui profondément et qui désire remonter à ma conscience. Lily va dans le même sens lorsqu'elle raconte comment tous les souvenirs sont remontés d'un coup à sa mémoire, même si elle avait enfoui ça au plus profond d'elle :

Je travaille...je fais un métier que j'aime, j'ai un super amoureux, j'ai des amies formidables. Qu'est-ce qu'il se passe? Je sentais un mal-être en moi. Ça n'allait pas du tout. [...] J'avais des images claires qui me revenaient à la mémoire. Tous les souvenirs sont remontés d'un coup. C'est comme si c'était mon cerveau qui disait : Là, elle est assez forte. T'es assez forte pour recevoir cette information-là puis affronter tes démons. (Cinémaginaire, 2021, 18 min 03 s)

Je fais un lien direct avec ce qui n'est pas réglé dans ma vie : les souffrances causées par mon histoire d'abus avec mon deuxième agresseur. Une seule option me paraît possible : sortir cette blessure au soleil pour lui permettre de guérir. Je réalise que pour mettre réellement mon passé derrière moi, je dois dénoncer mon deuxième agresseur en justice. Cela devient un incontournable dans ma tête, mais implique que je dois à nouveau affronter un dernier démon : les tribunaux!

### **1.1.2 Mon expérience du système de justice québécois**

Au courant de ma vie, je fais l'expérience à deux reprises du processus judiciaire au criminel à la suite de la dénonciation des abus sexuels que j'ai vécus. Le premier à l'adolescence et le second à l'âge adulte. La première fois, je me présente devant le juge pour raconter mon histoire sans vraiment y être préparé. Je suis jeune et je ne suis pas vraiment conscient de toutes les implications d'une telle démarche. On m'avertit que je vais raconter à

quelques reprises comment les agressions sont survenues, mais j'ai l'idée que ce sera comme devant la psychologue ou l'enquêteur, ce qui est loin d'être le cas. Je suis loin de me douter que mon témoignage se fera debout pendant plusieurs jours, devant mon agresseur qui me regarde avec des yeux de tueur, que mes professeurs et que mes collègues de classe viendront témoigner contre moi, que le processus sera long et pénible, que je me ferai questionner par l'avocat de la défense avec beaucoup de mépris, d'insistances, avec des questions répétitives et très intrusives sur ma vie.

La deuxième fois, au moment où je porte plainte contre mon deuxième agresseur, je connais les tenants et les aboutissants du processus judiciaire. Je suis un adulte de près de 40 ans et je suis certain de mon choix. À ce moment, je suis confiant de ne pas reculer devant les obstacles inhérents à cette épreuve. Je n'y vais pas sans peur au ventre, mais j'y vais en connaissance de cause. Comme un taureau, je baisse la tête et je fonce sur tout ce qui se dresse devant moi.

À chaque fois où je me présente en cour, mes intentions sont les mêmes : retrouver ce que l'on m'a volé de plus précieux, c'est-à-dire ma dignité et ma liberté. Lorsque je me délivre ainsi du secret et des non-dits entourant les agressions sexuelles subies, je suis mû par le besoin viscéral que l'on me croit. Comme le disait Nadia, le but de faire les démarches judiciaires : « Ça jamais été de faire faire de la prison à personne, ça jamais été par vengeance, en fait, ça vraiment toujours été pour être cru et pour être entendu. » (T'as juste à porter plainte, 2021, 1<sup>er</sup> épisode 20 min 30 s). Je désire être reconnu comme victime par une personne en autorité et surtout, lors du deuxième procès, me libérer de mon passé. Ce qui est le plus clair pour moi, c'est que je ne veux laisser aucun héritage de mes souffrances à mes enfants. Je me sentais exactement comme le décrit si bien Christiane Singer dans son livre *Rastenber* (1996, p. 164) :

J'ai rencontré, il y a plus d'un an à Vienne, un vieux rabbin new-yorkais venu parler de tradition. À la question qui lui fut posée : pourquoi avoir attendu plus de cinquante ans pour revenir dans votre ville natale? Voilà ce qu'il répondit : « Je suis vieux et je vais mourir. Alors je me suis demandé : que puis-je encore faire pour cette terre avant de la quitter? Et la réponse a fusé claire : ôte de cette terre toute

trace de ta souffrance! (...) J'ai retrouvé l'enfant. Il paraissait se protéger encore les yeux de ses mains et pleurait. Je l'ai aidé à se relever, je l'ai serré contre moi, je lui ai dit : « viens, petit, viens, je t'emmène. Désormais, tout est accompli. Nous sommes libres, toi et moi. » Et nous sommes partis ensemble la main dans la main. Aussi, voyez-vous, il ne reste plus de moi aucune souffrance qui pourrait hanter la ville. Aucune vitre n'est plus ternie par mon souffle anxieux! (1996, p. 164)

Je voulais me libérer le plus tôt possible, sans attendre que je sois sur le bord de la mort, pour leur donner de meilleures chances de s'épanouir sur leur propre chemin de vie sans qu'ils soient contaminés par mon passé traumatique.

Lors de mon deuxième procès, vingt-trois ans se sont écoulées depuis mon premier. J'ai donc une meilleure idée du déroulement et je me sens mieux préparé et accompagné. Malgré cela, revivre ce processus judiciaire me fait vivre des épreuves très difficiles, voire traumatisantes. Je suis contraint notamment d'affronter mon agresseur à plusieurs reprises au palais de justice. Je ressens constamment la peur de le croiser dans les corridors et de rester figé sans pouvoir rien dire ou faire. Je dois également raconter devant de nombreuses personnes ce que j'ai vécu de plus intime avec la honte au ventre. J'ai peur pour ma sécurité et celle de mes proches, peur que mon agresseur veuille s'en prendre à nous en guise de représailles. Je dois composer avec des reports interminables des dates d'audience. J'ai déposé ma plainte à la Sureté du Québec en décembre 2015 et, en février 2020, nous sommes rendus aux plaidoyers sur la sentence. Ça fait donc déjà cinq ans que je suis dans cet engrenage judiciaire et il reste le prononcé de la sentence et l'appel à être entendu. Malgré que le juge demeure froid et insensible tout au long du procès, pour ne pas que l'avocat de la défense dise qu'il a trop d'empathie pour la victime, et malgré qu'il autorise tous les reports demandés par l'accusé et qu'il rejette plusieurs preuves pour éviter le processus d'appel, l'avocat de la défense trouve un motif pour en appeler du verdict! Aussi, pendant le procès, je me sens abandonné par le procureur de la couronne. À aucun moment, lors des pauses pendant mon témoignage, je ne peux lui poser de questions ou lui demander des conseils. Elle n'a pas le droit de me parler. Dès que le procureur de la défense nous voit ensemble, même si c'est seulement pour nous expliquer le déroulement, il vient nous avertir de ne pas parler de la cause ou de mon témoignage. Quant au procureur de la défense, avec mon

agresseur, ils peuvent discuter à tout moment et changer de stratégie à leur convenance. À aucun moment je ne sens qu'il s'intéresse à connaître la vérité. Il ne cherche qu'à me discréditer en trouvant des contradictions pour ainsi espérer faire gagner son client.

En plus de ce contexte éprouvant, j'ai un fardeau de preuve qui est immense : le juge ne doit avoir aucun doute raisonnable. Je me trouve devant un impératif, celui que mon témoignage ne diverge pas de ma déclaration à la police ou de tout ce que j'ai dit, écrit ou fait auparavant. Pendant tout le temps du procès, j'ai peur d'oublier ou de dire des faits qui s'avèrent importants. En plus, il m'est difficile voire même peu recommandé de faire de la thérapie pendant la durée du procès afin d'éviter d'effacer des mémoires du passé utiles aux fins du procès. Pendant tout le temps des procédures, je me sens dans un ouragan qui fait du *sur place* au-dessus de ma vie sans pouvoir me sauver de celui-ci.

Je traverse cette étape de ma vie avec l'idée que ce processus me sera salvateur et pourra me libérer de mon passé. Cependant, je reste avec de grandes insatisfactions. Je trouve le processus judiciaire long, fastidieux, très intense et peu humain. Même si je suis le témoin principal, je sens que j'ai peu de place dans toute cette immense structure. Je dois jouer un rôle, celui de la victime, sans déroger des faits, avec peu de place pour m'exprimer librement. Pour chaque question posée par l'avocat de la défense, je dois me demander « que veut-il réellement me faire dire ou que veut-il réellement savoir » et je me dois de peser chacun de mes mots. Le stress relié au témoignage en cour fait de moi un zombie parce que je suis complètement coupé de mes émotions. Je deviens souvent très irritable et peu vivable pour ma femme et mes enfants. Mes proches et moi sommes marqués par la charge émotionnelle engendrée par le processus judiciaire sur nos vies. Après les procédures judiciaires, le travail de reconstruction s'annonce colossal pour rebâtir ma santé, une relation saine avec ma conjointe et ma famille.

D'un autre côté, je suis reconnaissant de pouvoir m'adresser à un juge pour raconter mon histoire. Je le vis comme si l'enfant abusé en moi avait l'occasion de s'adresser à un adulte signifiant, avec l'espoir qu'il lui apporte son aide et son soutien. C'est une manière réparatrice de voir un adulte en position d'autorité qui ne m'agresse pas. Du même coup, cet enfant peut

aussi s'exprimer devant son agresseur pour lui nommer (au sens figuré j'ai envie de dire), pour lui crier tout le mal et les douleurs des conséquences des agressions sexuelles sur ma vie. En terminant, le sentiment le plus chaleureux que je ressens provient de mon ami Frank Tremblay, de mon intervenante du CAVAC, Pierrile Lee-Bonnier et du policier Michael Gauthier qui m'accompagnent pendant cette longue croisade. Je fais l'expérience d'un fort sentiment de coopération et de camaraderie. Je nous sens *ensembles* pour affronter les épreuves. Je suis très touché de voir comment ils sont impliqués pour me soutenir.

Ces deux expériences traumatiques ont des impacts majeurs sur ma vie passée, présente et future, mais aussi sur celle de mes proches. Pour en diminuer les impacts, je travaille de manière soutenue pour me libérer de tous mes mécanismes de protection, qui aujourd'hui ont une influence négative sur ma vie. À la suite de la naissance de mon garçon, qui fut un élément déclencheur, je choisis de prendre la voie de la justice pour ultimement me libérer et pour pouvoir enfin dire que ce sont des histoires du passé. Pour parvenir à ce choix, je prends le temps de bien mesurer les avantages et les inconvénients d'une telle démarche et je m'assure de ne pas m'y aventurer seul. Malgré cela, j'arrive à la fin du procès et je n'ai pas les résultats escomptés. Le parcours judiciaire m'apporte certains bienfaits et avantages, mais ceux-ci demeurent superficiels, incomplets envers le sentiment de libération que je souhaitais atteindre. Cette insatisfaction demeure constante en moi et m'amène à vouloir arpenter de nouveaux chemins pour toucher une plus grande paix. Mais quand la justice ne suffit pas, comment faire?

## **1.2 PERTINENCE SOCIALE DE LA RECHERCHE : UN FLÉAU IMMENSE ET UN PROCESSUS JUDICIAIRE ÉPROUVANT**

La problématique de la violence sexuelle touche beaucoup de canadiennes et de canadiens. Il est difficile d'établir l'étendue de cette problématique car beaucoup de victimes gardent le silence sur leurs expériences traumatisantes. Selon le Centre national d'information sur les violences dans la famille : « une femme sur quatre et un homme sur dix

auraient été victimes d'agression sexuelle alors qu'ils étaient mineurs au Québec<sup>1</sup> ». De ce nombre, peu de victimes vont choisir de passer par le système de justice. Mathilde Roy, journaliste à l'actualité, a analysé des données de statistique Canada<sup>2</sup> et dresse un tableau assez marquant. En résumé :

En 2014, 633 000 agressions sexuelles ont été déclarées par les Canadiens de 15 ans et plus. [...] à peine 20 735 incidents ont été rapportés à la police, soit une agression sexuelle sur 20. [...] 12 663 incidents ont été enregistrés comme un crime par le service policier. Autrement dit, 40 % des 20 735 plaintes n'ont pas été retenues par la police. [...] seulement 9 088 atterrissent entre les mains de la Couronne (le Directeur des poursuites criminelles et pénales [DPCP] au Québec). Cette dernière doit s'assurer que la preuve est suffisante pour mettre en route une poursuite judiciaire. Au final, sur les 3 752 cas, 41 % sont portés devant les tribunaux (1 814) (Roy, 2017).

Plusieurs raisons peuvent expliquer pourquoi les victimes choisissent de ne pas dénoncer. Une première raison possible : le manque de confiance des victimes envers le système de justice. Toujours en ce qui concerne l'année 2014 : « L'enquête de Statistique Canada révèle que les victimes ont peu confiance envers le système de justice : 43 % estimaient que la police n'aurait pas jugé l'incident assez important, 26 % croyaient que la police n'aurait pas été assez efficace et 40 % déclaraient que le contrevenant n'aurait pas été puni de façon adéquate » (Roy, 2017). En 2020, au Québec, selon une étude de Statistique Canada<sup>3</sup> portant sur la confiance des canadiens à l'égard des institutions, sur une échelle de 1 à 5, 17 % des personnes interrogées ont répondu 1 ou 2, ce qui signifie qu'elles disent n'avoir « aucune confiance » envers le système de justice. Cinquante-quatre pourcent des répondants ont répondu 4 et 5 sur la même échelle, et affirment donc avoir « une grande confiance » envers le système. Dans cette même étude, ce qui est le plus troublant, c'est que les gens affirment avoir davantage confiance aux marchands locaux et aux gens d'affaires

---

<sup>1</sup> <https://www.journaldemontreal.com/2023/04/29/12-documentaires-qui-temoignent-dagressions-sexuelles>

<sup>2</sup> <https://lactualite.com/societe/3-agressions-sexuelles-declarees-sur-1-000-se-soldent-par-une-condamnation-pourquoi/>

<sup>3</sup> <sup>[1]</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2022001/article/00003/tbl/tbl01-fra.htm>

(5 % « aucune confiance » et 70 % « une grande confiance ») qu'en l'institution qui peut permettre aux gens d'obtenir justice et réparation!

Une autre raison possible qui peut expliquer le peu de plaintes signalées à la police : la victime n'a plus le contrôle sur la suite des événements. Elle peut même se sentir exclue du processus judiciaire parce qu'elle n'est pas décisionnelle, elle est seulement un témoin. En effet, lors d'un :

[...] procès criminel, c'est important de rappeler que les procureurs de la Couronne appliquent le Code criminel, puis c'est les avocats de l'État. Mais dans les faits, ça arrive que les intérêts de l'État ne soient pas nécessairement convergents avec ceux des victimes. Puis le cas échéant, il y a une personne qui peut faire valoir les droits de la victime. Donc, au Canada, la victime est vraiment tiers dans le processus judiciaire criminel. [...] c'est un témoin (T'as juste à porter plainte, 2021, 49 min 45 s).

De plus, si l'on voit le processus judiciaire comme un combat, celui-ci se fait à armes inégales entre la victime et son agresseur : « Parce que la différence entre la victime et l'agresseur, c'est que l'agresseur choisit lui ses avocats, ils sont souvent nombreux, nombreuses et redoutables. La victime elle, on va lui faire elle une espèce de *blind date* avec une procureure ou un procureur » (T'as juste à porter plainte, 2021, 18 min 05 s).

Une autre explication possible de la réticence des victimes à dévoiler consiste en l'un des moments le plus difficile et redouté lors d'un éventuel procès : le contre-interrogatoire par l'avocat de la défense. Il y a deux éléments centraux dans le contre-interrogatoire. Le premier, le déroulement du contre-interrogatoire. Le ton, le rythme des questions, les questions répétitives et l'insistance de l'avocat de la défense à obtenir des réponses précises. À un moment donné, la victime peut même en venir à ressentir que les rôles sont inversés et que c'est maintenant elle qui est accusée et que tout ce qui arrive est de sa faute. Dans le documentaire *La parfaite victime*, on retrouve ce sentiment à travers le témoignage de Marcel qui explique comment il s'est senti lors du contre-interrogatoire « Ah! Le ton, le ton de mépris. Ils font exprès pour utiliser ce ton-là, pour te ramener dans cette impression que t'es rien » (2021, Cinémaginaire, 44 min 37 s). À la question de l'intervieweuse qui lui demande s'il a senti à un certain moment que c'était lui qui était sur le banc des accusés, Marcel

répond : « Quand j'étais contre-interrogé, totalement » (2021, Cinémaginaire, 45 min 25 s). Le deuxième élément central du contre-interrogatoire est la recherche de la vérité. L'avocat de l'agresseur ne veut pas connaître la vérité sur les faits mais plutôt trouver des éléments pour discréditer la victime. Toujours dans le documentaire *La parfaite victime*, Claude F. Archambault, ex-criminaliste, mentionne ce qui suit quant à son rôle lors du contre-interrogatoire :

La moindre contradiction peut attaquer très sérieusement la crédibilité du témoin (Cinémaginaire, 2021, 42 min 20 s). C'est un peu vrai qu'en matière d'agressions sexuelles, les victimes doivent être presque parfaites parce que...je ne sais pas pourquoi leur crédibilité est davantage attaquée. Parce que souvent, c'est tout ce que l'avocat de la défense a pour se défendre, la crédibilité de la victime (2021, Cinémaginaire, 45 min 50 s). Qu'il l'ait fait ou qu'il l'ait pas fait, ce n'est pas mon rôle de décider ça. Mon rôle est de faire ressortir tout ce que je peux faire ressortir qui est en sa faveur [en parlant de l'accusé] (Cinémaginaire, 2021, 54 min 34 s).

Une autre raison possible : prouver « hors de tout doute raisonnable » que l'agresseur a commis les gestes. Il est important de rappeler que pour obtenir une condamnation en matière d'agression sexuelle, le fardeau de preuve est très grand. L'agresseur n'a pas besoin de faire la preuve de son innocence, il doit seulement réussir à semer un doute raisonnable pour obtenir un acquittement.

Ainsi, un verdict de non-culpabilité ne signifie pas nécessairement qu'aucun crime n'a été commis et que la personne victime a fait de fausses allégations d'agression sexuelle. Un tel verdict peut résulter d'un doute raisonnable sur la culpabilité de la personne accusée, même si la personne victime a été jugée crédible. Une ou un juge ou un jury pourrait même croire qu'il est fort probable que l'agression sexuelle soit survenue, mais devra acquitter la personne accusée dès lors qu'un doute raisonnable persiste (INSPQ, 2022)<sup>4</sup>.

Mais qu'est-ce que le doute raisonnable? La notion du doute raisonnable semble à la fois très claire et très floue pour les acteurs dans le système de justice. À écouter et lire ces explications provenant de ces personnes expertes de leur champ de compétences, il n'est pas facile de comprendre ce qu'est la notion de doute raisonnable. Voici l'explication de ce qu'est

---

<sup>4</sup> <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/loi/processus-judiciaire>

le doute raisonnable pour des procureurs et des juges rapportée dans le documentaire *La parfaite victime* (2021) :

Le doute raisonnable c'est un doute qui n'est pas frivole, qui n'est pas capricieux (32 min 32 s). C'est pas un doute qui est imaginaire (32 min 38 s). C'est pas d'être convaincu (32 min 40 s). Le doute, est-ce qu'il y a encore un doute? (32 min 43 s) Un doute qui...qui est honnête, qui vient vraiment de...(32 min 45 s). C'est pas hors de tout doute absolu (32 min 51 s). C'est pas un doute ils disent, je pense, c'est pas un doute farfelu (32 min 56 s). Il faut que ce soit un doute qui...qui soit sérieux (32 min 58 s). C'est pas un doute basé sur la sympathie ou l'antipathie. C'est...(33 min 01 s). C'est si le jury ou le juge a ne serait-ce qu'un doute (33 min 09 s). Comme quoi la personne pourrait, euh, être coupable. Elle doit n'avoir aucune, aucune...(33 min 14 s). Non seulement c'est complexe, c'est flou (33 min 32 s). De manière générale, je pourrais m'en tenir presque seulement à vous dire que c'est un doute qui est fondé sur la raison (33 min 41 s). Bon, je pense que ce que j'aurais aimé dire, c'est doit reposer sur la raison et le bon sens et n'exige pas de certitude scientifique (34 min 01 s). Je pense pas que c'est un *guts feeling*, vraiment pas. Mais dans chacun des jugements qu'on va lire, on va être capable de voir pourquoi le juge a un doute et pourquoi il n'en a pas (34 min 19 s).

Lorsque je rencontre d'autres victimes, j'ai accès à des témoignages similaires notamment sur la sévérité des sentences qui n'est pas proportionnelle aux gestes commis. Considérant que les sentences sont trop clémentes, les victimes n'ont pas le sentiment d'obtenir justice. Je tiens à préciser ici que plusieurs victimes me mentionnent ne pas vouloir que leur agresseur obtienne une peine de prison trop sévère. Il faut rappeler que dans 80 % des cas<sup>5</sup>, la victime connaît son agresseur et que cette personne a pu jouer un rôle important dans sa vie. D'où l'ambivalence des victimes à chercher une peine juste, mais pas trop sévère afin de permettre à leur agresseur de prendre conscience de ses gestes. Par exemple, une peine de six mois ou douze mois de prison pour des agressions qui ont duré pendant plusieurs années, plusieurs estiment que ce n'est pas représentatif des gestes commis et des conséquences sur leur vie. Sans oublier qu'avec la lourdeur du système de justice, plusieurs victimes se disent que ça ne vaut pas la peine de dénoncer parce que le procès va durer plus longtemps que la sentence de l'agresseur. Pour plusieurs qui ont passé par le système de justice : « L'attente je pense que c'est le pire. C'est un des éléments le pire dans le procès.

---

<sup>5</sup> <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/statistiques>

[...] ça garde ta vie en *stand-by*, en arrêt » (T'as juste à porter plainte, 2021, 2<sup>e</sup> épisode, 4 min 31 s). À ce compte-là, pourquoi bousculer toute sa vie pendant plusieurs années pour si peu?

J'énumère ici seulement quelques-unes des raisons possibles qui peuvent empêcher les victimes de dénoncer leur agresseur en justice. À la fin du reportage de *La parfaite victime*, à la question de l'intervieweuse demandant à M<sup>e</sup> Gemme, procureur à la défense des accusés, pourquoi il a participé au documentaire, celui-ci répond : « [...] pour démystifier ce qui se passe par rapport aussi aux accusés, qui sont parfois victimes d'agression sexuelles dans leur enfance, et que, malheureusement c'est ce qui les a amenés, veut veut pas, devant les tribunaux » (2021, Cinémaginaire, 1 h 21 min 40 s). Il ne parle pas nécessairement des individus qui ont commis des agressions sexuelles, mais plutôt n'importe quel type de délit. De plus, son but n'est pas d'excuser les gestes commis par les accusés, mais de donner une piste de solution. Il explique que c'est possiblement, « [...] la résultante d'une problématique plus grande, qui est l'agression sexuelle dont elle a été victime lorsqu'elle était plus jeune ». Lorsque l'intervieweuse demande combien de clients l'avocat a défendu et qui ont été eux-mêmes victimes d'abus sexuel dans le passé, l'avocat répond : « [...] comme avocat qui défendait des personnes qui étaient devant les tribunaux et qui ont été victimes, elles, dans le passé d'agressions sexuelles, je vous dirais peut-être...500...» (2021, Cinémaginaire, 1 h 22 min). Il est possible de faire l'hypothèse que les victimes d'agressions sexuelles pendant l'enfance qui n'ont pas parlé ou consulté pour leur traumatisme, peuvent, consciemment ou inconsciemment, commettre des gestes les amenant devant les tribunaux. J'y vois ici l'importance, en tant que société, d'apporter une attention particulière à ce genre de trauma. À la dernière question qui est : « Est-ce que j'en conclus qu'on a affaire ici à un sérieux problème de santé publique? » la réponse de M<sup>e</sup> Gemme : « C'est clair. C'est clair » (2021, Cinémaginaire, 1 h 23 min).

Effectivement, le problème de santé publique est double. Les victimes ne dénoncent pas parce qu'ils n'ont pas confiance au système de justice et en ne dénonçant pas, les blessures du passé ont des impacts négatifs sur leur vie. En 2020, les députés à l'Assemblée

Nationale décident de former un comité d'experts afin de rebâtir la confiance des victimes envers le système de justice.

Le mandat de notre comité est né de la volonté de mieux accompagner les victimes d'agressions sexuelles et de violence conjugale, tant à l'intérieur du système de justice qu'à l'extérieur de celui-ci. Et cette volonté, à son tour, est née d'un constat : les personnes victimes d'agressions sexuelles et de violence conjugale se tournent peu vers le système de justice, pour différentes raisons, certes, mais parmi lesquelles la crainte et le manque de confiance figurent assurément. Elles sont nombreuses à affirmer qu'il ne répond pas à leurs besoins (Gouvernement du Québec, 2020, p. 28)<sup>6</sup>.

Le rapport contient cent quatre-vingt-dix recommandations pour permettre un meilleur accès des victimes au système de justice et pour améliorer l'accompagnement psychologique et juridique. Le rapport est très complet et couvre les différents aspects du système judiciaire. En lien avec cette recherche, voici quelques exemples de sujets traités : assurer l'accompagnement psychosocial/judiciaire des personnes victimes, répondre aux besoins de conseils et de représentation juridiques des personnes victimes, mieux soutenir les personnes victimes à travers le système de justice criminelle, assurer la sécurité des personnes victimes, mieux soutenir les personnes victimes dans tous les domaines du droit, assurer la cohérence du système judiciaire, instaurer un tribunal spécialisé en matière d'agressions sexuelles et de violence conjugale, répondre aux besoins de formation en matière d'agression sexuelle et de violence conjugale. Ce qui retient mon attention est que vingt-deux des cent quatre-vingt-dix recommandations visent la création d'un tribunal spécialisé en matière d'agressions sexuelles et de violence conjugale et une meilleure formation auprès de tous les intervenants psychosociaux, judiciaires et médicaux. Cela laisse présager que les futurs tribunaux seront sûrement plus accessibles, ouverts et plus sensibles aux victimes. Nous serons en mesure de valider les impacts de ces mesures dans les prochaines années. À la lumière des dernières lignes, on comprend que peu de victimes décident de passer par le système de justice. Mais alors comment obtenir réparation? Comment guérir? Comment trouver la paix? Il est clair

---

<sup>6</sup> <https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/systeme-judiciaire/processus-judiciaire/tribunal-specialise-violence-sexuelle-violence-conjugale/rapport>

que les avenues thérapeutiques sont centrales et aident de nombreuses personnes, mais comment contribuer à baliser d'autres chemins et aussi mieux comprendre comment il est possible de se réconcilier avec son histoire lorsque la justice ne suffit pas?

### 1.2.1 Impact sur la relation de couple

Que les victimes passent par le processus judiciaire ou non, les conséquences des agressions sexuelles sur leur vie sont multiples et s'expriment aussi de façon importante sur leur vie familiale, notamment leur vie de couple. Dans le guide, *Lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance*<sup>7</sup> les auteurs insistent sur l'idée que : « Plus les adultes parleront ouvertement des agressions sexuelles qu'ils ont subies et comment celles-ci les ont marquées, plus leurs conjoints pourront comprendre comment une telle expérience a des effets sur leur relation » (Gouvernement du Canada, 2007, p. 3).

Lorsque je présidais l'organisme VASAM, j'ai rencontré plusieurs dizaines d'hommes victimes d'agressions sexuelles. La majorité d'entre eux m'ont partagé des difficultés à bâtir une relation de couple ou à demeurer en couple. Selon les recherches de Valérie Billette, Stéphane Guay et André Marchand :

[...] il semble que les victimes d'agression sexuelle, comparées à des individus n'ayant pas été agressés, soient moins sujettes à être mariées et rapportent moins de contact avec des amis ou des proches. Elles obtiennent également moins de soutien émotionnel de la part des amis, des proches et des époux (Golding et al., 2002 cité dans Billette et al., 2005).

Aussi, à la suite de l'analyse des données recueillies à SOS Enfants-ULB auprès de personnes ayant vécu des abus sexuels dans l'enfance, Clémentine Gérard, psychologue, mentionne que : « [...] près de 60 % des patients vivent une situation d'isolement sur le plan conjugal au moment de leur prise en charge. Parmi ces personnes, 20 % rapportent qu'elles n'ont jamais pu s'inscrire dans une relation durable ou, pour 8 % d'entre elles, n'en ont

---

<sup>7</sup> <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/enfants/victime-violence-sexuelle-durant-enfance-guide.html>

jamais connue. » (2014, p. 42) Selon une autre étude, elle mentionne que « 98 % d'entre eux estiment que l'inceste a ou a eu une influence négative sur leur vie de couple. » (Aubry et Apers, 2009 cité dans Gérard, 2014, p. 42)

Non seulement les hommes à qui j'ai parlé m'ont mentionné avoir de la difficulté lors des rapports intimes avec leur conjoint(e), mais aussi avec leurs enfants au moment de la routine du soir pour les bains ou les douches. Ce qui m'a marqué le plus, c'est au moment du dévoilement des agressions sexuelles au conjoint(e), à plusieurs reprises le conjoint(e) quittait le nid familial laissant l'homme seul à tenter de trouver des solutions pour passer au travers de son lourd passé. Billette, Guay et Marchand (2005) vont aussi dans ce sens et mentionnent que : « [...] notons l'impact de l'agression sexuelle sur la séparation. À cet effet, une étude démontre que 37 % des femmes victimes d'agression sexuelle ont vécu une séparation et que 31 % l'envisagent » (Moss et al., 1990, cité dans Billette et al. 2005, p. 110).

Et pour les conjointes et les conjoints qui demeurent toujours avec leur partenaire, ils m'expliquent comment c'est difficile de vivre avec un conjoint qui a été victime d'agression dans l'enfance parce que leur passé vient teinter leur réaction et leur comportement de tous les jours. Que ce soit pour des gestes ou décisions simples ou même lors des moments intimes. Sur ce sujet, Billette et al. (2005) se rapportent aux travaux d'Ageton (1983) :

[...] a pour sa part observé que les conjoints des victimes d'agression sexuelle ont des réactions variables. Ainsi, la majorité d'entre eux semblent impliqués, soutenant et ressentent de la colère envers l'agresseur et plus de la moitié sont inquiets pour la victime [...] Il semble également important de mentionner que, si le conjoint s'avère soutenant dans les semaines suivant l'agression, il a tendance à s'impatienter, à se décourager, à manquer d'empathie et à devenir plus exigeant lorsque les symptômes persistent (cité dans Moss et al., 1990).

Ce que je retiens de mon deuxième parcours en justice, c'est qu'il a eu un impact négatif sur ma vie de couple, pratiquement plus encore que les agressions elles-mêmes. Plusieurs victimes m'ont mentionné que pendant le processus judiciaire, avec toute la pression du témoignage, cette épreuve a été très difficile pour leur relation de couple et pour

la dynamique familiale avec leurs enfants. Malheureusement, cette problématique est peu documentée.

De mon côté, je fais le constat que malgré le fait que je sais dans quoi je m'embarque, lorsque je décide de dénoncer mon deuxième agresseur à la police, même si j'appréhende négativement tout le processus judiciaire, je réussis à passer au travers des cinq ans des procédures. J'en ressens même plusieurs bienfaits comme celui de nommer à la cour les agressions subies et leurs conséquences dans ma vie. Je me suis également senti cru sur toute la ligne par le juge et il a reconnu mon agresseur coupable. Malgré tout, je sors insatisfait de mon parcours en justice. Je sens un grand vide en moi. Je ne peux que constater les impacts négatifs et douloureux dans ma relation amoureuse et familiale. Je me sens dans une urgence personnelle, mais aussi sociale de mieux comprendre les difficultés vécues au sein du couple en contexte d'abus sexuel et de processus judiciaire. Et surtout, de documenter des voies possibles pour accompagner ces relations signifiantes et voir comment il peut être possible d'approfondir positivement ces liens plutôt que de les voir s'effriter.

### **1.3 PERTINENCE SCIENTIFIQUE ET REPÈRES THÉORIQUES DE LA RECHERCHE**

Du point de vue scientifique, il y a peu d'études qui parlent, d'une part, des obstacles qui empêchent le dévoilement d'abus sexuels et, d'autre part, des insatisfactions vis-à-vis le système de justice. Une recherche intitulée *Femmes victimes de violence et système de justice pénale : expériences, obstacles et pistes de solution*<sup>8</sup> relate le parcours de cinquante-deux femmes vivant dans 10 des 17 régions du Québec. Celles-ci ont accepté de parler de leurs expériences qui sont multiples : certaines ont cheminé dans le système de justice, d'autres ont vu leur plainte être rejetée et d'autres ont décidé de ne pas porter plainte. Dans cette étude, il est mentionné de quelques motifs qui expliquent pourquoi les femmes ne dénoncent pas leur agresseur. Le premier motif qui attire mon attention réside dans l'anticipation que les femmes ont des conséquences du parcours judiciaire sur elle-même et leur entourage :

---

<sup>8</sup> [https://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport\\_femmes\\_violence\\_justice.pdf](https://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport_femmes_violence_justice.pdf)

Les femmes craignent les impacts sur leur famille si elles portent plainte. De plus, cheminer dans le processus judiciaire demande beaucoup de temps et d'énergie. Les conséquences possibles sur la santé mentale (anxiété générée, peut-être pour plusieurs années) pèsent lourd dans les choix des femmes (Frenette et al., 2018, p. 9).

Le deuxième motif est la connaissance de sentences clémentes :

Passer par le processus judiciaire pour ne voir leur sécurité assurée que pour une courte période : ce fardeau a pesé lourd dans la décision de ne pas porter plainte. Les participantes témoignent que les sentences clémentes dont pourraient écoper les agresseurs ne sont pas proportionnelles aux violences qu'elles ont vécues (Frenette, M. et al., 2018, p 9).

Et lorsqu'elles choisissent de passer par le système de justice, ces femmes disent rencontrer plusieurs lacunes et obstacles. Premièrement, la perception que les accusés ont plus de droits que les victimes :

Lorsque les plaintes des femmes sont retenues, certaines disent avoir perçu que l'accusé était davantage protégé qu'elles-mêmes lors du processus judiciaire. Il est toutefois difficile de discerner si cela est simplement dû au fait que les femmes ne sont pas informées des mesures prises pour protéger les victimes (ce qui représente un problème en soi) ou si ces mesures, en pratique, ne sont pas adéquates ou adaptées aux réalités des femmes victimes de violences (Frenette, M. et al., 2018, p 11).

Deuxièmement, les longs délais :

Les femmes qui ont entamé un processus judiciaire ont témoigné des longs délais qui ont cours dans le système, ce qui a eu différents impacts sur leurs vies. L'anxiété est constamment présente pendant les mois, voire années, que dure le processus judiciaire. Les nombreuses remises du procès contribuent également au stress et au prolongement des procédures, d'autant plus que pendant ce temps, les femmes ne se sentent pas en sécurité (Frenette, M. et al., 2018, p 11).

Troisièmement, une victimisation secondaire :

Les participantes ont identifié le contre-interrogatoire comme élément particulièrement difficile, en particulier les commentaires de l'avocat-e de la défense. D'autres font un lien plus général entre leur agresseur et le système de justice, les deux entités étant partie prenante de leur victimisation : pour ces

participantes, c'est le système et ses acteurs-trices qui décident si la plainte sera acheminée, si la victime est crue, comment elle sera traitée, s'il y aura condamnation, etc. Une femme victime de violences se sent ainsi doublement dépossédée : d'une part, par le contrôle qu'a exercé l'agresseur sur elle et, d'autre part, dans son processus de reprise de pouvoir. Le système judiciaire étant un levier important afin d'assurer un filet de sécurité pour les femmes, certaines ressentent que le processus judiciaire assure un contrôle sur leur vie (Frenette, M. et al., 2018, p 11-12).

Quelle est la raison principale qui pousse les femmes à porter plainte?

Les femmes que nous avons rencontrées s'entendent pour dire qu'elles ont porté plainte principalement pour assurer une reprise de pouvoir sur leur vie [...] Souvent, les femmes ont entrepris d'autres démarches pour reprendre du pouvoir sur leur vie, préalablement à la plainte, mais en vain (Frenette, M. et al., 2018, p. 54).

Et même si elles ont entrepris d'autres démarches, parfois elles viennent à l'évidence que pour reprendre le pouvoir sur leur vie, elles doivent passer par le système de justice même si elles en ont une perception négative. Une participante à l'étude explique très bien par où elle est passée avant de porter plainte :

J'ai tout essayé, voilà : j'ai fait de la psychothérapie, j'ai fait des thérapies de groupe, j'ai essayé de me prendre en main toute seule [...] Et puis, je me suis lancée corps et âme dans le travail et les études pour oublier. Jusqu'à ce qu'un moment donné, ça pète [...] Je me suis rendu compte que je n'avais aucune autre alternative, qui était celle de porter plainte, ou alors, essayer de me faire justice moi-même, chose que j'ai essayée et qui n'a pas vraiment fonctionné. La seule alternative que j'avais pour me faire entendre, c'était de porter plainte. Ce qui a été assez difficile [...] d'un point de vue moral, pour moi, en tout cas, de passer par la justice. Pour tout ce que ça représentait. Pour tout ce que je peux détester (Frenette, M. et al., 2018, p 54).

À la suite de leur parcours judiciaire, des quarante-six femmes rencontrées sur les cinquante-deux qui ont fait le parcours judiciaire, 44 % se disent « pas du tout satisfaites » du système de justice<sup>9</sup>. Les auteurs de cette étude mentionnent en conclusion qu'il est toutefois préoccupant de constater que même les femmes qui ont déclaré être généralement satisfaites de leur parcours à travers le processus judiciaire ont affirmé qu'elles ne recommenceraient

---

<sup>9</sup> [https://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport\\_femmes\\_violence\\_justice.pdf?fbclid=IwAR2ibouB\\_1mTQabCYKhIRbxIjxhUTYMzHbvnkQE7gDTNRH7norJIbwJLqs](https://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport_femmes_violence_justice.pdf?fbclid=IwAR2ibouB_1mTQabCYKhIRbxIjxhUTYMzHbvnkQE7gDTNRH7norJIbwJLqs)

pas la démarche si elles se retrouvaient à nouveau dans une situation similaire (Frenette, M. et al., 2018, p. 55).

### **1.3.1 Impact de l'agression sexuelle sur les victimes**

Même si beaucoup de travail reste à faire, notamment pour mieux comprendre le vécu et les impacts des abus sexuels chez les hommes comparativement aux femmes, il est de plus en plus admis et reconnu que les garçons et les hommes peuvent eux aussi être victimes de telles expériences (Fisher, A. et al., 2009, p. 2). Par contre, malgré que les hommes et les femmes soient différents à plusieurs égards : « Les hommes et les femmes victimes d'abus sexuels durant l'enfance ont bien des points en commun, et les conséquences psychologiques et sociales qui les touchent se recoupent grandement » (Fisher, A. et al., 2009, p. 14). L'agression sexuelle touche plusieurs aspects de la vie des victimes, notamment des problématiques d'ordre sexuels et d'ordre relationnels, que ce soit en couple ou en amitié.

Quelques études parlent des problèmes sexuels en lien avec les agressions sexuelles subies en enfance. Dans une étude de Holmes et Slap (1989) :

[...] Ces problèmes étaient surtout associés aux abus sexuels ayant commencé en bas âge et aux abus chroniques [...] les problèmes suivants avaient été signalés par des hommes victimes d'abus sexuels durant l'enfance : confusion de l'identité sexuelle/confusion homosexualité-bisexualité; agressivité sexuelle; problèmes d'ajustement sexuel; estime de soi sexuel le plus faible; évitement des activités sexuelles; peur de ressentir des émotions négatives ressemblant à celles associées aux abus pendant des relations sexuelles acceptables avec un ou une partenaire; problèmes sexuels particuliers comme l'éjaculation précoce, la dysfonction érectile, l'éjaculation tardive, l'exhibitionnisme, le masochisme sexuel, le fétichisme, le sadisme sexuel et le frotteurisme; le manque d'éducation sexuelle; le comportement sexuel compulsif; et la multiplicité de partenaires sexuels en même temps. (Fisher, A. et al., 2009, citant Holmes et Slap, 1989)

Les problèmes énumérés ci-haut peuvent non seulement affecter la vie sexuelle de la victime et de ses partenaires, mais aussi sa vie sociale. Pour la vie en couple c'est loin d'être facile. Dans deux études différentes, ils ont démontré : « que les hommes victimes d'abus sexuels sont deux fois plus susceptibles de ne pas se marier que les hommes qui ne partagent

pas ces antécédents. » (Holmes et Slap, 1998 cité dans Fisher, A. et al., 2009). Du point de vue social et relationnel, une autre étude mentionne que « le fait d'être victimes d'abus tant par des hommes que par des femmes était le plus grand indice d'« incapacité sociale », laissant entendre une incapacité à faire confiance à pratiquement qui que ce soit. » (Morell et coll. 2001 cité dans Fisher, A. et al., 2009)

Avec les quelques études citées, il est évident de constater que les conséquences des agressions sexuelles sont très sévères et parfois même handicapantes pour la vie des victimes et pour leurs proches. Le dévoilement est nécessaire pour permettre aux victimes de reprendre leur pouvoir, prendre conscience des impacts des agressions sexuelles sur leur vie et aussi pour cheminer vers la possibilité de guérir. Il est clair que le système de justice actuel n'est pas le seul chemin permettant à une victime de se libérer de son passé. Tant qu'il n'y aura pas de changements majeurs pour améliorer l'expérience des victimes à travers le processus judiciaire, peu de victimes seront incité à emprunter cette voie. Le travail est colossal afin de le rendre plus humain.

Si on sait que les conséquences des abus sexuels dans la vie de la personne sont nombreuses, on a rarement accès à des témoignages, des récits ou des études qui portent sur le cheminement de ces personnes vers le mieux-être et l'apaisement de leurs problématiques. C'est dans cette direction que je souhaite aligner la suite de ce travail de recherche. Je voudrais, pour moi d'abord, mais aussi en guide de partage pour d'autres, trouver des voies novatrices afin de reprendre le pouvoir sur ma vie, notamment dans les enjeux que je rencontre dans les sphères amoureuse et familiale.

### **1.3.2 Apports théoriques sur le concept de réconciliation**

Malgré tous les moyens déployés afin de l'accompagner à travers les effets délétères des abus sexuels dans ma vie, j'ai encore trop souvent le sentiment de ne pas me sentir libre de mon passé. Cette insatisfaction m'amène à chercher un nouveau chemin et à tenter de comprendre en quoi et comment celui-ci serait susceptible de m'apporter une paix plus

durable. C'est peut-être en lien avec mon éducation chrétienne, mais lorsque je pense au mot paix, il me vient immédiatement à l'esprit le mot pardon. Depuis le début de ma quête, je réfléchis beaucoup à la notion du pardon. Instinctivement, je sais que pour faire la paix avec mon passé, je dois me pardonner. Attention, je ne dis pas que je suis responsable des agressions, mais plutôt que je dois me pardonner, par exemple : d'avoir cru mon agresseur à chaque fois qu'il me disait qu'il allait changer, de ne pas avoir tenté de me défendre encore plus contre lui pour sortir de cette situation, de ne pas en avoir parlé plus rapidement à mes parents ou un professionnel de ce que je vivais et d'être resté là pendant plusieurs années, etc. Il y a aussi la notion de pardonner à mes agresseurs qui semble très complexe et difficile. Au-delà du mot pardon, je cherche une action plus forte, plus intense et plus représentative de ce que j'ai envie de devenir comme homme dans ma vie à venir. Ce qui m'est apparu au cœur de la présente recherche et que je présenterai plus loin est l'expérience de la réconciliation. Mais qu'est-ce que la réconciliation?

Après quelques recherches, je constate que ce mot est utilisé depuis plusieurs centaines d'années. Dans sa recherche sur le sens étymologique et philosophique de la réconciliation, Cyrille Gaétan B. Kone, professeur de philosophie à l'Université de Ouagadougou, dit :

[...] le *Dictionnaire étymologique* de Bloch et Wartburg (1994), le terme réconcilier date du XII<sup>e</sup> siècle. Il traduit l'acte de réconciliation. Ce verbe signifie d'après le sens du latin ancien « réparer un dommage », mais aussi « purifier un lieu saint », sous-entendu un endroit au départ propre et pur qui a été souillé (2012, p. 191).

Dans le même sens, selon le Wiktionnaire, le mot *réconcilier* provient : « Du latin *reconciliare*, « remettre en état, rétablir; ramener; réconcilier, rétablir la concorde ou l'amitié ». (c. 1165) *reconcilier* (Le Roman de Troie). Sa définition, selon le même dictionnaire, est celle-ci : « *Se réconcilier avec soi-même*, se remettre bien avec soi-même, en apaisant les reproches de sa conscience. »<sup>10</sup>

Je découvre également quelques usages du mot réconciliation, en voici quelques exemples : la réconciliation avec les peuples autochtones, la réconciliation en Afrique du

---

<sup>10</sup> <https://fr.wiktionary.org/wiki/r%C3%A9concilier>

Sud, la réconciliation politique, la réconciliation selon la religion, la réconciliation de couple, la réconciliation entre la vie et la mort, la réconciliation en fin de vie, etc. Selon Cyrille Gaétan B. Koné, « L'expression réconciliation a de multiples usages comme conclure la paix, maintenir la communauté, vivre en bonne entente, reprendre les bonnes relations avec un frère, un ami, une communauté, un groupe d'individus, être en harmonie avec soi-même » (2012, p. 191).

Si la question de la réconciliation avec l'autre paraît évidente, celle de la réconciliation avec soi m'interpelle et je désire l'explorer avec plus de profondeur. Dans l'article, *C'est d'abord la réconciliation avec soi*, Jana Schildt écrit sur des pratiques de réconciliation à la suite du génocide du Rwanda. Elle mentionne que : « Malgré les références multiples au concept de réconciliation dans la littérature scientifique, il existe paradoxalement peu de définitions explicites » (2016, p. 333). Ce qui est intéressant, c'est qu'à travers le témoignage des personnes qu'elle a interrogées, malgré l'histoire de vie de chacun, leur profil et parcours différent, « on peut déceler une trame commune autour de trois éléments récurrents : une quête, un tournant et une conversion qui résultent en un engagement en faveur de la réconciliation au Rwanda » (Schildt 2016, p. 337). La quête est le moment où les gens rencontrés, dû à la perte d'un être cher, souffrent émotionnellement ou ressentent de la haine envers l'auteur du crime. Cet état insatisfaisant les pousse à chercher une solution pour se libérer et s'engage dans une quête pour trouver des réponses. À un moment donné, pendant leur quête, arrive le tournant. À cet instant, comme l'eurêka, ils viennent de trouver la solution à leur quête. S'en suit la conversion « [...] au sens où ils rapportent avoir été transformés à partir d'un tournant dans leur vie. Ils décrivent, au moins rétrospectivement, une véritable conversion touchant leur être, leur façon de penser et de travailler » (Schildt, 2016, p. 337). En résumé, à la suite de la situation insatisfaisante, ils débutent une quête qui leur apporte des transformations intérieures ouvrant la porte à la réconciliation. Pour Jana Schildt,

Ce qui est frappant ici, c'est la dissonance assez marquée avec la conception non seulement théorique, mais aussi appliquée de la réconciliation. La réconciliation est avant tout conceptualisée comme une relation avec un autre significatif (un ancien

ennemi). Pour les personnes interrogées pourtant, le rapport à un « autre » devient clairement secondaire (2016, p. 340).

Lorsqu'elle questionne les victimes du génocide et leur demande ce qui est important pour elles, unanimement elles répondent que « *c'est d'abord la réconciliation avec soi.* » Voici deux exemples de témoignage :

La « [...] réconciliation n'est pas possible tant que je n'ai pas fait ma réconciliation avec moi-même. Se réconcilier avec soi-même, c'est essayer de parvenir à être en paix avec soi. » (Schildt, 2016, p. 339)

« [...] chez moi, c'est toujours commencer par soi-même. On ne donne pas ce qu'on n'a pas. Il faut commencer par se réconcilier avec soi-même pour être en mesure de pouvoir pardonner, se réconcilier avec les autres » (2016, p. 339).

Malgré les atrocités et les horreurs vécues par les victimes, selon elles, l'important pour leur permettre de guérir, c'est de commencer par la réconciliation avec soi-même.

Même si ces quêtes peuvent prendre des formes différentes, toutes les personnes interrogées soulignent qu'elles cherchaient une façon de dépasser leur malaise vécu en commençant un travail sur elles pour arriver à une transformation de soi. Pour toutes, cette quête mène à une démarche personnelle visant à trouver un sens à leur vécu de souffrance ou d'incompréhension ; elles se lancent dans une recherche religieuse ou spirituelle (2016, p. 339).

Peu importe leur croyance, en commençant la réconciliation par soi, cela permet de trouver un sens, ou du moins une compréhension des événements vécus, pour ensuite envisager la réconciliation envers les autres. Anselm Grün va dans le même sens dans son article *La réconciliation et la guérison intérieure* :

La réconciliation avec soi-même signifie donc en premier lieu se réconcilier avec sa propre histoire. Quelle que soit l'époque où nous sommes nés, il y a toujours des situations auxquelles nous aurions volontiers voulu échapper (2013, p. 150).

Plus je parcours la pensée et les écrits de ces auteurs, plus le mot réconciliation prend le sens de ce qui m'habite intérieurement. Pour moi, le chemin de la réconciliation vient avec un travail d'introspection qui émerge du plus profond de soi. La réconciliation avec soi est nécessaire :

[...] dans une guérison personnelle, c'est-à-dire avec soi, avec sa famille, avec son entourage avant de pouvoir s'engager dans des relations saines avec un « autre ». Il s'agit alors d'une réconciliation réflexive, qui prend d'abord son auteur pour objet (2016, p. 339).

En résumé, « [...] la réconciliation réunit les contradictoires, elle unit les parties divisées; ce qui produit l'harmonie » (Koné, 2012, p. 192). Ce n'est pas seulement l'action de réunir un ennemi et sa victime ou deux ennemis jurés depuis plusieurs années, mais aussi de réconcilier des parties de soi qui ont été salies et souillées. Pour faire le travail de purification, il faut d'abord commencer par soi et cela demande un effort d'introspection et d'intériorisation. Avec une compréhension du sens des événements, une paix intérieure s'installera et il sera plus facile de réunifier les parties blessées et meurtries pour trouver l'harmonie en soi. Qu'en est-il des personnes aux prises avec des séquelles reliées à des expériences d'abus sexuels? Cette idée d'un espace en soi pur qui a été sali, me semble-t-il, entre en résonance avec le vécu des personnes abusées ainsi qu'avec ma propre expérience.

### **1.3.3 Nécessité de briser l'isolement : les traversées offertes vers la guérison**

L'agression sexuelle n'est pas quelque chose que l'on affiche haut et fort à qui veut bien l'entendre. Souvent, en tant que victime, il est possible de se sentir seul et isolé du reste du monde parce que l'on ne sait pas quoi faire avec ce lourd secret. On pense être seul à avoir vécu ce genre de traumatisme et que personne ne pourra nous comprendre. Si parfois, on ose en parler à un proche, le moment d'une confiance, il sera possible de sentir un certain bien-être pour ensuite reprendre le cours normal de notre vie. L'isolement est un sentiment profond ancré en soi, qui peut même nous laisser croire que nous sommes plus en sécurité seul qu'avec les autres. Pour sortir du cycle de l'isolement, cela demande une volonté de fer et une confiance aveugle en quelque chose de meilleur. À travers mes recherches, je désire créer un processus qui a pour but d'aider la personne victime à sortir de l'isolement et par le fait même sortir de cette condition de victime et de l'amener à se diriger progressivement vers celui d'une personne réconciliée. Je me sens interpellé par le chemin que je nommerai la réconciliation. Par contre, les chemins qui balisent l'expérience pour sortir des conséquences

liées à l’abus sexuel sont multiples. Quels sont les choix pour les victimes? Par où débiter cette quête?

Le premier pas vers le chemin de la guérison est souvent de briser l’isolement et de commencer par en parler. Selon Jean-Marc Bouchard, de l’organisme EMPHASE (l’organisme Entraide Mauricie–Centre-du-Québec pour hommes agressés sexuellement dans l’enfance) : « D’en parler permet d’atténuer les traumatismes, de favoriser la guérison. Et ça profite autant à la victime, qu’à ses proches et qu’à l’ensemble de la société.<sup>11</sup> » Le gouvernement du Québec va dans le même sens : « Dénoncer ou pas, l’important c’est d’en parler,<sup>12</sup> » mais quels sont les chemins possibles?

#### 1.3.3.1 *Les réseaux sociaux*

Depuis les dernières années, plusieurs victimes ont fait le premier pas pour briser le silence en partageant leur histoire personnelle d’agression sexuelle et aussi pour dénoncer publiquement leur agresseur sur les réseaux sociaux. On n’a qu’à penser au mouvement #MoiAussi en 2017 qui a déferlé non seulement au Québec, au Canada, mais aussi à travers le monde. Au Québec, il y a aussi eu une vague de dénonciations en juillet 2020, #Dis Son Nom, où les victimes ont inscrit le nom de leur agresseur présumé sur une liste de façon anonyme. Pour plusieurs victimes, ce mouvement leur a permis de briser le silence et dénoncer leur agresseur pour la première fois.

Avant de dénoncer publiquement, il est sage de se questionner sur les impacts d’une telle dénonciation sur soi et sur son entourage. Il ne faut surtout pas oublier qu’il est possible que l’agresseur présumé, si son nom est divulgué sur les réseaux sociaux, puisse entamer des poursuites judiciaires pour atteinte à sa réputation. Malgré tout, ce mouvement a permis de sensibiliser la population et les gouvernements sur l’ampleur de la problématique des violences sexuelles. Pour plusieurs, ces mouvements sont devenus en quelque sorte le

---

<sup>11</sup> <https://www.lhebdojournal.com/communaute/il-faut-en-parler-briser-lisolement-des-hommes-victimes-dagression/>

<sup>12</sup> <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/agression-sexuelle-aide-ressources/definition-formes-agression-sexuelle>

tribunal du peuple, qui, souvent, est plus accessible, plus sévère et plus punitif que les tribunaux traditionnels.

### 1.3.3.2 *Le processus judiciaire*

En plus de dénoncer sur les réseaux sociaux, certaines victimes on choisit de porter plainte à la police pour ensuite faire le processus judiciaire. En 2019, le taux de signalement à la police est de 6 %<sup>13</sup>. Cette option demeure très marginale auprès des victimes. Comme mentionné dans le chapitre de problématisation, il y a plusieurs freins qui empêchent les victimes de choisir cette solution : la rigidité et le manque de confiance envers l'institution, les longs délais avant d'obtenir justice, le fardeau de la preuve qui est difficile à atteindre pour obtenir une condamnation, le combat inégal entre la victime et son agresseur, les risques de revictimisation lors du contre-interrogatoire qui est souvent très exigeantes pour les victimes et les sentences trop clémentes.

D'un autre côté, il y a aussi des avantages à dénoncer son agresseur en justice, si la victime se sent prête et qu'elle est bien accompagnée. Lorsque les victimes passent à travers tout le processus judiciaire, peu importe l'issu du procès, souvent elles ressortent avec une fierté d'avoir pu se tenir debout devant leur agresseur permettant ainsi de retrouver leur dignité et leur confiance en elles. Cette transformation apportera aussi une force « une *drive* » pour affronter la vie avec beaucoup plus de détermination. Un autre des avantages majeurs pour la victime, c'est la reprise de son pouvoir.

En plus des effets bénéfiques de la reprise du pouvoir sur la vie de la victime, si le juge reconnaît l'agresseur coupable des gestes commis, cela permet à la victime de se sentir crue par une personne en autorité, ce qui permet de réparer en quelque sorte le passé et de rendre la guérison plus facile.

---

<sup>13</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00014-fra.htm>

### 1.3.3.3 *Les services spécialisés pour les victimes*

Comme autres choix pour briser l'isolement, il est aussi possible d'aller chercher de l'aide auprès de services spécialisés pour les victimes d'agressions sexuelles. Il y a deux grandes catégories : les services offerts par les organismes sans but lucratif ou ceux offerts directement par les intervenants dans le privé. Pour les organismes sans but lucratif, il y a par exemple : les CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels), les CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel), les centres pour homme comme *Autonhommie* ou CRIPHASE (Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement dans leur enfance) et aussi les divers centres qui offrent les services de justice réparatrice comme le CSJR (Centre de services de justice réparatrice). Pour les intervenants qui travaillent dans le secteur privé, il est possible de consulter divers spécialistes en fonction de nos besoins comme des psychologues, des sexologues, des travailleurs sociaux, des thérapeutes, des intervenants psychosociaux, etc. Selon Statistique Canada, en 2018, « Environ une femme victime d'une agression sexuelle sur 7 (15 %) a indiqué avoir cherché de l'aide auprès de services d'aide aux victimes<sup>14</sup>. » C'est assez surprenant de constater que cette solution n'est pas plus populaire. Non seulement cette alternative est peu populaire, mais les délais avant que les victimes demandent de l'aide sont très longs. Selon le RQCALACS (Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel), en 2014-2015, « près de 42 % des femmes attendent treize ans et plus avant de demander de l'aide dans nos centres.<sup>15</sup> » Pour les hommes, ce délai est encore plus long. Selon Noé Fillaud du CRIPHASE : « Les hommes, avant de faire une première demande d'aide chez nous, ils mettent de trente-cinq à quarante ans après les faits.<sup>16</sup> »

La grande différence entre les organismes à but non lucratif et les intervenants dans le privé, c'est le coût. Lorsque vous consultez dans le privé, il faut s'attendre à défrayer entre 80 \$ et 130 \$ de l'heure pour une consultation comparativement aux organismes communautaires où le coût est minime ou presque nul. Parfois, les gens ont une assurance

---

<sup>14</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2020001/article/00012-fra.htm#a9>

<sup>15</sup> <https://calacscoupdecoeur.com/des-statistiques-abus-sexuels.html>

<sup>16</sup> <https://www.pressreader.com/canada/le-journal-de-montreal/20180726/281599536295670>

collective qui assume une partie des frais de consultation, ce qui permet de rendre plus accessible ce type de service. Aussi, il est possible de faire une demande à l'IVAC (Indemnisation des victimes d'actes criminels) pour obtenir un dédommagement financier couvrant une partie de ces frais. Les victimes peuvent remplir elles-mêmes la demande d'indemnisation ou demander l'aide d'un ou d'une intervenante du CAVAC.

#### 1.3.3.4 *La justice réparatrice*

La justice réparatrice est une autre proposition pour permettre aux victimes d'entamer le chemin vers la guérison. Même si ce type de justice est moins connu du public, elle existe depuis plusieurs années et sous diverses formes. Luc Simard, directeur chez Équijustice, explique dans quel esprit est fait ce processus de réparation. Pour lui, la justice réparatrice c'est une justice :

[...] qui ne met pas le focus sur le contrevenant. Juste en partant, juste la posture que tu occupes quand tu regardes une situation, ça va être déterminant sur les suites que tu vas donner, les interventions. Par exemple, en justice réparatrice, tu vas regarder les torts qui ont été causés, déjà tu n'es pas en train de regarder le contrevenant, tu es en train de regarder les torts qui ont été causés. Si tu veux regarder les torts qui ont été causés, à qui tu dois t'adresser? Dans un premier temps, la personne victime puisque c'est elle qui a subi ces torts-là (2022, 18 s, Quand la justice ne suffit pas).

C'est un changement de posture qui est très intéressant. Sans déresponsabiliser le contrevenant, cette justice travaille positivement sur les gestes commis et implicitement sur les torts causés à la victime.

À travers mes recherches, j'ai trouvé plusieurs offres de services en lien avec la justice réparatrice. Il y a plusieurs niveaux, tout dépendant du crime commis, de l'âge des contrevenants, d'où la victime est rendue dans son processus de guérison et d'où l'offenseur est rendu dans sa réhabilitation. Comme première offre de service, il existe le programme postpénal *Possibilité de justice réparatrice* (PJR) offert par le bureau d'aide aux victimes du SCC (Service correctionnel du Canada). Puisque ce programme est postpénal, il implique que la victime ait dénoncé en passant par le système de justice. La demande pour participer

à ce programme peut venir de la victime ou des contrevenants et est principalement pour des crimes à caractères sexuels, de violence conjugale et pour les homicides. À la suite de la demande d'une des deux parties, le médiateur externe à Service correctionnel du Canada rencontre la victime et le contrevenant individuellement. Le rôle du médiateur est d'agir en transparence avec les deux parties et ne sert aucunement à passer de l'information entre les deux. Le médiateur est là pour rendre possible la rencontre entre la victime et le contrevenant, mais il doit évaluer les besoins de chacun et s'assurer qu'ils vont dans le même sens. La démarche doit être sécuritaire et constructive pour les deux parties. Il est important de mentionner que

[...] le processus n'a pas pour objet de trouver un arrangement, mais plutôt de favoriser la communication. Cette approche respecte les valeurs et les principes de la justice réparatrice, qui mettent l'accent sur le tort, le choix, l'inclusion, le dialogue, la responsabilisation, la sécurité et la vérité. » « Il s'agit d'un processus difficile qui ne convient pas à toutes les victimes ni à tous les délinquants<sup>17</sup>. »

Aussi, comme seconde offre de services, il existe les services de justice réparatrice offerts par Équijustice. Pour les crimes graves, souvent appelés des crimes contre la personne, le service de médiation spécialisé offre son support pour les conflits : d'agression sexuelle, d'inceste, de harcèlement, de violence conjugale et de maltraitance. Depuis les dernières années, M. Luc Simard mentionne qu'« il y a de plus en plus de gens qui viennent vers nous, pour des crimes plus graves qui soit : n'ont pas porté plainte, qui se demandent s'ils vont porter plainte ou que la plainte n'a pas été retenue et qui souhaitent faire une démarche. » (note audio entrevue 22 décembre 2022, Luc Simard, 28 min 40 s) Non seulement la justice réparatrice peut être post sentencielle comme nous l'avons vu précédemment, mais avec la médiation spécialisée, elle devient une alternative très intéressante pour les victimes ne désirant pas passer par le système de justice. Comme pour le PJR, avant de faire les rencontres, les médiateurs doivent s'assurer que la démarche est sécuritaire et constructive pour les tous participants.

---

<sup>17</sup> <https://www.csc-scc.gc.ca/justice-reparatrice/003005-1000-fra.shtml>

Il y a aussi un dernier programme de justice réparatrice qui me semble intéressant, c'est celui proposé par CSJR qui a pour thème *Pour restaurer ensemble ce que le crime a brisé*. Il organise des RDV (rencontres détenus-victimes) dans le milieu carcéral ou à l'extérieur des murs. Les RDV sont des rencontres de groupes, d'environ 10 à 12 personnes avec 6 à 7 rencontres hebdomadaires, d'une durée d'environ trois heures chacune. Lors de ces rencontres, seront présents : 4 offenseurs, 4 victimes, 2 membres de la communauté et 2 animateurs. Comparativement au PJR, les offenseurs et les victimes ne sont pas liés. Ils ont pour seul lien la nature des actes dont ils ont été victimes ou des accusations. Les détenus qui y participent doivent s'inscrire dans une démarche sincère et ne retirent aucun avantage financier ou aucun allègement de leur sentence suite à ces rencontres. En créant un climat propice aux échanges entre les participants, le groupe d'entraide prend forme et cela offre aux victimes la possibilité de sortir de l'isolement et de libérer la parole.

#### 1.3.3.5 *Les organismes pour femmes - enfants*

Il existe des organismes qui aident exclusivement des femmes victimes d'agressions sexuelles. D'autres ajoutent à leur offre de service l'aide pour les enfants et les adolescents et ce, peu importe leur sexe. Pour accompagner les enfants, le CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel) Chaudières-Appalaches utilise principalement l'approche TF-CBT (Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy) aussi appelée l'approche cognitivo-comportementale qui est orientée vers le trauma. Cette approche est enseignée par le Centre Marie-Vincent à Montréal. L'approche a pour but « d'utiliser des outils, des exercices, des activités comme par exemple de l'art, etc. Toutes les modalités possibles pour permettre à l'enfant de s'ouvrir, mais le but c'est une généralisation des acquis et de faire un travail concret sur les conséquences » (Joany Gauvin, 2022, enregistrement audio).

Pour intervenir auprès des enfants victimes, sans être statique, on parle généralement d'un bloc de 10 rencontres sous divers thèmes. Les rencontres sont plus régulières et rapprochées. Par exemple, chaque semaine pendant trois mois pour éviter « de stigmatiser,

de revenir constamment dans son histoire » (2022, Gauvin). Si les séances s'échelonnent sur une trop longue période « ça ne fait jamais en sorte qu'il peut vivre sa vie normalement et il revient toujours dans son vécu d'agression » (2022, Gauvin). Donc, c'est préférable de travailler par petits blocs et, au moment où une nouvelle problématique survient, « par exemple à la puberté, ça vient avec d'autres choses comme l'éveil sexuel, l'intérêt [...] ça va s'inscrire différemment dans son vécu et il va le comprendre différemment au plan émotif » (2022, Gauvin). À ce moment, il pourra faire une nouvelle demande d'aide au CALACS.

Pour l'intervention auprès des femmes adultes, tout dépendant de l'intervenante, « il y en a qui utilisera le cognitivo-comportemental, mais on est toutes dans l'humanisme parce que nous sommes tous des intervenants clairement centrés sur la bienveillance et l'écoute active » (2022, Gauvin) de leur cliente. Pour Joany, il y a « 2 prémisses de base qui est d'intervenir au niveau de la diminution des conséquences qui vont être vécues par la personne victime et intervenir aussi au niveau de la diminution du risque de revictimisation peu importe c'est quoi l'âge de la personne » (2022, Gauvin). Lorsqu'une victime d'agression sexuelle entre au CALACS, il y a toujours une première évaluation afin de déterminer qui sera la meilleure intervenante pour la victime. Par la suite, avec son intervenante, il y aura « 3 à 4 rencontres d'évaluation pour venir évaluer sur toutes les aspects de la vie de la personne. On va parler tant au plan familial, social, sexuel et interpersonnel. » Pour leur permettre de faire l'analyse des besoins de la victime. Pour les adolescents et les femmes adultes, les rencontres seront aux deux semaines pour permettre une réflexion entre les rencontres. L'implication de la victime à travers le processus de guérison est primordiale pour s'assurer du succès de la démarche. Si après le premier bloc de dix rencontres, la victime verbalise des besoins supplémentaires, parce qu'elle vit des situations particulières dans sa vie comme par exemple une séparation ou simplement pour continuer le travail sur elle, il est possible d'ajouter un autre bloc de dix rencontres. Même si parfois les problèmes interpersonnels, relationnels ou les problèmes conjugaux peuvent sembler à l'extérieur de la problématique des agressions sexuelles, il n'est pas rare de voir un lien direct avec ce que la femme a vécu dans son passé. Les As [agressions sexuelles] touchent plusieurs facettes et « le grand travail [...] c'est toute la perception de soi, la honte, la culpabilité de devoir faire

des choses parce qu'on se sent coupable si on ne le fait pas parce qu'on a peur de blesser » (2022, Gauvin). Il faut déconstruire toutes les pensées destructives pour permettre à la victime de se rebâtir progressivement.

#### 1.3.3.6 *Les organismes pour hommes*

Il existe plusieurs organismes venant en aides aux hommes victimes d'agressions sexuelles dans leur enfance. Certains offrent spécifiquement des services pour les victimes et d'autres offrent aussi des services en lien avec diverses problématiques masculines. Prenons l'exemple de l'organisme Autonhommie à Québec, qui offre des services pour les victimes, mais aussi lors de rupture conjugale, la gestion des situations difficiles, la gestion de ses émotions et la maîtrise de soi. Basées sur une approche humaniste, il est possible d'obtenir des rencontres individuelles et/ou de groupe. Le nombre de rencontres individuelles est souple et elles varient entre 2 et 12 séances. À quelques reprises, il arrive que les hommes entrent chez Autonhommie pour une problématique autre et qu'après quelques séances, ils s'ouvrent sur leur passé et mentionnent à un mot couvert qu'ils ont vécu des agressions sexuelles en enfance.

Avant de commencer les séances individuelles ou de groupe, il y a toujours une rencontre d'accueil pour bien cibler les besoins. Les premières séances sont souvent individuelles pour permettre à l'homme de pouvoir commencer à en parler et à être plus à l'aise de nommer ce qu'il a vécu et de le raconter. Par la suite, s'il veut aller plus loin dans sa démarche, il sera possible de joindre un groupe d'aide pour les hommes victimes. Le modèle d'intervention pour le groupe est celui qui a été créé par CRIPHASE et mis à jour et amélioré par Autonhommie. Les rencontres de groupe se déroulent sur dix semaines avec des thèmes différents. L'effet du groupe a une incidence majeure sur la progression et le bien être des hommes.

#### 1.4 ORIGINALITÉ DE CETTE RECHERCHE

Nos histoires singulières sont porteuses de  
l'universalité.  
Diane Léger

Comme vous avez pu le constater précédemment, les voies sont nombreuses pour briser le silence et pour parvenir à se libérer. Dans ma propre situation, j'ai expérimenté plusieurs de ces voies : les réseaux sociaux, le système judiciaire, les services spécialisés pour les victimes dont le CAVAC et plusieurs intervenants dans le privé. Après avoir emprunté toutes ces voies, la voie qui me semblait la plus prometteuse et libératrice pour m'émanciper des conséquences des agressions en lien avec mon deuxième agresseur a été celle du parcours judiciaire. Par contre, le processus judiciaire a été tellement éprouvant pour mes proches et moi que j'ai eu besoin de prendre du recul pour comprendre tous les impacts sur ma vie.

L'originalité de cette recherche réside dans le fait que je désire comprendre comment il peut être possible de renouveler mon chemin de guérison et de transformation et ainsi baliser un chemin novateur de réconciliation avec mon histoire. Je fais le pari qu'en investiguant mon expérience au plus près de sa singularité, il me sera possible de partager mes traversées et ainsi trouver un écho chez les intervenants, les chercheurs et chez d'autres personnes victimes d'abus sexuels en quête de mieux-être. Ce qui me paraît original également est cet effort d'aller à la rencontre de mon vécu à travers le système de justice afin d'y repérer à la fois en quoi celui-ci m'a aidé et en quoi il m'a laissé en deçà de mes attentes en termes de réconciliation avec mon histoire. Finalement, par-delà l'encouragement adressé aux victimes pour qu'elles dénoncent leurs agresseurs en justice et qu'elles demandent de l'aide, il est rare d'accéder dans le détail au chemin de guérison qu'empruntent les victimes et ainsi saisir, à travers leurs embûches, leurs défis et leurs dépassements, à comment elles s'y prennent pour non seulement guérir mais se réconcilier avec leur histoire. Par le biais de cette recherche, je voudrais partager un chemin de transformation qui, certes, emprunte les voies du juridique et du thérapeutique, mais qui cherche d'autres avenues afin d'approfondir et toucher sa quête de libération, de santé, et qui sait, peut-être plus encore.

## 1.5 PROBLÈME DE RECHERCHE

Les agressions sexuelles sont un fléau qui n'est pas près de disparaître à court terme. Qu'elles surviennent à la maison, au travail ou ailleurs, que les abus soient commis par un membre de la famille, un conjoint ou autre, l'agression sexuelle demeure un geste à prendre au sérieux avec des conséquences qui peuvent être majeures pour les victimes et leurs proches. Avec l'avènement des mouvements sociaux tel que #MoiAussi, de plus en plus de victimes choisissent de dénoncer leur agresseur. En 2017, pour l'ensemble du Canada, au sommet du mouvement #MoiAussi, le nombre moyen d'agressions sexuelles déclarées par la police a augmenté de 24 %. Le Québec enregistre la plus importante augmentation au pays avec une hausse de 61 % des agressions sexuelles déclarées par la police<sup>18</sup>. Pour Marie-Pier Savard, porte-parole du SPVQ (Service de police de Québec) : « On remarque dans la population générale, une plus grande conscientisation ainsi qu'un niveau d'acceptation sociale très critique envers les agressions sexuelles<sup>19</sup> » (Le Droit, 2022).

On peut se réjouir de voir que les victimes dénoncent de plus en plus leur agresseur en justice. Les avantages sont multiples pour elles. Par contre, cette décision est loin d'être facile à prendre et les victimes doivent tenir compte de leurs besoins et de leur sécurité. Il ne faut pas perdre de vue que, dans 80 % des cas<sup>20</sup>, c'est une personne connue de la famille, créant ainsi une onde de choc lors du dévoilement. Avec une meilleure acceptabilité sociale, les victimes sont mieux perçues et mieux accueillies lors d'une dénonciation, ce qui permet de croire que le pourcentage de dénonciation en justice augmentera avec les années. Le processus est parfois très libérateur, mais il peut également être difficile émotionnellement et éprouvant pour la victime, laissant même des traces indélébiles.

Pour atténuer les conséquences négatives et améliorer l'expérience pour les victimes, lors de leur passage en justice, le gouvernement du Québec a décidé d'instaurer de nouveaux

---

<sup>18</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2018001/article/54979-fra.htm>

<sup>19</sup> <https://www.ledroitfranco.com/2022/08/05/le-mouvement-moiaussi-se-ressent-dans-les-postes-de-police-edcb5792daffb7e281edd4904550f9fb/>

<sup>20</sup> <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/statistiques>

tribunaux spécialisés. Le projet de loi numéro 92<sup>21</sup> visant la création d'un tribunal spécialisé en matière de violence sexuelle et de violence conjugale a été déposé le 15 septembre 2021. De cette façon, le gouvernement souhaite rebâtir la confiance des victimes envers le système de justice. Cette transformation du système judiciaire semble très prometteuse, mais pour le moment, on ne voit pas encore les effets positifs sur les victimes.

Au-delà du fait que l'on connaît l'importance de dénoncer en justice, on sait aussi que souvent, les victimes sortent éprouvées du parcours en justice. Donc, ce processus ne suffit pas toujours pour aspirer à une guérison ou une émancipation. Non seulement nous manquons d'alternatives sur des chemins possibles qui peuvent soutenir une éventuelle réconciliation, mais nous manquons également de compréhension sur ce que ces efforts apportent aux victimes et qui leur permettent de mieux vivre à la suite des actes d'abus sexuel. Ce travail de recherche veut donc baliser un chemin d'auto-accompagnement singulier pour tenter de comprendre ce qui permet de s'affranchir de ces épreuves qui nous marquent au fer rouge.

## 1.6 QUESTION DE RECHERCHE

Quand la justice n'est pas le chemin de libération attendu, quelles sont les actions, les stratégies et les prises de conscience susceptibles de soutenir un processus de réconciliation en contexte d'abus sexuel?

## 1.7 OBJECTIFS DE RECHERCHE

- **Conscientiser** en quoi et comment le processus judiciaire ne m'a pas donné satisfaction, tout en reconnaissant ce qu'il m'a apporté;
- **Définir** les prises de conscience me permettant de déjouer mes mécanismes de protection pour me mettre en route vers la réconciliation;
- **Explorer** les actions me permettant de cheminer vers la réconciliation;
- **Comprendre** les stratégies efficaces afin de renouveler mes pratiques relationnelles.

---

<sup>21</sup> [https://www.justice.gouv.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/contenu/documents/Fr\\_\\_français\\_/centredoc/publications/systeme-judiciaire/21-092f.pdf](https://www.justice.gouv.qc.ca/fileadmin/user_upload/contenu/documents/Fr__français_/centredoc/publications/systeme-judiciaire/21-092f.pdf)



## CHAPITRE 2

### CHOIX ÉPISTÉMOLOGIQUE ET PISTES MÉTHODOLOGIQUES

L'engagement dans une démarche heuristique se fait d'abord et avant tout parce que confronté à une donnée de l'existence qui lui pose question, le chercheur n'a d'autre choix que de prendre cette question à bras le corps et de ne pas lâcher prise jusqu'à ce qu'émerge une compréhension nouvelle.

Andrée Condamin

#### 2.1 INTRODUCTION

Pour mettre des bases solides à notre projet de recherche, il faut d'abord se situer épistémologiquement. Je suis inscrit au programme de maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski. Le but du programme est d'aider les praticiens à réexaminer leurs modes d'action et d'intervention afin de leur permettre de mieux comprendre et d'en saisir tout leur potentiel. L'objectif général de la maîtrise est de permettre aux intervenants qui exercent dans différents milieux touchant à l'humain de « faire une démarche de réflexion structurée, rigoureuse, scientifique et critique sur sa pratique professionnelle en vue d'améliorer la qualité de ses interventions et par le fait même de sa pratique » (Pilon, 2009, p. 23). Les objectifs principaux du programme sont la transformation du sujet, le renouvellement de sa pratique et la construction de nouvelles connaissances. Comme le mentionne Pilon, la formation est structurée afin de « [...] donner la parole aux praticiens psychosociaux pour leur permettre de rendre explicite leur savoir professionnel tout en visant un renouvellement de leur pratique » (2009, p. 23).

Ce qui est d'autant plus intéressant, c'est qu'en plus de faire une démarche individuelle de réflexion structurée et rigoureuse, nous avons une grande liberté afin d'explorer les divers champs de notre pratique professionnelle pour choisir celle qui nous préoccupe le plus. Dans

ce programme de maîtrise, ce qui fait une grande différence pour moi et qui me permet de créer des conditions favorables à l'émergence de sens et de connaissances est le fait de pouvoir partager nos expériences et nos vécus entre collègues. Même si tous les membres du groupe construisent une problématique de recherche unique, je fais l'expérience surprenante, à travers chacune d'elle, d'être touché dans ma singularité et cela m'aide et me soutient à travers ma propre réflexion sur ma pratique. Tous les éléments sont mis en place par le corps enseignant pour que le groupe soit une véritable communauté apprenante et devienne :

[...] un lieu privilégié de partage des diverses expériences et des nombreuses réflexions réalisées par les étudiants au sein de leur pratique professionnelle et en cours de formation. Ceci afin de permettre aux praticiens de prendre un certain recul par rapport à leur pratique et d'échanger avec d'autres praticiens-chercheurs afin de confronter et améliorer leur propre pratique d'intervention (Pilon, 2009, p. 23).

Cette maîtrise est tout indiquée pour moi, parce qu'elle me permet d'élaborer un questionnement de recherche à partir des insatisfactions et des questionnements issus de ma pratique d'auto-accompagnement en contexte d'abus sexuel. J'y vois la possibilité de documenter de façon rigoureuse un chemin de renouvellement et de transformation dans une double perspective : à la fois mon mieux-être, mais aussi d'apporter une contribution plus large quant à ces problématiques qui ne sont pas juste les miennes et qui accablent notre société toute entière.

## **2.2 UNE RECHERCHE QUALITATIVE DE TYPE INTERPRÉTATIF ET COMPRÉHENSIF**

La maîtrise en étude des pratiques psychosociales, parce qu'elle propose d'investir l'expérience humaine dans le but de mieux la comprendre, s'inscrit clairement dans l'univers de la recherche qualitative et plus spécifiquement ancrée dans le paradigme interprétatif et compréhensif. La recherche qualitative « [...] cherche à comprendre les phénomènes humains et à découvrir leur signification au moyen d'approches différentes de celles utilisées habituellement pour étudier les phénomènes physiques. Pour proposer une compréhension donnée de réalités complexes, elle met notamment de l'avant la notion de co-construction de sens et la notion d'interprétation » (Martel, 2007, p. 441). Ce type de recherche ouvre la voie

à une forme de légitimité scientifique aux expériences personnelles du chercheur en tant qu'objet central de l'étude. Ainsi, s'inspirant des travaux de nombreux auteurs (Lhotellier & St-Arnaud, 1994; Schön, 1994, 1987; Argyris & coll., 1985; Argyris et Schön, 1974), Galvani affirme que « compte tenu des limites du modèle de la science appliquée, les praticiens psychosociaux sont souvent appelés, à leur insu, à devenir des praticiens réflexifs et à développer un savoir professionnel en cours d'action » (2016, p. 14). Le modèle du praticien réflexif définit très bien les étudiants inscrits à la maîtrise en études des pratiques psychosociales. Il constitue une belle opportunité de produire de nouvelles connaissances à partir de la pratique et de la réflexion sur l'action. Ainsi, toutes les expériences vécues peuvent devenir des terrains de recherche potentiels et des opportunités d'apprendre sur soi et sur nos relations, nous permettant de mieux comprendre les divers aspects de notre pratique ainsi que les points à mettre en lumière pour progresser en tant que professionnels et en tant qu'êtres humains. L'objectif ultime est de réduire l'écart entre nos aspirations, nos actions et leurs effets en nous et sur le monde qui nous entoure.

La recherche qualitative n'a pas pour but de prouver ou rejeter des hypothèses, d'analyser des statistiques ou d'être objective. Au contraire, la construction de la recherche se fait à travers la sensibilité du chercheur, elle est subjective. Elle s'érige par l'interaction entre le chercheur et les conjonctures, les événements et les circonstances. Elle a pour but de surprendre le chercheur et de l'amener sur des chemins inexplorés qu'il n'aurait jamais pu envisager. Comme le mentionne Boutet, « [...] c'est un type de recherche qui s'exprime surtout en mots, en récits et en témoignages, et qui décrit les phénomènes tels qu'ils sont vécus, subjectivement, par une personne » (2016, p. 58-59), de manière à viser « l'accès au point de vue unique et singulier du sujet chercheur lui-même, sur son expérience subjectivement vécue » (Vermersch, 2000 cité par Gauthier, 2016, p. 145). C'est à ce moment que « [...] l'ensemble des connaissances et savoir-faire [du chercheur] dans un domaine donné, serait donc ce qu'on appelle « le savoir » ou « la connaissance » (Boutet, 2016, p. 57).

Pour cheminer vers la connaissance, en accord avec mon champ d'étude, je m'appuie sur le paradigme compréhensif et interprétatif. Pour Grondin (2008) :

La compréhension et l'interprétation ne sont pas seulement des méthodes que l'on rencontre dans les sciences humaines, mais des processus fondamentaux que l'on retrouve au cœur de la vie elle-même. L'interprétation apparaît alors de plus en plus comme une caractéristique essentielle de notre présence au monde (cité dans Jardon, 2021, p. 14).

Ce paradigme place le sujet-chercheur dans une intentionnalité de comprendre le phénomène à l'étude et de voir comment celui-ci prend sens dans la globalité de sa vie. Il cherche ainsi à en saisir la complexité dans l'ensemble de sa personne et dans l'ensemble des sphères de sa vie. Comprendre ici, pour le chercheur, c'est s'ouvrir, toujours, à la possibilité que la vie prenne un sens nouveau et que ce sens permette de dégager une connaissance nouvelle. Comme le montrent Paillé et Mucchielli (2021), l'acte de comprendre se joue au carrefour de l'effort et de l'intuition. En effet, celui-ci :

[...] comporte toujours un ou plusieurs moments de saisie intuitive, à partir d'un effort d'empathie, des significations dont tous les faits humains et sociaux étudiés sont porteurs. Cet effort conduit, par synthèses progressives, à formuler une synthèse finale, plausible socialement, qui donne une interprétation « en compréhension » de l'ensemble étudié... (Paillé et Mucchielli, 2021, p. 54)

Habiter le paradigme compréhensif et interprétatif, c'est se lancer dans une aventure d'une connaissance qui se construit dans un rapport vivant au monde, dans d'incessants allers-retours entre réflexions, partage avec d'autres, questionnements, jaillissements d'idées nouvelles, etc. En effet : « Une telle épistémologie considère la connaissance comme un assemblage complexe des différentes informations qui nous parviennent, de réflexions mises en commun, de lectures, d'intuitions, d'interactions et d'interrogations » (Jardon, 2021, p. 14).

Dans ce paradigme, le chercheur se donne les moyens d'explorer et de comprendre en profondeur ses expériences, en s'ouvrant à ses perceptions et aux significations qu'il leur donne. Donc, le chercheur n'a pas comme projet d'expliquer ce qu'il étudie, de chercher des liens de causes à effets. Il embrasse plutôt sa subjectivité, assume le sens qu'il donne à son

vécu et à sa pratique psychosociale qu'il désire comprendre et renouveler. Pour Herman (1983) :

Les faits sociaux ne sont pas des « choses », la société n'est pas un organisme naturel mais plutôt un artefact humain. Il faut comprendre la signification des symboles sociaux artefactuels, non pas expliquer des réalités sociales « extérieures ». Le point de vue « objectif » ou « neutre », recommandé par le positivisme, est une impossibilité méthodologique et une illusion ontologique : étudier le social, c'est le comprendre (ce qui n'est possible qu'en le revivant), l'objet social n'est pas une réalité externe c'est un construit subjectivement vécu (Jardon, 2021, p. 16-17).

Cette méthode met l'accent sur l'interprétation des données recueillies, plutôt que sur la quantification ou la généralisation statistique. Pour y parvenir, je me suis inspiré de l'approche philosophique et méthodologique de l'herméneutique pour me permettre d'interpréter mes récits. Pour Boutet,

L'herméneutique est l'art de l'interprétation – et je prends soin de reprendre ce terme, « art », car une véritable herméneutique requiert tout notre génie, mobilise toute notre intuition et notre imagination, met en œuvre cette force à l'intérieur de nous qui nous tire constamment vers le haut, vers le plus-être, le plus-comprendre. Ce processus demande plus de qualités psychiques que techniques – des qualités telles l'humilité, la sincérité, l'application, l'imagination, le courage de se rencontrer soi-même dans des aspects jusqu'ici insoupçonnés, l'ouverture à la transformation personnelle, la rigueur dans la conduite du processus et dans la réflexion et d'autres encore...– en somme, la mobilisation de ce qu'il y a de meilleur en nous (2016, p. 66-67).

Elle donne au chercheur l'occasion de s'immerger dans son propre contexte et de fournir des données riches et descriptives, des observations incarnées et l'approfondissement de journaux de recherche ou de récits de vie par exemple. L'objectif principal est d'inviter le sujet-chercheur à saisir la perspective unique qu'il entretient avec son objet d'étude et de construire une compréhension approfondie de son vécu.

### **2.3 LA MÉTHODE HEURISTIQUE D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE**

Compte tenu de mes questionnements, de la manière avec laquelle je m'investis corps et âme dans ma recherche ainsi que de sa portée qui se situe dans et par-delà ma propre

histoire, la méthode de recherche heuristique de type phénoménologique s'est avérée pour moi un incontournable pour m'outiller, me guider et encadrer les différentes étapes de ma recherche. La recherche heuristique :

[...] se caractérise par une question de nature autobiographique qui met au défi personnellement le chercheur. Cette question n'est pas que personnelle, elle est aussi de portée sociale et même parfois, universelle (Sultan, 2018 cité par Asselin et St-Jean, 2022, p. 72).

Pour bien la situer, en quelques mots, la méthode de recherche heuristique consiste en l'art de trouver. C'est un processus de recherche qui pousse le chercheur vers des sentiers inconnus et inexplorés jusqu'alors. L'imprévisibilité et le sentiment de surprise animent le chercheur à faire de nouvelles découvertes en lien avec son sujet de recherche. Quant à l'inspiration phénoménologie qui caractérise cette méthode de recherche, elle :

[...] se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a invinciblement tendance à réifier les concepts. La phénoménologie s'efforce d'explicitier le sens que le monde objectif des réalités a pour nous (tous les hommes) dans notre expérience (partageable). Elle cherche à appréhender intuitivement les phénomènes de conscience vécus (Paillé, Mucchielli, 2003 cité par Argouarch, 2014, p. 26).

En d'autres mots, il est question ici d'entrer en relation avec son expérience vécue telle qu'elle apparaît au chercheur. Par conséquent, la recherche heuristique de type phénoménologique est un processus de recherche qui fait appel à la subjectivité et cherche à interroger l'expérience vécue singulièrement par la personne. Cette recherche se veut humble et authentique.

La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique a été instaurée autour des années 1970 par Moustakas (1968) et Polanyi (1969). Pour ce mémoire, afin de garder un contact authentique et intime de mon expérience, j'ai préconisé une approche « radicalement » en première personne (Vermersch, 2006). Cette méthode :

[...] s'ancre résolument dans une posture en première personne et donne accès au point de vue unique et singulier du sujet chercheur engagé dans une quête de sens et de connaissances tacites contenus dans son expérience (Vermersch, 2000). Elle

autorise et encourage, comme le dit Polanyi (1959), l'implication et la participation du sujet chercheur dans le processus d'élaboration de la connaissance (Gauthier, 2015 p. 4).

La méthode heuristique est tout indiquée pour mon processus de recherche à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR. Elle permet de soutenir, d'accompagner et d'éclairer le processus de recherche en lien avec les trois objectifs principaux de la maîtrise. Cette méthodologie est à l'antithèse des méthodologies traditionnelles associées au paradigme quantitatif dans lequel le chercheur commence par poser une hypothèse, puis met en place un protocole de recherche visant à tester cette hypothèse.

### **2.3.1 Les étapes de la démarche heuristique**

Cette méthodologie cherche à : « soutenir les processus de recherche dans lesquels [les chercheurs] sont immergés et les aider à produire des connaissances inédites issues de leur pratique » (Gauthier, 2016, p. 145). Le chercheur se doit de garder à l'esprit qu'elle représente également certaines exigences. Notamment, les fruits de la recherche sont révélés « progressivement et seulement en partie, un peu comme les différents morceaux d'un cassette » (Gauthier, 2016, p. 146). Considérant que la participation du chercheur est fondamentale à la bonne conduite de ce processus, plusieurs qualités sont nécessaires à sa réussite : la perspicacité, l'engagement et la rigueur. Le chercheur doit également être capable de s'investir sans réserve dans son expérience, d'avoir un regard honnête sur soi et sur son expérience, de se fier à son intuition et à sa sensibilité, de même qu'avoir une qualité de présence qui permet d'être centré et attentif à soi-même.

Afin d'accéder à la connaissance tacite, qui constitue un des piliers fondateurs de la recherche heuristique, le chercheur doit développer la capacité de dialoguer avec lui-même. Carrier (1997) précise que ce dialogue « ne réfère pas à l'acte de se parler intérieurement, mais [plutôt] à laisser parler la partie de soi qui sait de façon tacite » (Carrier, 1997 cité dans Gauthier, 2016, p. 147).

Chaque expérience que nous vivons laisse des traces en nous, même si nous n'en sommes pas toujours conscients. En effet, « le corps connaît davantage que ce que l'on peut dire avec des mots » (Carrier, 1997, cité dans Gauthier, 2016, p. 149). Le chercheur averti est le mieux placé pour évaluer la compréhension de son expérience. « La somme de ses expériences passées constitue son cadre de référence intérieur, [lui permettant] de juger de la véracité et de l'authenticité des compréhensions auxquelles il aboutit » (Gauthier, 2016, p. 149).

Pour accéder à cette conscience, il faut parvenir à entrer à l'intérieur de soi, permettre l'émergence de cette connaissance tacite, la reconnaître, puis s'autoriser à l'explicitier et à la verbaliser. Tout au long du processus, le chercheur doit se fier à ses intuitions, ses ressentis, ses perceptions, afin de découvrir de nouvelles pistes d'exploration et de compréhension qui méritent son attention. Il est important de rester vigilant et ouvert aux indices et aux événements signifiants dans notre vie, parce qu'ils pourraient nous surprendre et nous permettre de découvrir de nouveaux horizons de compréhension.

Selon Moustakas (cité dans Gauthier, 2016, p. 150), la recherche heuristique comporte six étapes :

1- L'engagement initial. C'est le moment où le chercheur se questionne sur le problème qui nécessite une réflexion approfondie. Il doit trouver un sujet de recherche qui le passionne, qui fait vibrer tout son être. Ce sujet devra lui permettre de poursuivre intensément sa recherche, de garder espoir de trouver une solution afin d'affronter ses futurs défis personnels, professionnels et scientifiques. Ultiment, cet espoir devra le sublimer, car il se répercutera à la fois dans sa propre vie et dans la vie de gens qui vivent la même problématique que lui.

2- L'immersion. C'est l'étape au cours de laquelle le chercheur joue au jeu de la vie. Cette dernière devient un terrain de jeu exploratoire qui lui permet d'approfondir sa recherche. Pour faciliter ce processus de recherche, il doit suivre ses intuitions et ses pressentiments, qui lui dévoileront progressivement de nouvelles connaissances.

3- L'incubation. Cette étape est probablement la plus difficile. Comme le disait Jeanne-Marie Rugira<sup>22</sup> lors de l'un de ses cours : « Il faut laisser au temps faire son temps ». Ce moment, planifié, aide le chercheur à lâcher prise. Même si cela semble être une perte de temps, c'est à ce moment que le processus de recherche travaille par lui-même et nous prépare à la prochaine étape.

4- L'illumination. Ce moment est l'aboutissement de l'incubation. Le chercheur, qui est demeuré ouvert, attentif et à l'affût, est soudain illuminé par de nouvelles prises de conscience. En résumé, c'est l'étape du « Eurêka »!

5- La compréhension. Cette étape voit le chercheur entrer dans un processus d'écriture et de réécriture. Cette verbalisation lui permet d'explicitier et d'expliquer ce qu'il comprend de son illumination. Ce travail permettra d'éclairer une nouvelle compréhension et de découvrir de nouveaux thèmes.

6- La synthèse créative. Avec toutes ses nouvelles expériences qui lui ont permis de déboucher sur de nouvelles connaissances, le chercheur doit maintenant rendre partageables et communicables les résultats de sa recherche. Il devra user de créativité pour donner une forme unique, originale, mais, surtout, compréhensible, à sa recherche.

Pour une recherche heuristique d'inspiration phénoménologique, au cours de laquelle le chercheur devient son propre sujet de recherche, toutes les expériences vécues, tous les secteurs de sa vie ont le potentiel de devenir une merveilleuse occasion d'exploration pour nourrir et mener à bien ses travaux.

## **2.4 TERRAIN DE RECHERCHE**

Pour réaliser ce mémoire, mon terrain de recherche a été sans contredit ma vie. Considérant que je suis le chercheur et le sujet de ma recherche, c'est :

---

<sup>22</sup> Rugira, Jeanne-Marie. Notes de cours de la Maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski, 2019.

[...] la concrétude et la complexité de son expérience du monde qui constitue le terrain des recherches. [...] Dans cette optique, tout ce qui se donne à vivre dans ses expériences, que ce soit dans les secteurs personnel, relationnel et professionnel de sa vie, dans les dimensions pragmatiques ou encore esthétiques de celles-ci, devient occasion d'exploration de la question de recherche et invite le chercheur à l'habiter en situation et en relation (Gauthier, 2016, p. 152-153).

C'est à partir de mes expériences passées, des efforts déployés pour comprendre les impacts des agressions sexuelles sur ma vie, mes insatisfactions en lien avec le système de justice et de mon désir de réconciliation qu'a émergé la question de cette recherche. Plus précisément, il y a des événements et des relations qui ont eu un impact majeur sur le déroulement de ma recherche. Lorsque je pense aux relations significatives qui sont devenues des terrains de ma recherche, il y a ma conjointe, mes enfants ainsi que ma communauté apprenante à la maîtrise. Plusieurs événements marquants ont servi de terrains fertiles pour la production de mes données. Je n'ai qu'à penser au processus judiciaire, les enjeux relationnels avec ma conjointe, la mort de mon agresseur, l'écriture et la présentation du Kasalà adressé à mon agresseur et lu en classe. Toutes ces personnes et ces événements m'ont permis, petit à petit, d'apporter des morceaux de casse-tête me permettant de traverser ma question de recherche et d'apporter quelques compréhensions en lien avec le sujet à l'étude dans ce mémoire.

#### **2.4.1 La communauté apprenante**

La communauté apprenante est un des termes utilisés, à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales de l'UQAR, pour parler du modèle d'enseignement et de la fraternité qui se développe à l'intérieur des cours. Dans le mémoire de Sylvie Rubatier, elle cite Jeanne-Marie Rugira (2008) professeure à l'UQAR, qui explique ce qu'est une « communauté accueillante, apprenante et dialoguante » :

Un groupe d'apprenants et d'au moins un formateur, qui durant un certain temps est animé par une vision et une volonté commune de poursuivre le même projet de transformation de production et de connaissances et de développement de nouvelles

habiletés et d'attitudes. Dans une visée de renouveler ses pratiques professionnelles ou relationnelles (Rubatier, 2019, p 37).

Aujourd'hui, il existe plusieurs synonymes se rapprochant du terme « communauté apprenante ». On retrouve les expressions suivantes : organisation apprenante, organisation d'apprentissage, communauté de construction de connaissance, communauté d'apprentissage, le groupe de codéveloppement professionnel, etc. Ils ont tous des saveurs différentes, mais sous la même base sous-jacente – la force d'une communauté.

L'approche du codéveloppement véhicule l'idée que tous les praticiens peuvent apprendre de leur propre pratique. Ils peuvent le faire seuls, mais les chances d'apprendre augmentent s'ils se regroupent pour partager leurs savoirs. Notre intention n'est pas d'entraîner les praticiens vers des méthodes de plus en plus sophistiquées. Elle montre qu'à chaque niveau, on peut apprendre bien et beaucoup. Elle est de montrer qu'en partant de simples échanges sur nos pratiques, on peut gravir des degrés qui suivent la progression de nos besoins (Payette, 2000, p. 49).

Le but « de la communauté apprenante, c'est de rétablir le sens et l'être tout en respectant la singularité [...] on veut construire un nous qui a au cœur de la singularité [...] le projet de chacun devient notre cible commune [...] la communauté apprenant est là pour m'aider à voir ce que je ne vois pas » (Notes personnelles du 19 octobre 2019). Payette et Champagne expliquent que :

[...] l'objectif est d'améliorer la pratique professionnelle de chacun. La méthode est centrée sur le développement professionnel. À l'occasion, elle fera place aux discussions et aux échanges sur des thèmes généraux, et elle aura des effets sur le développement personnel et le soutien émotif, mais ce ne sont pas là ses buts premiers. La méthode vise, répétons-le, une plus grande dextérité professionnelle, la maîtrise d'un métier, d'un art (1996, p. 8).

Lors des deux premiers cours de la maîtrise, un des objectifs a été de créer les conditions parfaites pour permettre à notre groupe de former une communauté apprenante et unie. Pour être efficace, « la confiance indispensable sert de support à un esprit critique vigoureux, mais respectueux, non hostile. La qualité des apprentissages est directement proportionnelle au climat de confiance et d'ouverture que le groupe peut atteindre » (Payette et Champagne, 1996, p. 84). Par les exercices proposés, l'écoute et la bienveillance des

collègues et des formateurs, ce fut un réel succès. Lors d'un travail d'intégration, j'ai noté que « J'ai été très émotif lorsque nous avons parlé de la communauté apprenante. J'ai senti que je n'étais plus seul. Peut-être que ce sont mes blessures d'abandon qui remontent. J'ai senti que je réaliserais ma maîtrise avec mes frères et sœurs d'armes » (30 octobre 2019). Malgré la chaleur des échanges, la nature des confidences qui sont parfois très intimes et personnelles, la communauté apprenante n'est pas :

[...] un groupe de croissance ou de thérapie. Bien qu'une approche pédagogique qui s'intéresse à la globalité de la personne dans sa pratique professionnelle puisse donner à penser à certains qu'il s'agit de « croissance personnelle », bien que toute forme d'éducation puisse avoir des effets « thérapeutiques », le groupe de codéveloppement professionnel n'a aucune prétention de ce genre. Les principes sur lesquels cette approche s'appuie et la description de ses modalités indiquent clairement qu'il ne s'agit pas d'une thérapie (Payette et Champagne, 1996, p. 10).

Effectivement, ce n'est surtout pas un groupe de thérapie, mais l'effet du groupe est en soi thérapeutique. Chacun présente son projet de maîtrise, les raisons de sa démarche, ses buts et ses visées. À travers les histoires racontées, les partages, les commentaires et les activités, on découvre que dans la singularité de chacun, se trouvent des réponses en lien avec notre projet. La communauté apprenante permet de développer de nouvelles connaissances dans un environnement totalement différent de la recherche traditionnelle et du monde universitaire que l'on connaît aujourd'hui. En plus de permettre d'améliorer les connaissances, ce mode d'apprentissage vient changer positivement le chercheur dans sa manière d'être et de penser.

« L'ensemble de la démarche vise à rendre les [praticiens] plus intelligents dans leur pratique même. Intelligence signifie ici cette aptitude infiniment perfectible de discernement et de jugement qui s'appuie sur ce qu'on appelle, faute de termes plus précis, maturité et sagesse. La démarche consiste à construire une sorte d'édifice d'apprentissages, de faits, d'idées, de sentiments, qui finira par se dissoudre dans le sang comme tout repas, tout voyage, toute rencontre. Il n'en restera que ce qui en reste lorsqu'on a tout oublié : une culture, une intelligence, une façon un peu différente de voir et de comprendre ses propres réalités. Une façon différente d'agir (Payette, 1988 cité dans Payette, 2000, p. 58).

La communauté apprenante, dans le cadre universitaire, m'a permis de réfléchir et de voir autrement ce que j'ai accompli au cours des dernières années pour tenter de me libérer et me désidentifier de mon histoire d'abus. Avec beaucoup de bienveillance, mes collègues m'ont partagé des points de vue, m'ont ouvert des pistes inattendues, m'ont permis de comprendre, avec plus de clarté, certains de mes comportements, habitudes et *patterns* nocifs qui freinaient mon désir de réconciliation.

## **2.5 OUTILS DE PRODUCTION DES DONNÉES**

Pour la production de mes données, je me suis inspiré de deux outils principaux: le journal d'itinérance et le Kasàlà. L'écriture est assez naturelle et fluide pour moi. Depuis que j'ai 13 ans, demandée et enseignée à l'époque par la psychologue de l'école, en lien avec les premières agressions. À ce moment-là, je consignais mes écrits dans des cahiers Canada et un peu plus tard directement à l'ordinateur. Je ne tenais pas un journal assidûment, mais je prenais tout de même le temps d'écrire mes ressentis et mes peurs pour me libérer l'esprit lorsque je vivais des moments difficiles et intenses. L'écriture devenait pour moi un processus à la fois créateur et transformateur. Je me souviens avoir écrit le soir avant de me coucher pour me permettre d'arrêter de penser et me vider l'esprit ou lorsque je vivais des peines d'amour, pour faire mon deuil plus rapidement. J'ai souvent remarqué qu'en relisant mes notes et mes journaux intimes d'époque que les peurs que j'avais et l'anticipation de certains événements à venir n'avaient que peu de lien avec la réalité. Aussi, j'ai souvent pris soin de relire mes notes pour constater l'évolution de ma pensée et de ma manière d'agir à travers les années. Je trouve que ce mode de fonctionnement est riche en souvenirs qui souvent, sans les avoir consignés, seraient sûrement oubliés.

### **2.5.1 Le journal d'itinérance**

Dès les premiers cours, j'ai commencé à consigner rigoureusement et assidûment toutes les notes de cours, les exercices, les commentaires des professeurs et des collègues, les émotions qui jaillissent en moi, les prises de conscience et les chemins à explorer afin de

conserver des traces de mon vécu et pour trouver le fil conducteur me permettant d'avancer dans ma recherche. Pour m'inspirer dans l'écriture et dans la consignation de mes données, je me suis inspiré des travaux de René Barbier (1997). Selon Jeanne-Marie Rugira :

Le journal d'itinérance constitue un véritable carnet de route dans lequel le sujet chercheur note ce qu'il sent, ce qu'il pense, ce qu'il médite, ce qu'il poétise, ce qu'il retient d'une lecture, d'une théorie, d'une conversation ou encore d'une correspondance. Il y consigne ainsi tout ce qu'il investit pour donner du sens à sa vie (Rugira, cité par Gauthier, 2016, p. 154).

Le journal d'itinérance se compose de trois phases : un journal brouillon, un journal élaboré et un journal commenté. Le journal brouillon ressemble beaucoup au style de journal que je tenais dans ma jeunesse, un journal brut. Il sert essentiellement à conserver des données descriptives, telles que des traces de mes pensées, de mes décisions prises, des coïncidences vécues, des incidents critiques et des événements survenus. Bien que parfois, il ne semble pas y avoir de corrélation avec notre recherche au moment de leur écriture, la distanciation qu'apporte une relecture ultérieure me permettra de mieux percevoir et comprendre les expériences vécues, de même que les liens de cause à effets avec le sujet de ma recherche.

Même si j'ai une grande latitude dans ce que je consigne, je dois m'interroger avec rigueur et insistance par rapport à moi-même, aux autres et au monde. Lorsque j'ai vécu des moments difficiles, de perte ou de latence, le journal brouillon m'a permis de garder le cap et de rester bien enraciné dans mon processus de recherche et d'écriture.

La deuxième phase est le journal élaboré. À partir du journal brouillon, selon les cadres de références que je définis ou m'impose, je fais un travail interprétatif. J'entre en relation avec ce que j'ai écrit, commente à nouveau si des souvenirs reviennent à ma conscience, réorganise la structure de mon texte en gardant en tête que je partagerai mes recherches avec les autres. Comme le dit Barbier (1997), le chercheur se fait « philosophe clinicien ».

La dernière étape sera le journal commenté. Cette phase est décisive et constitue une mise à l'épreuve. C'est à ce moment que je partage les moments signifiants, les fruits de mon

travail d'exploration, avec les autres, qui deviendront des alliés dans sa « recherche-action existentielle » (Barbier, 1997). Cette phase :

[...] est cruciale dans la mesure où elle assure la condition dialogique et intersubjective à l'ensemble de la démarche de recherche. Elle confirme en effet notre appartenance au monde phénoménologique étant donné que celui-ci est un monde tissé de relations du sujet aux autres et au monde. Aussi, le potentiel d'émergence de sens et de connaissance est tributaire non seulement d'expériences subjectives, mais également de dialogues intersubjectifs (Gauthier, 2016, p. 156).

J'adore cette étape parce qu'elle permet d'obtenir la vision de mes collègues et des professeurs sur ma réalité. De cette façon, je peux voir mes angles morts et ça me donne accès à un point de vue unique auquel je n'aurais pas accès autrement. Il est important de distinguer ces trois étapes. Toutefois, l'auteur nous rappelle qu'« Il faut comprendre que les activités d'interprétation et de compréhension se font à travers l'effort de documenter l'expérience, par des boucles continues de description et de compréhension, tout au long de la démarche d'écriture » (Gauthier, 2016 p. 156).

## **2.5.2 Le Kasàlà**

Le dernier outil qui m'a permis de me mettre en route sur mon chemin vers la réconciliation, c'est l'écriture et le partage d'un Kasàlà à ma communauté apprenante dans le cadre de mes cours à la maîtrise. Jean Kabuta, expert dans l'art d'écrire et de réciter le Kasàlà le définit comme suit :

Le Kasàlà est un poème qui célèbre en général la personne et la révèle à la communauté et à elle-même. De plus, et c'est là une de ces particularités, il stimule la vitalité au point que la personne se voit libérée de toute crainte, du stress paralysant, et peut aller jusqu'à se lancer au-devant de la mort pour sauvegarder ce quelque chose qui est encore plus fondamental que sa vie, à savoir son Ubuntu, son humanité, sa dignité. (Kabuta, 2010 cité par Argouarch, 2014, p. 116)

Le Kasàlà a plusieurs vertus et il peut servir dans différents contextes. Il sert à

[...] célébrer la vie dans ses multiples expressions et de défendre la dignité humaine, le kc [Kasàlà contemporain] aborde une variété de thématiques touchant à la

philosophie, la science, la politique, l'histoire, la géographie, la sociologie, la psychologie, le corps...<sup>23</sup>

Pour ma part, grâce à l'écriture et le partage de mon Kasàlà, j'ai vécu la libération d'une charge émotive énorme reliée à mon deuxième agresseur. J'ai pu exprimer et sortir à l'extérieur de moi ma colère, ma déception, mes sentiments reliés aux agressions sexuelles, la mort de mon agresseur, ce que j'aurais aimé qu'il joue comme rôle et ce que je souhaite de lui maintenant. Ainsi, cette écriture m'a permis de créer et d'entretenir un tout nouveau rapport à mon expérience d'abus et à ses impacts dans ma vie mais également une nouvelle manière d'être en relation avec mon agresseur, par-delà sa mort.

## 2.6 L'ANALYSE EN MODE ÉCRITURE

L'analyse est un moment fort de la recherche. Tout au long de ma démarche, mais plus particulièrement au moment de l'analyse, j'ai tenté de me placer dans une posture compréhensive sensible et rigoureuse afin d'entrer en relation profonde avec mes données pour tenter de voir se dégager des connaissances tacites à même mes expériences. Essentiellement, l'analyse consiste à entrer en dialogue avec ses données pour accéder au sens et laisser émerger une compréhension et une interprétation fine du sujet à l'étude.

Pour parvenir à consigner et à analyser adéquatement une recherche qualitative, il faut :

[...] observer, percevoir, ressentir, comparer, nommer, juger, étiqueter, contraster, relier, ordonner, intégrer, vérifier ; c'est tout à la fois découvrir et montrer que ceci est avant/après/avec cela, que ceci est plus important/ évident/marqué que cela, que ceci est le contexte/l'explication/la conséquence de cela; c'est replacer un détail dans un ensemble, lier un sentiment à un objet, rapporter un événement à un contexte; c'est rassembler et articuler les éléments d'un portrait éclairant, juger une situation, dégager une interprétation, révéler une structure, construire ou valider une théorisation (Paillé et Mucchielli, 2021, p 75).

---

<sup>23</sup> <https://kasalaction.org/cest-quoi/>

Cette partie de la recherche est loin d'être une tâche simple et dénaturée de sentiment. Comparativement à une recherche traditionnelle dite quantitative, la recherche qualitative telle que menée en étude des pratiques psychosociales, cherche à faire émerger la subjectivité du sujet-chercheur et ses données sont :

[...] par essence une donnée complexe et ouverte. Ses contours sont flous, sa signification est sujette à interprétation et est inextricablement liée à son contexte de production, à sa valeur d'usage ainsi qu'à son contexte d'appropriation (Paillé et Mucchielli, 2021, p 80).

Étant donné qu'il existe diverses approches d'analyse en recherche qualitative, j'ai choisi une méthode cohérente avec ma démarche. Après réflexion, j'ai opté pour l'analyse en mode d'écriture. Pour Paillé et Mucchielli, « L'écriture n'est donc pas uniquement un moyen de communication, ou même une activité de consignation, mais un acte créateur. Par elle le sens tout à la fois se dépose et s'expose » (2003, p. 104). Lorsque j'écris des récits, j'exprime mes pensées, mes émotions et mes idées d'une manière unique. En écrivant, je dépose mon sens, c'est-à-dire que je donne forme et substance à mes pensées. En mettant mes mots sur papier, je les rends visibles et accessibles aux autres. L'écriture devient donc une forme de communication, permettant aux autres de comprendre et d'interagir avec ce que j'exprime. Par conséquent, l'analyse en mode écriture « [...] sert de support à la reconstitution plus ou moins détaillée des actes, événements et expériences rapportés à l'intérieur du corpus à l'étude. » (Paillé et Mucchielli, 2003, p. 105)



## **PARTIE II**

### **COMBAT JUDICIAIRE : PARCOURS EXIGEANT, DOMMAGES COLLATÉRAUX ET PRISE DE CONSCIENCE SOUTENUE**

#### **INTRODUCTION DE LA DEUXIÈME PARTIE**

La seconde partie de ce mémoire a pour titre « Parcours exigeant, dommages collatéraux et prise de conscience soutenue ». Pour les deux prochains chapitres, à travers mes récits, je désire baliser un terrain de recherche me permettant d'explorer et de questionner mon vécu pour ensuite entrer dans un effort compréhensif des conditions permettant de répondre à mes objectifs de recherche.

Premièrement, il m'apparaît judicieux de commencer par l'exploration de mon parcours tumultueux au sein du processus judiciaire et des conséquences profondes qu'il a eu sur ma vie, ma relation de couple et mon lien avec mes enfants. Plusieurs étapes difficiles, mais nécessaires, sont exposées dans les pages suivantes : la préparation au procès, l'enquête préliminaire, le procès, le verdict et les plaidoyers sur sentence. Chaque étape de cette longue bataille légale a laissé des empreintes indélébiles dans mon esprit. Dès les premiers instants, j'ai été plongé dans un tourbillon d'émotions intenses. La peur, l'anxiété, l'incertitude ont envahi mon être alors que je me retrouve face à un système complexe et intimidant. J'ai dû rassembler toutes mes forces pour affronter les procédures légales, les interrogatoires et les confrontations avec la partie adverse. J'aspire donc ici à mieux comprendre non seulement en quoi et comment ce processus m'a permis de cheminer vers la réconciliation avec mon histoire, mais aussi les insatisfactions voire les souffrances que cette épreuve m'a laissées et qui m'éloigne de mon désir de pacification.

Ensuite, j'aborde les dommages collatéraux en lien avec le processus judiciaire. Ce processus a eu des impacts considérables sur mon couple. Les tensions et les pressions liées

à cette bataille juridique ont ébranlé notre relation solide. Les disputes étaient effectives, les incompréhensions grandissantes. Nous avons dû faire face à des décisions difficiles, parfois contradictoires, qui ont mis à rude épreuve notre amour et notre engagement mutuel. Les enfants ont aussi subi les contrecoups de ce combat judiciaire. Mes réactions émotionnelles sur leur bien-être ont été considérables. Ils ont dû faire face à des changements constants, à des situations déroutantes et à des bouleversements dans leur routine quotidienne.

Finalement, j'explore l'importance d'habiter un chemin de réconciliation avec ma conjointe, mes enfants et aussi mon enfant intérieur. Les chemins que j'ai empruntés m'ont permis de faire des prises de consciences importantes permettant à mes proches ainsi qu'à moi-même d'entrevoir la possibilité d'une relation renouvelée et d'un avenir que je crois meilleur. Progressivement, j'avance vers cet idéal de devenir un homme réconcilié.

À travers mes récits, je souhaite donner une voix à ce que j'ai vécu. Je veux partager les leçons que j'ai apprises, les obstacles que j'ai dépassés et les moments de réconfort qui m'ont aidé à garder espoir.

## **CHAPITRE 3**

### **RÉCIT D'UN PROCESSUS JUDICIAIRE**

Ce sont les épreuves qui nous révèlent. Elles  
nous mettent au défi de nous dépasser et de nous  
voir dans notre propre réalité.  
Anonyme

#### **3.1 INTRODUCTION**

Lors du dépôt de ma plainte contre mon deuxième agresseur, mon objectif principal est de tourner une page de mon histoire pour enfin pouvoir me libérer de mon passé. Pour y parvenir, je suis convaincu que je dois passer par le processus judiciaire. Avant de me présenter au poste de police pour remettre ma déclaration aux policiers, je sens qu'il est nécessaire pour moi de bien me préparer.

#### **3.2 LA PRÉPARATION AU PROCÈS**

L'avenir, c'est du passé en préparation.  
Pierre Dac

Je suis déterminé à aller de l'avant, mais une ombre plane toutefois au tableau : je ne veux pas revivre l'enfer du premier procès! On entend souvent dire que l'inconnu est source d'angoisse alors que, pour moi, c'est le connu d'un nouveau procès qui me fait peur. Je suis terrifié à l'idée de refaire toutes les étapes du processus judiciaire et de peut-être arriver encore à la fin sans gain apparent. J'ai cependant deux atouts supplémentaires : je suis plus âgé et, cette fois-ci, je fais consciemment le choix de passer à travers ces démarches. Le processus judiciaire a pour but de me libérer et de tourner une page de mon histoire.

Pour éviter de souffrir autant, je veux faire les choses différemment. La première chose dont je veux m'assurer, c'est d'avoir près de moi des alliés, des gens qui peuvent m'aider et

me soutenir pendant toutes les démarches. La première personne à qui j'ai fait cette demande est ma conjointe. Je sais que si je fais le procès, mon humeur changera, je me couperai de mes émotions, ce qui sera plus difficile pour notre couple et notre famille. Je dois d'abord obtenir son consentement, sans quoi je n'irais pas de l'avant. Après une longue discussion et un questionnement approfondi sur le sens de ma démarche, elle me donne sa bénédiction.

La seconde personne est un ami qui, pour moi, est un frère d'armes, Frank Tremblay. Quelqu'un qui est déjà passé par là et en qui je peux avoir confiance. Je sais que je pourrai tout lui raconter tout ce que je vivrai, sans filtre. Il y a certains aspects dont je ne suis pas à l'aise pour discuter avec ma conjointe, pour ne pas l'inquiéter et pour ne pas montrer ma vulnérabilité. De plus, entre victimes, nous avons souvent besoin de moins de mots pour nous exprimer tout en étant mieux compris. Mon ami accepte.

La troisième personne, c'est une intervenante du CAVAC, Pierrile Lee-Bonnier. Pour moi, c'était primordial que je sois bien accompagné tout au long du processus. Elle connaît tous les rouages d'une dénonciation et en plus, elle a de l'expérience pour m'aider à voir mes enjeux et mes défis. Elle accepte aussi de m'aider et de me soutenir.

La dernière personne, c'est mon enquêteur de la Sûreté du Québec, Michael Gauthier. J'ai besoin de quelqu'un qui me protégera. C'est bizarre à dire, mais l'enfant blessé à l'intérieur de moi a besoin de voir une personne en autorité pour le protéger et surtout un policier qui porte une arme. J'ai besoin d'un enquêteur de confiance qui ne m'abandonnera pas comme lors de mon premier procès. Je demande à un enquêteur que j'ai côtoyé dans un autre dossier de me mettre en contact directement avec un enquêteur en qui il a confiance et à qui je peux directement remettre ma dénonciation et les preuves à joindre au dossier lorsque je serai prêt.

Finalement, je rencontre un procureur de la couronne que j'ai connu lorsque j'ai aidé une victime, procureur en qui j'ai une grande confiance. J'ai besoin de valider si ma cause est défendable ou si je fais tout ça pour rien. Après la rencontre, je suis mieux préparé, conscient des enjeux du procès et des possibles défenses que l'avocat adverse pourra utiliser

contre moi. *Déjà, je vois bien comment ce processus judiciaire me permet de prendre soin de bien m'entourer, de ne pas rester seul et, notamment, de me donner les moyens de me sentir protégé.*

### **3.3 DÉBUT D'UN LONG CHEMIN PÉRILLEUX**

Le plus long chemin consiste à aller de 0 à 1, pas  
de 1 à 2, 3, 4...  
Danis Tanovic

Pendant trois semaines, je prends le temps de remplir ma déclaration avec toutes les informations pertinentes et bien ordonnées chronologiquement. Je veux être certain de ne pas me faire cuisiner comme lors du premier procès. Je suis enfin prêt. J'ai fait tout ce que je pouvais pour bien me préparer et pour ne pas revivre l'enfer. Finalement, le 2 décembre 2015, je me présente au poste de police pour porter plainte contre mon entraîneur de soccer. Au début de la rencontre, deux policiers écoutent mon histoire. Par la suite, ils vont discuter ensemble et l'un d'entre eux revient me poser plus de questions, afin d'obtenir plus de détails. La rencontre dure depuis plus de quatre heures. À la fin, il me dit qu'il me croit et il m'annonce qu'il sera l'enquêteur qui me suivra tout au long des procédures.

Quelques mois plus tard, mon enquêteur m'appelle pour me dire qu'il y aura une rencontre préparatoire avec le procureur de la couronne. Lorsque j'entre au palais de justice pour rencontrer le procureur de la couronne, mon niveau de stress monte et de vieux souvenirs resurgissent. Je ne sais pas à quoi m'attendre, parce que lors du premier procès, il n'y a pas eu de rencontre préparatoire. Je me sens comme un chevreuil au milieu de l'autoroute, avec deux autos qui arrivent devant moi. Dois-je aller à gauche, à droite ou rester immobile? Je découvre rapidement que mon procureur est franc et direct. Il me dit qu'il a fait une offre à l'avocat de la défense d'une peine de prison de deux ans fermes. Je suis à l'aise avec cette offre si on peut éviter le procès. Par contre, si je dois témoigner une seule fois, cette offre ne tiendra plus. Dans mon for intérieur, je veux éviter le procès à tout prix. Comme je n'ai pas d'attente pour la sentence, deux ans de prison me conviennent très bien. Le

procureur me demande si je veux toujours aller de l'avant. Je lui confirme mon intention et je lui dis que je vais aller jusqu'au bout!

Quelques mois plus tard, Pierrile m'annonce qu'il y a un changement de procureur. Une procureure sera maintenant en charge de mon dossier. Elle me rassure, elle me mentionne que c'est une procureure d'expérience et qu'elle est très bonne.

Je trouve très difficiles les années d'attente. Je suis très irritable avec mes proches, alors que ce n'est aucunement de leur faute. J'essaie d'avancer, de me guérir, mais en même temps, je ne dois oublier aucun détail. Sans le savoir, je me consume tranquillement de l'intérieur et ma vie s'assombrit.

*Malgré ma soif de me libérer et ma détermination pour y arriver, les longs délais entre chacune des étapes du processus judiciaire me transforment négativement sans réellement m'en rendre compte. Je suis moins attentif aux besoins de mes proches parce que je suis de plus en plus dans mon univers, en mode de survie, en pensant à l'enquête préliminaire qui s'en vient. Cette transformation est complètement à l'opposé de mon intention initiale de me libérer et de vouloir être présent pour mes proches.*

### **3.3.1 L'enquête préliminaire : la peur de revoir mon agresseur**

Ce n'est pas seulement l'endroit où l'on va qui  
donne un sens à la vie, mais aussi la façon dont  
on s'y rend.  
Marc Levy

Le 12 septembre 2017, j'ai 40 ans, c'est la journée dédiée à l'enquête préliminaire. Depuis déjà deux semaines que j'ai de la difficulté à m'endormir le soir et les cauchemars ont recommencé. Pour me permettre de dormir, je me gèle en jouant à la PlayStation, jusqu'à ce que je sois fatigué, souvent jusqu'aux petites heures du matin. Lorsque je m'endors, je prends mon temps pour aller me coucher, essayant de ne pas penser à ce qui s'en vient.

Le matin de l'enquête préliminaire, j'arrive tôt au palais de justice de Québec, pour éviter tout stress relié à un potentiel retard. Je suis assis sur un petit banc dur près de l'ascenseur rouge et je ressens la fatigue.

Je suis en hypervigilance pour éviter de croiser mon agresseur. Je vois l'ascenseur rouge monter et je regarde les gens qui en sortent. Puis, tout à coup, je vois mon agresseur sortir. L'instinct de survie embarqué, je me lève promptement et marche rapidement dans le sens inverse pour ne pas qu'il me voit. Je me réfugie devant le bureau des procureurs. Je ne comprends pas ma réaction, j'ai 40 ans et j'ai peur de le croiser. Il y a plus de dix ans que je ne l'ai pas vu. Je réalise que c'est mon enfant intérieur qui a peur, la part de moi meurtrie par les abus, et non pas l'adulte. Pierrile vient alors me rejoindre et me demande pourquoi je ne suis pas à leur bureau. Je lui explique que mon agresseur est assis justement à cet endroit. Elle me demande si je veux que des constables spéciaux lui demandent de se déplacer. Je lui dis non : je me suis enfin décidé à l'affronter. Je marche dans sa direction et nos regards se croisent. Monte alors en moi un sentiment d'incompréhension et de pitié. Pourquoi n'est-il pas capable d'affronter la réalité, de faire face aux conséquences de ses gestes, alors que c'est ce qu'il m'a enseigné? Je suis déterminé à aller jusqu'au bout.

Nous sommes appelés dans la salle de cour par la greffière. Son avocat renonce finalement à l'enquête préliminaire. Je suis persuadé qu'il voulait me tester, voir si j'allais me présenter. En effet, un jour où il ne m'avait pas agressé depuis longtemps, il m'a demandé si je ferais à nouveau le processus judiciaire. Je lui avais répondu que non. Je crois qu'il est très surpris de me voir présent et prêt à témoigner. Cette première étape du processus s'est très bien déroulée. À moins que mon agresseur ne change d'idée et ne plaide coupable, la prochaine étape est le procès. Même si je sais que le procès sera bénéfique, j'espère toujours qu'il plaide coupable pour éviter de témoigner. Il peut encore accepter l'offre de deux ans de prison, considérant que je n'ai pas témoigné. *Croiser mon agresseur, à l'étape de l'enquête préliminaire, permet à l'adulte en moi de reprendre la place qui lui est destinée. Ainsi, je me vois en mesure de pouvoir prendre soin de mon enfant intérieur et de le rassurer...pour lui permettre de se reposer. Je me rends compte que mon enfant intérieur est très présent et aux*

*aguets du moindre risque pour me protéger. Ce sont souvent des réactions instinctives et inconscientes. En reprenant sa place de choix, l'adulte en moi se sent plus confiant, plus solide, plus ancré et mieux équipé pour faire face aux défis du processus judiciaire.*

### **3.3.2 Prélude au procès**

Je porte un masque et je pleure en dedans.  
Gabriel Charpentier

Le 7 mai 2018, à la date anniversaire de mon garçon, je reçois le subpoena mentionnant que je suis appelé à témoigner. La période du procès est fixée du 4 au 7 septembre 2018. Je commence à me couper de plus en plus de mes émotions, pour être en mesure de passer à travers le procès. J'ai l'impression qu'un nuage sombre s'installe au-dessus de moi et je vois le temps s'obscurcir, annonçant un ouragan. Au travail, j'essaie de ne rien laisser paraître, mais à la maison, j'ai une humeur massacante. J'en viens à n'avoir pratiquement aucune émotion. Mon cœur est complètement atrophié, je suis de plus en plus impatient avec les gens que j'aime. Un petit rien me rend furieux. J'entre dans une phase intense de boudage. Sans m'en rendre compte, je m'autodétruis. Les membres de ma famille en sont de plus en plus affectés, mais je ne m'en rends pas compte. Une chance que nous allons au camping la fin de semaine : ces intermèdes permettent à ma conjointe de voir la famille et des amis, ce qui lui permet de reprendre légèrement son souffle.

Le 3 septembre 2018, une journée avant le procès, je suis assis sur la plage et je tente de faire, encore une fois, la mise en scène du procès pour bien me préparer. L'adulte en moi tente de rassurer l'enfant blessé en lui parlant, en lui assurant qu'il sera là pour le protéger et que ça va bien aller, qu'il pourra enfin dire ce qui est enfoui depuis si longtemps. Alors qu'un doute monte à mon esprit et qu'une petite voix me dit : « Tu fais ça pour rien, il aura une sentence bonbon. », phrase récurrente qui m'a empêché de dénoncer pendant toutes ces années, un papillon vient se poser sur mon pied. Je n'ai jamais vu de papillon avant sur la plage, je suis estomaqué. Je me dis à l'intérieur de moi : si c'est un signe pour me montrer que je suis à la bonne place, je vais pouvoir le prendre sur mon doigt. J'approche mon doigt

et il monte dessus. Je prends une photo pour immortaliser ce moment très significatif pour moi. À cet instant précis, je sens un calme monter en moi. Je me sens soutenu et à la bonne place. Quel beau signe à quelques heures de mon témoignage! *Je suis touché de voir comment je parviens à m'inspirer de la beauté de la nature et comment ces micros moments, que je vis comme magiques, m'aident à trouver mon courage et à donner sens à ce qui m'attend.*

### 3.3.3 Le procès

Si tu peux, dès que ton combat est fini, renvoie-  
moi mon cœur que je puisse respirer.  
film La Môme<sup>24</sup>

Nous sommes le 4 septembre 2018 et c'est la journée du procès. Pendant tout le trajet en voiture, j'écoute en boucle, très fort pour ne pas penser à ce qui s'en vient, la chanson *Praying*, de Kesha. Cette chanson me fait un bien énorme. J'arrive seul au palais de justice. Ma conjointe n'est pas avec moi. Je ne veux pas qu'elle m'accompagne, je veux la protéger. Je ne veux pas qu'elle me voit souffrir et qu'elle voit comment j'ai été faible en ne pouvant résister à mon agresseur. Je ne me sens pas capable de raconter mon histoire devant elle. Je veux qu'elle garde l'image d'un conjoint fort, pas celui d'une victime.

Je chante des mantras pour tenter de me calmer. Pierrile et Frank arrivent. Par la suite, cette fois-ci, mes parents y sont. Quelques minutes plus tard, Michael vient nous voir.

La procureure arrive et nous explique le fonctionnement et l'ordre des témoins. Un de mes amis témoignera en premier. Par la suite, ce sera à mon tour, puis un autre ami témoignera et ma mère clôturera les témoignages. La procureure entre dans la salle avec le policier, mon ami et mon intervenante. Je suis seul avec mes parents, le niveau de stress monte. Le premier témoin, un de mes amis, témoigne pendant trente minutes. Je suis assis dehors sur le petit banc en bois dur avec mes parents, attendant d'être appelé. J'ai mal aux

---

<sup>24</sup> Dahan, O. (réalis.). (2017). La Môme - La vie en rose [Film]. Légende Films. <https://www.imdb.com/title/tt0450188/>

fesses, mais je sais que je serai debout longtemps alors je me repose les jambes. La greffière m'appelle me rappelant l'appel de la greffière lors de mon premier procès. Je ne peux plus reculer, je dois y aller. Mon intention, avant de témoigner, est d'essayer que ce soit l'adulte qui témoigne et non pas l'enfant. J'ai les jambes molles, les mains moites et de la difficulté à m'identifier devant la greffière. Je sens que c'est l'adulte qui est là, mais il est impressionné de voir tous les gens dans la salle d'audience, dont des journalistes. La procureure commence à me poser des questions. Tout à coup, je sens l'enfant abusé en moi prendre la place de l'adulte et je suis incapable de l'en empêcher. J'entre dans mon histoire avec les repères de l'époque.

Le lendemain, c'est le contre-interrogatoire de la défense. Je suis assis, seul, lorsque Pierrile arrive. Elle a tout de suite vu que je n'ai pas l'air bien. Elle me demande ce qui ne va pas. Je lui réponds que je n'ai pas le goût d'y retourner. Elle prend le temps de me remémorer les raisons qui m'ont poussé à être là aujourd'hui. Elle me parle de mes enfants et ma fougue intérieure refait surface. Il n'est pas question que je garde ça pour moi et que ce soit à mes enfants ou à leurs enfants de régler ce problème d'agressions. Elle m'aide à rassurer mon enfant intérieur et je suis prêt. *Retrouver les élans de départ qui m'ont poussé dans ce long processus et inviter à ma conscience la présence de mes enfants me redonnent à mon amour pour eux ainsi qu'à ma responsabilité de m'occuper de mon histoire pour libérer la leur le plus possible.*

Dans mon premier procès, le contre-interrogatoire fut le moment que j'ai trouvé le plus difficile. Je le qualifierais d'enfer. L'avocat de mon agresseur m'a posé une multitude de questions. Pas pour connaître la vérité, mais pour tenter de me discréditer. Par contre, cette fois-ci, je suis déterminé à lui faire passer un mauvais temps. Avec ses premières questions, je ne comprends pas du tout où il s'en va. Je lui réponds souvent que je ne suis pas certain de la réponse. Tout à coup, il sort mon livre et me demande d'aller à une page bien précise. Il tente de démontrer que je me contredis. Je lui explique que mon livre a été écrit il y a plus de cinq ans et, qu'à ce moment-là, je n'avais pas accès à tous mes souvenirs. Que mes souvenirs, comme un puzzle, se mettent à leur place progressivement. Par la suite, il a produit des

extraits vidéo d'entrevues et il me demande de les commenter. Il avait écouté plusieurs de mes entrevues à la radio et à la télévision. Je réponds à ses premières questions sans problème. La pause du dîner arrive, ses questions sur les enregistrements ne sont toujours pas terminées. Pour sauver du temps à la cour, l'avocat de la défense demande au juge que je puisse écouter plusieurs vidéos pendant ma pause repas. Je me suis empressé de manger en écoutant les vidéos et en me demandant quelles questions il pourrait bien me poser.

La cour reprend et il ne me pose aucune question sur les vidéos. Je suis fâché de ne pas avoir pu me reposer à l'heure du dîner. Je me rends compte que c'est seulement une stratégie de sa part pour éviter que je récupère du contre-interrogatoire du matin. Ce sont ces moments qui nourrissent ma désillusion envers le système de justice. Je fais attention pour ne pas être arrogant, ce qui m'est parfois difficile lorsque je me sens attaqué ou lorsque je sens que l'on tente de minimiser les impacts des agressions sexuelles sur ma vie. Lorsque l'avocat adverse me pose la même question au moins trois fois, souhaitant obtenir une réponse différente, il arrive que je perde patience et le juge me demande de faire attention à mon langage. Je commence à être fatigué physiquement d'être debout et mentalement de demeurer aux aguets pour ne pas tomber dans les pièges de l'avocat de la défense. Puis, l'un des moments que je craignais le plus arrive. L'avocat de la défense me pose des questions sur mon premier procès. Je regarde ma procureure, qui me fait un signe de tête, m'autorise à répondre aux questions. Elle est très alerte, prête à bondir au moindre écart de sa part. Après plusieurs questions, l'avocat me demande quelle a été l'issue de ce procès. Il n'a même pas terminé sa question que la procureure se lève rapidement et s'objecte à cette question et m'ordonne de ne pas répondre. Je suis content de ne pas avoir à répondre. Pendant que les deux avocats discutent de la pertinence de répondre à cette question, mon cerveau part en vrille et j'imagine plusieurs scénarios que le juge peut conclure. Il pourrait penser que je ne réponds pas, car mon premier agresseur a été reconnu non coupable, que j'ai déjà été victime et que je suis quelqu'un qui fait des procès pour agressions sexuelles lorsque je n'obtiens pas ce que je veux. Mon niveau d'anxiété est au maximum, une chaleur intense monte en moi. Je sais pertinemment que c'est ce que l'avocat de la défense tente de démontrer par ses questions depuis le début de l'interrogatoire.

Au cours de ce contre-interrogatoire, il arrive à quelques reprises que je doive sortir de la salle d'audience. Pendant que le juge et les avocats discutent ensemble, Frank et Pierrile m'accompagnent dans le couloir. Frank me fait rire avec quelques farces sur l'avocat de la défense et quelques trucs pour le mettre *K.O.* Il me rappelle également les moments où nous avons témoigné devant la Chambre des communes et au Sénat, et que, lorsque nous ne voulions pas répondre à des questions sans valeur, nous en profitons pour passer un message qui nous semblait plus important. Pierrile me ramène à l'ordre et me rappelle de rester calme et courtois. *C'est là la force des piliers. Ils ont chacun une tâche différente, mais très complémentaire. Je me sens ainsi soutenu dans les différents besoins que je rencontre à travers ce processus. Je suis soulagé de ne pas faire reposer tout le poids de cette épreuve sur une seule paire d'épaules. En effet, une telle traversée est si pesante qu'elle nécessite « plusieurs corps » pour être adéquatement portée.*

En tout, je passe trois jours à la barre des témoins, debout, à me faire questionner. Ce que je trouve particulièrement difficile, c'est l'attitude du juge. Pendant tout le procès, il est de glace, à l'image du système de justice. C'est impossible de savoir ce qu'il pense et cette ambiance m'insécurise et me déstabilise parce que je me demande comment il me perçoit en tant que témoin et si je suis crédible à ses yeux. Par son manque d'empathie, on dirait qu'il est indifférent à ce que je nomme et à la limite, peu intéressé par mon témoignage. C'est peut-être un rôle qu'il se donne pour ne pas montrer de parti pris, mais répondre à des questions pendant trois jours à un juge sans émotion est pour moi un exercice difficile et extrêmement éprouvant. Dans le cadre de mon travail, je suis habitué, à travers un processus de vente, de voir les signes non verbaux des clients, ce qui me permet d'ajuster mon discours. Mais dans ce contexte de procès, je n'ai plus aucun repère!

À la quatrième journée du procès, j'apprends que mon agresseur doit quitter plus tôt, parce qu'il y a un rendez-vous avec un spécialiste à cause de son cancer de la langue. Je me dis, en-dedans de moi-même, qu'il s'agit d'une autre stratégie pour retarder les procédures. Il sait depuis six mois que le procès aura lieu cette semaine. Pour ne pas remettre cette dernière journée, son avocat mentionne que son client ne va pas témoigner. *Je suis déçu. Je*

*veux l'entendre. Je veux entendre sa version des faits et ne pas être le seul à être questionné. Je veux voir comment il va se débrouiller avec ses mensonges lorsque l'avocate de la couronne lui posera des questions. Cet état de la situation me laisse avec un manque, un vide. Je suis fâché de voir qu'encore une fois, il n'est pas prêt à affronter les conséquences de ses gestes. En même temps, ça me déçoit parce que ce comportement de fuite me présente une autre version de mon agresseur, ce que je ne voulais pas voir. Cet homme a joué un rôle important dans ma vie pendant mon adolescence. Il a été un mentor, il m'a inspiré par ses belles paroles, mais en réalité, les gestes ne suivent pas. L'image qui me vient, c'est un contenant vide! Aussi, ce qui me fâche, c'est que depuis le début des démarches judiciaires, c'est toujours moi qui me fais malmené par le système de justice alors que lui, il reste assis paisiblement à écouter les différents acteurs et tente de reporter au maximum les délais pour gagner du temps. Je ne m'attendais pas à l'entendre avouer tout bonnement ce qu'il a fait, mais au moins, de voir qu'elle est sa version des faits, l'histoire qu'il se joue dans la tête concernant les gestes qu'il a commis. Entendre mon agresseur m'aurait permis, je le perçois bien, de faire un pas de plus dans ma recherche de réconciliation.*

Pendant tout le temps de mon témoignage, il reste assis en arrière de moi et prend des notes. Pourquoi ces notes? Dans quel but? Je ne le saurai jamais. Alors que je suis assis dans la salle, le juge demande aux deux avocats s'ils ont d'autres témoins à faire entendre. Les deux répondent que non et le juge ferme l'audience. Lorsque le juge ferme son cahier de notes, je sens un grand soulagement. On dirait que je viens de perdre trente livres d'émotions. Quel moment euphorique! Je me sens comme si je venais de courir un marathon.

À la sortie de la salle d'audience, comparativement à l'enquête préliminaire, j'essaie de croiser le regard de mon agresseur. Je me sens plus fort et heureux d'avoir pu passer à travers cette épreuve. *Lorsque je mesure mon changement de posture dans ma manière de me tenir face à lui, au lieu d'avoir le dos courbé, tenter de fuir et ne pas oser le regarder, je sens que je suis debout, le dos droit et digne, avec une certaine flexibilité pour me permettre de m'ajuster aux événements. Mes yeux sont prêts à le voir tel qu'il est. Je sens que la honte a changé de camps et c'est lui qui se promène avec une casquette pour cacher son visage*

*avec le dos courbé. Je découvre avec soulagement comment ce processus judiciaire me permet de gagner en pouvoir personnel ainsi qu'en détermination pour la suite de ma vie. Je sens que je reprends le pouvoir qui m'a été volé. Je sens aussi que l'adulte en moi est de plus en plus ancré et prêt à affronter les défis de la vie. Je sens que ce changement de posture est permanent en moi et pourra aussi m'aider dans ma vie personnelle. Il est malheureusement parti rapidement dans un petit bureau avec son avocat. Nous devons maintenant attendre le verdict, pour lequel la date du 13 mars 2019, à 13 h 45, avait été fixée.*

### **3.3.4 Le verdict**

La vie est pleine d'étapes, il faut savoir que la fin  
d'une étape est le début d'une autre. Sinaly  
Konaté

Le 13 mars 2019, je demande à ma conjointe si elle veut venir au palais de justice pour le verdict de mon deuxième agresseur. Elle me dit non. Je sens qu'il y a un froid sans savoir pourquoi. Je crois qu'elle s'est sentie exclue du processus judiciaire lorsque je lui ai dit que je préférerais qu'elle n'assiste pas au procès. Je suis triste et je me sens seul tout à coup. Je constate, impuissant, que je me sens abandonné...et que j'ai créé moi-même cet abandon. Je vois bien comment j'ai de la difficulté à être vulnérable auprès d'elle et que c'est certainement en partie à cause de cela que notre relation bat de l'aile. J'aurais aimé qu'elle soit là parce qu'elle fait partie de mes alliés. Après tout, c'est grâce à elle et à son soutien que j'ai pu me rendre jusqu'à la fin du processus judiciaire. Je me dis que lorsque tout sera terminé, je serai en mesure de prendre soin de ma relation avec elle.

J'arrive au palais de justice, je vois mes parents qui m'attendent devant la salle d'audience. Je suis ému. Avec leur présence, j'ai le sentiment que nous réparons une blessure d'abandon créée lors du premier procès. Je sens que nous réécrivons mon histoire et que mes parents en font maintenant partie. Comme si, pour effacer quelque chose de négatif sur un disque dur, on doit réécrire quelque chose de positif pour maintenant ne retenir que ce moment. Nous attendons que la salle d'audience ouvre. Plusieurs journalistes présents tout

au long du procès attendent avec nous pour connaître le verdict. Je suis stressé et impatient d'entendre le verdict.

Vers 13 h 40, nous entrons dans la salle de cour. Le juge fait son entrée. Il salue les deux parties et regarde dans l'assistance. Je croise son regard, qui, pour la première fois, me semble empathique. Il commence à lire son jugement. Il commence par dire qu'il ne reconnaît pas la preuve de voir-dire parce que ça ne change rien à son jugement et que ça pourrait causer des préjudices à l'accusé. La preuve de voir-dire a pour but de démontrer que l'agresseur fonctionne toujours de la même façon. Puisque ce n'est pas la première fois qu'il agit ainsi avec d'autres victimes, ça aurait permis d'obtenir une peine plus sévère. Un de mes amis est venu témoigner pour démontrer sa manière de faire. Je sens que je viens de perdre la première manche contre mon agresseur.

Par la suite, il parle de l'enregistrement audio que j'ai produit lorsque j'ai confronté mon agresseur sur les gestes qu'il a commis sur moi. Le juge mentionne que les aveux ne sont pas clairs et que, là encore, l'admettre en preuve pourrait causer des préjudices à l'accusé. Là, je ne me sens pas bien : c'est 2-0 pour mon agresseur. Je sens remonter les émotions de mon premier procès. La pression devient de plus en plus difficile à soutenir.

Il parle maintenant des témoins. Il commence par moi et mentionne que : « Bien que le plaignant ait témoigné parfois avec émotion, ayant l'opportunité de le voir et de l'entendre, le Tribunal le croit sur toutes les agressions sexuelles qu'il décrit et qui ont été commises par l'accusé, sans exception. Il est sincère, franc, crédible et fiable » (note sténographique du verdict).

Une bouffée de chaleur monte en moi. J'aimerais tellement que ma conjointe soit là pour vivre ce moment avec moi, après tous nos sacrifices. Par la suite, il parle des deux autres témoins, confirmant aussi les croire. Il demande à l'accusé de se lever et le reconnaît coupable de tous les chefs d'accusation. Je suis heureux, mais sans plus. À ce moment, c'est comme si une partie inerte en moi ne réagit pas, je me sens dissocié de mon corps. Cette sensation de détachement m'est familière et semble vouloir me protéger des moments trop heureux et

intenses me rappelant ainsi les moments préalables aux agressions sexuelles. Malgré tout, je ressens une certaine libération et une diminution de ma charge émotionnelle. Depuis le dépôt de ma plainte, la pression s'accroît sur mes épaules à chacune des étapes importantes : à l'enquête préliminaire, au procès et au verdict. Cette pression me ronge petit à petit et me transforme à l'intérieur. Avec le verdict de culpabilité, j'ai l'impression de perdre trente livres, je deviens beaucoup plus léger. Cependant, j'anticipe une sensation plus forte, une libération plus grande lorsque je serai certain que l'appel sera rejeté. Déjà à ce moment, mon avocat a mentionné qu'il ira en appel. La possibilité d'appel continue de mettre en pause ma vie parce qu'il est toujours possible que les juges d'appels ordonnent un nouveau procès recommençant tout depuis le début. *C'est à ce moment que je commence à réaliser que le système de justice a ses limites quant au processus de libération et de réconciliation. C'est un long parcours sinueux qui malgré tout le temps qui s'est écoulé depuis le dépôt de ma plainte, malgré ma première grande victoire, c'est une boucle sans fin. Tu gagnes le procès, mais il reste l'appel, donc ce n'est pas encore terminé. Le sentiment de libération qui me traverse le corps est éphémère. Je sais pertinemment qu'il joue le jeu du système de justice, mais je suis découragé de voir qu'il ira en appel, n'acceptant pas le verdict. Je ne me sens pas mieux, je ressens un vide, il me manque quelque chose.* Je commence à croire que des excuses sincères auraient sûrement fait mieux, en moins de temps. D'un autre côté, mon enfant intérieur est très heureux de sentir que le juge le croit, une personne en autorité. Que par le prononcé d'un verdict de culpabilité, qu'il croit que les agressions sexuelles ont vraiment eu lieu et que ce n'est pas le fruit de mon imagination. Par-dessus tout, qu'il reconnaisse que je ne suis pas responsable des gestes commis par un adulte déviant.

Je fais quelques entrevues médias avant d'entrer chez moi. Au retour, je me sens à la fois énergisé et fatigué. J'ai hâte d'arriver à la maison pour annoncer la bonne nouvelle à ma conjointe. Je ne sais pas comment elle réagira. De toute façon, même si j'ai eu gain de cause, je n'ai pas le cœur à la fête. Peut-être parce que j'ai le sentiment que le procès m'a coûté très cher en sacrifices.

### 3.3.5 Plaidoyers sur la sentence

La douleur, les déceptions et les idées noires  
n'ont pas pour but de nous aigrir, mais de nous  
mûrir et de nous purifier.  
Hermann Hesse

Le 30 septembre 2019 est une journée importante. Je vais enfin pouvoir décrire au juge les conséquences des agressions sur ma vie. Ma conjointe a décidé de m'accompagner, je suis fébrile. Mon intervenante du CAVAC vient nous voir et me demande comment je me sens. Je trouve que cette étape est moins stressante que l'interrogatoire au procès, mais j'ai quand même un petit stress positif. On entre dans la salle de cour et on s'assoit en arrière, du côté de la procureure de la couronne. L'avocat de la défense demande à nouveau un report de l'audience, en prétextant que son client n'entend pas bien à cause de la chimiothérapie. Je vois qu'il semble affaibli, mais rien de dramatique. La procureure s'objecte en disant qu'il n'a pas l'air si mal en point que ça. Le juge demande à l'accusé de venir debout devant lui pour s'exprimer. Son avocat lui pose quelques questions pour motiver le report. On voit qu'il a de la misère à parler, parce qu'il s'est fait couper une partie de la langue. Par la suite, la procureure le questionne. C'est à ce moment qu'on se rend compte de son jeu : lorsque son avocat lui pose des questions, il entend bien et, maintenant que c'est la procureure qui le questionne, il n'entend pas bien et la fait répéter souvent. Sa stratégie est tellement flagrante que le juge semble insulté par ses agissements. Je sais pertinemment que le juge va accepter, parce qu'il veut éviter que ce soit un motif d'appel. Tout est fait en fonction de ça en cour. Mon agresseur se rassoit et la procureure demande à ce qu'au moins je puisse m'adresser au tribunal pour lire ma déclaration. Le juge demande si l'une ou l'autre des parties a lu la déclaration. Les deux avocats répondent que non. Je donne deux copies à la greffière et le juge suspend l'audience trente minutes, le temps que les parties puissent la lire. La procureure quitte la salle d'audience pour aller lire ma déclaration. Je sors de la salle avec ma conjointe et mon intervenante.

Quelques minutes avant la reprise de l'audience, la procureure vient nous voir et me dit qu'il y a beaucoup de choses que je ne peux pas lire. Elle a surligné des passages en jaune. Ils représentent l'équivalent de trois pages de texte sur les huit pages totales. Elle m'explique que c'est pour éviter que l'agresseur utilise ces passages contre moi lorsqu'il ira en appel – eh oui, nous savons qu'il a déjà demandé d'en appeler du verdict de culpabilité. Et même si je lis seulement ce qui n'est pas biffé, l'avocat de l'agresseur peut tout de même s'en servir en appel! Je suis furieux, je me sens bâillonné. Alors que l'on dit que le système de justice est là pour écouter les victimes, encore une fois, je subis la preuve du contraire. Pierrile et ma conjointe tentent de me calmer, mais c'est impossible. Mon enfant intérieur est enragé. Je regarde à nouveau mon texte avec toutes les ratures et je suis découragé. Avec un paragraphe de moins par-ci et un autre par-là, mon texte n'est plus aussi cohérent. Alors que je commence à reprendre mon calme, j'entends encore cette maudite phrase qui me remet en colère instantanément : « Il faut faire attention si tu ne veux pas qu'il revienne en appel, pour éviter que tu n'aies à faire un nouveau procès ». C'est juste ça que j'entends depuis plus de quatre ans. À quel moment vais-je réellement avoir ma place dans ce système de justice? Quand pourrais-je être réellement entendu, comme je le sens, avec mon essence et ma couleur? Il me semble que j'ai démontré une grande patience depuis le début, mais tout est fait pour avantager l'accusé. *Ma conjointe et mon intervenante tentent à nouveau de me calmer avant d'entrer dans la salle de cour. L'adulte en moi essaie de rationaliser la situation pour faire baisser la pression. Je me dis qu'au moins, je pourrai être entendu – partiellement – aujourd'hui. Je conserve un fond de rage en-dedans de moi, mais je ne le montre pas. Je ne veux pas fléchir les genoux pour donner raison à cet homme.*

J'entre dans la salle de cour et je prends place à la barre des témoins. La greffière me donne de l'eau. Je prends une gorgée et je commence à lire mon texte. Le juge me demande d'aller plus tranquillement. C'est comme si je voulais aller vite pour éviter que la cour ne perde du temps à m'entendre. Ces sentiments contradictoires sont bizarres : j'accorde beaucoup d'importance à cette étape pour être entendu mais, lorsque je dois parler, je ne me donne pas le droit de prendre ce temps qui m'est imparti pour bien vivre le moment. *Je vois bien que j'ai du mal à prendre ma place et à donner le plein droit à mon expérience d'exister,*

*d'apparaître, d'être partagé et d'être reçu et entendu. Il faut dire que le processus judiciaire en lui-même ne m'aide pas beaucoup au regard de ce que je viens de décrire!*

Je prends une grande respiration et je recommence à lire, plus lentement. J'essaie de faire abstraction des paragraphes qui sont biffés. Je sens que le texte est décousu et imparfait. Pendant la lecture, je vois mon agresseur assis à ma droite, à côté de son avocat. À plusieurs reprises, je le regarde pour tenter d'échanger un regard. J'aimerais tellement qu'il me regarde. Je sens que la honte a changé de camp. Je ne suis pas fâché, je suis déçu de son comportement depuis le début des procédures. J'espérais de lui qu'il se tienne debout en affrontant la vérité, à un moment ou à un autre du procès. Si, avant ou pendant le procès, il était venu me voir en s'excusant sincèrement et en me disant qu'il va suivre, de son propre chef une thérapie, je n'aurais pas poursuivi les démarches judiciaires. En refusant de reconnaître les gestes commis, je savais à l'intérieur de moi qu'il était impossible qu'il soit réhabilité. Donc, n'ayant pas eu de reconnaissances de la part de mon agresseur, mon enfant intérieur criait pour obtenir cette reconnaissance d'une personne en autorité, le juge.

Mais je découvre avec tristesse comment je n'ai pas de pouvoir sur cette situation. Je me rends compte aussi, un peu naïvement, que j'espérais que le processus judiciaire crée les conditions pour que mon agresseur assume ou soit contraint d'assumer ses responsabilités en me regardant dans les yeux, en écoutant mon récit, en révélant sa version des faits, etc. Mais non...*je porte en moi de profondes attentes ou de profonds besoins auxquels la justice, à mon grand désarroi, ne pourra rien.*

Au milieu de ma déclaration, d'un coup, je suis submergé par un flot immense d'émotions puissantes. Je commence à ressentir une chaleur intense monter en moi lorsque je parle des conséquences des agressions sur mon couple. Je prends quelques pauses pour éviter de pleurer et que les gens dans la salle ne puissent plus comprendre ce que je lis, mais en vain. Je m'essuie les yeux, parce que je ne vois plus ce que j'ai écrit. Lorsque je termine enfin mon texte, je me sens bien. Je ne saurais dire si ce bien-être est lié à ce texte que je viens de lire et qui a été entendu par plusieurs personnes ou s'il est dû à ce rapprochement d'avec mes émotions qui me permettent de ressentir l'impact de mon histoire dans ma

relation avec ma conjointe. Le juge demande aux avocats s'ils ont des questions et aucun n'en a. Je vais m'asseoir avec ma conjointe et mon intervenante. Le juge et les avocats conviennent de se reparler dans les prochaines semaines, en fonction de l'état de santé de l'accusé, pour fixer la date des plaidoyers sur sentence.

Le 24 octobre 2018, on m'annonce que la date des plaidoyers sur sentences sera reportée au 12 février 2019, plus de cinquante mois après le dépôt de la plainte. Malgré que je sois resté zen à tous les reports précédents, je commence à trouver que le procès est interminable. Moi qui croyais que le système de justice était meilleur qu'en 1991, c'est loin d'être le cas.

Pour conclure ce chapitre, je réalise que le choix de dénoncer ou non mon agresseur est une décision beaucoup plus complexe que je l'ai cru. Ma motivation à faire le processus judiciaire vient principalement du fait que je voulais me libérer et ensuite, ne rien laisser des conséquences des abus à mes enfants. Cette motivation est louable, mais est-ce que le système de justice permet de satisfaire cette motivation? Avec du recul, à lui seul, je ne crois pas. Malgré l'expérience acquise lors du premier procès et malgré l'ajout de piliers pour me soutenir pendant les démarches judiciaires, plusieurs facteurs n'ont été pris en compte avant de dénoncer. Soit que j'ignorais ces facteurs ou soit que je n'étais pas conscient de leur impact. Pensons seulement aux éléments qui n'étaient pas présents lors du procès avec mon premier agresseur: le dialogue qui s'est installé avec mon enfant intérieur, la reprise de mon pouvoir lors de l'enquête préliminaire, l'effet du stress de devoir témoigner à nouveau sur moi et les répercussions sur ma famille, le refus de mon agresseur de ne pas témoigner au procès et le fait qu'il soit reconnu coupable sans ressentir une grande libération.

À travers ces récits, je réponds aux deux premiers objectifs de cette recherche qui sont de conscientiser en quoi et comment le processus judiciaire ne m'a pas donné satisfaction tout en reconnaissant ce qu'il m'a apporté et de définir les prises de conscience me permettant de déjouer mes mécanismes de protection pour me mettre en route vers la réconciliation.

## **CHAPITRE 4**

### **RÉCIT D'ACCOMPAGNEMENT DE MES RELATIONS : COUPLE, ENFANTS ET ENFANT INTÉRIEUR**

Je voulais que l'amour puisse vaincre toutes les  
difficultés. Mais, seul, l'amour ne peut rien. C'est  
à nous qu'il incombe de surmonter les obstacles.  
David Levithan

#### **4.1 INTRODUCTION**

Dans mon récit sur le processus judiciaire, j'ai détaillé les étapes par lesquelles j'ai dû passer et les obstacles auxquelles j'ai été confronté. Parmi ces difficultés, qui semblent constituer un effet secondaire, se trouve la question de ma relation de couple, de la relation avec mes enfants et celle avec mon enfant intérieur. Ce processus a indéniablement provoqué des changements en moi, mais pas nécessairement des changements positifs. Pour saisir les répercussions de cette expérience en lien avec ma relation amoureuse, mes enfants et mon enfant intérieur, plongeons à nouveau dans la suite du procès.

#### **4.2 APRÈS MA VICTOIRE EN JUSTICE : ÉCUEILS À L'HORIZON SUR MA RELATION DE COUPLE**

Un arbre avec de fortes racines peut résister à la  
tempête la plus violente, mais il ne peut pas  
avoir de racines tant que la tempête apparaît à  
l'horizon.  
Dalai-Lama

Les procédures judiciaires se terminent bientôt et mon agresseur a été reconnu coupable. Alors que je commence à peine à voir la lumière au bout du tunnel, un ouragan d'une ampleur jamais vécue s'abat sur moi. En arrivant du travail un vendredi soir, ma conjointe me dit qu'elle ne peut plus vivre avec ma manière d'être et mon manque de

sensibilité. Elle me dit qu'elle part avec les enfants pour la fin de semaine, chez ses parents, pour prendre le temps de réfléchir à notre couple. Avant qu'elle ne ferme la porte, je lui dis : « Ben c'est ça, tu penseras si tu veux garder la maison ou non et comment on sépare nos choses. » Elle ferme la porte et je suis fâché. Alors que l'on devrait fêter cette victoire en famille, je suis seul. Comment est-ce possible? Comment a-t-on pu en arriver là? Je sens que je suis toujours en mode survie et déconnecté de mes émotions. Le fait d'être déconnecté de celles-ci me laisse croire que je suis fort et en contrôle de la situation, ce qui est loin d'être le cas. Cet état d'hypervigilance est encore bien présent. Autant ces mécanismes de protection ont été bénéfiques pour survivre aux agressions, ils sont maintenant nocifs pour mon couple, ma famille et pour moi. Je descends au sous-sol et je joue à la PlayStation toute la soirée. *Même après ma victoire au procès, je vois que mes mécanismes de protection sont toujours en place et très bien ancrés dans ma vie. En prenant conscience de ces mécanismes, je me vois en mesure de les déjouer et ainsi me mettre en route vers la réconciliation. Maintenant, comment cheminer vers un réel sentiment de réconciliation avec ma vie?*

#### **4.2.1 Une fois le processus judiciaire terminé : me reconnecter avec mes émotions**

Sans émotions, il est impossible de transformer  
les ténèbres en lumière et l'apathie en  
mouvement.  
Carl Gustav Jung

Le lendemain, je fais quelques commissions et je reviens en fin de journée pour regarder des films toute la soirée. Je ressens une certaine liberté de pouvoir faire ce dont j'ai envie. Je suis déçu de voir où va notre couple. Je pense à comment nous allons vivre après la séparation. Je suis dans un d'anticipation qui me fait craindre le pire et face auquel je me débats, me prépare et m'organise. Le dimanche matin, je me réveille tardivement. Je regarde la météo et je vois qu'on annonce une tempête de neige en fin de journée. Mon cerveau commence à penser au pire lors du retour de ma conjointe en auto avec les enfants. Je lui écris pour lui dire qu'une tempête est annoncée en soirée et qu'elle devrait peut-être revenir plus tôt. Elle me répond beaucoup plus tard et elle ne semble pas inquiète pour autant.

D'heure en heure, je regarde l'évolution des prévisions météorologiques. Je commence sérieusement à m'inquiéter. Je me sens bizarre. Il y a longtemps que je n'ai pas ressenti des émotions à l'intérieur de moi. Je commence à revoir les bons moments passés en famille, je deviens nostalgique. Mon cœur qui était coupé, atrophié, parce qu'il manquait de sang, commence à battre à nouveau. La culpabilité se met de la partie. Je commence à voir plus clair. Je me sens comme dans la chanson de Katy Perry, *Awake*, de plus en plus éveillé. Je revisite plusieurs moments où je n'ai pas été gentil avec ma conjointe. Je me rappelle de notre conversation de jeudi dernier où, en larmes, elle a tenté de me parler. À ce moment, je ne comprenais pas son cri du cœur, j'étais complètement débranché de mon corps et de mes émotions. Elle pleurait devant moi et au lieu d'attendrir mon cœur comme par le passé, je me suis laissé prendre par ma dureté et je lui ai dit que je ne ressentais rien et que ses pleurs ne m'affectaient pas. C'est comme si elle me parlait dans une langue étrangère. J'ai de la difficulté à comprendre pourquoi nous en sommes rendus là. Pourtant, j'ai tout planifié avec soin avant le procès. Je savais que je serais coupé de mes émotions, mais jamais aussi intensément. Surtout, je ne pouvais mesurer l'impact chez ma conjointe et sur notre relation de mes habitudes de gestion de mon histoire, mes traumatismes et mes émotions. Au même instant, je revis les derniers moments difficiles de notre couple et je continue à m'inquiéter. Je prends la décision d'investir avec ce que je vis. C'est tellement intense, j'ai hâte de lui parler, mais je ne sais pas quand elle va arriver.

Je contacte mon intervenante car je sens la détresse monter en moi. Je lui nomme ce que je vis, les dernières discussions avec ma conjointe et mes premières prises de conscience. Je lui partage ma peur que notre relation de couple soit terminée. Je lui dis également comment je sens que ma femme est froide, ce qui est tout le contraire de sa personnalité. Elle me répond que « le bloc de glace » n'est pas contre moi, que c'est sa souffrance qui s'exprime comme ça. Qu'elle exprime seulement ses besoins, que je ne dois pas tout prendre « personnel », de ne pas être sur la défensive et de me détacher émotionnellement pour mieux comprendre la situation. Je trouve difficile de me détacher émotionnellement, car je le suis depuis plusieurs mois et je vois où ça m'a mené. Je comprends qu'elle me demande de ne pas me dissocier, mais plutôt de regarder la situation sans me perdre dans mes émotions pour

mieux comprendre ma conjointe. Elle me dit de prendre un moment avec elle pour lui raconter ce que j'ai vécu, ce que je vis, où j'en suis. Selon elle, ce n'est pas terminé, mais tout se joue en ce moment. Elle me rappelle que « froideur égale douleur » et que « douceur et amour égale chaleur », ce qui devrait nous réchauffer progressivement. Elle me rappelle de prendre le temps à venir, une heure à la fois, de ne rien précipiter sous l'émotion et que ce que nous vivons est normal. Si nous passons à travers cette période difficile, nous serons plus forts ensemble. J'écoute des capsules vidéo de David Lefrançois et je retiens une chose : « Que ferait l'amour maintenant?<sup>25</sup> ». Je me répète en boucle cette phrase en attendant son arrivée.

Lorsqu'elle entre dans la maison, je l'aide à sortir les enfants de la voiture. Je lui dis en même temps que je veux échanger avec elle, que c'est important. Elle n'a visiblement pas le goût de me parler. Je l'attends dans le salon, mais elle fait toutes sortes de choses et je sens qu'elle fait exprès pour étirer le temps. Avec raison, elle a sûrement peur que je lui parle comme vendredi dernier et que je sois méchant. Finalement, elle vient s'asseoir. Je lui demande de ne pas me couper et seulement de m'écouter. Je lui dis que je réalise les comportements qui ont été les miens ces derniers mois, que je suis désolé. Je pleure. Je pleure sans arrêt et je n'arrive pas à me contenir. Je sens en moi un tuyau de quatre pouces de diamètre apporter du sang à mon cœur. Je réalise l'ampleur des dégâts. Encore une fois, je me sens coupable. La personne qui m'a aidé le plus avec mon histoire traumatique, celle qui m'a permis de rester en vie, c'est celle que j'ai fait souffrir le plus.

Je lui dis que je porte le désir de changer. En le disant, je réalise comment ça sonne cliché, mais mon intention est sincère. Je poursuis et lui partage à quel point il m'était trop difficile de changer avant, parce que je n'étais pas conscient comme je le suis maintenant de ma manière d'être, tant avec elle qu'avec les autres. Je prends la mesure de comment j'étais en mode de survie depuis plusieurs mois et à quel point j'avais de la misère à vivre avec moi-même. C'était pratiquement impossible de bien vivre avec les gens que j'aime. Je lui

---

<sup>25</sup> [https://youtu.be/\\_2h6doO5sII](https://youtu.be/_2h6doO5sII)

demande pardon...et aussi de me faire confiance et de me laisser un peu de temps. Elle ne semble pas chaude à l'idée, mais je lui laisse le temps qu'il faut. *Pour moi ici, me réconcilier avec mon histoire, c'est prendre conscience des impacts de mes agissements dans la vie des gens que j'aime et c'est aussi prendre ma part de responsabilités et m'engager dans mon désir de changer afin d'être et d'agir mieux dans mes liens.*

Les jours suivants, j'ai plusieurs occasions de discuter avec Cyndie, mais je sens que mes mots ne sont pas suffisants pour opérer à l'intérieur de moi et entre nous un réel changement. Nos interactions insatisfaisantes font naître en moi le désir de poser d'autres actions concrètes afin de m'aider et de nous aider à prendre soin de notre lien. Du coup, cette intention de mise en action fait que je me sens de mieux en mieux. Je retrouve progressivement mon énergie. Je sens la part de moi adulte prendre de plus en plus la place de l'enfant abusé qui a guidé ma vie plus souvent qu'autrement ces dernières années. Je vis des montagnes russes émotionnelles; une journée je perçois des signes positifs laissant croire un changement de cap positif pour notre couple tandis que la journée suivante, je capte des signaux contraires qui me laissent croire que la séparation est imminente. Je ne dors pratiquement plus tellement je suis inquiet pour notre couple. Notre fille nous demande si on va se séparer. Nous n'avons jamais parlé de séparation devant les enfants, mais comme elle est très sensible, je crois qu'elle ressent ce qui se passe. Ça me fait mal d'entendre notre fille me poser cette question. Je ne veux pas être une source de souffrance pour mes enfants. Nous ne pouvons pas garder le statu quo, mais que faire? Un de mes amis me parle d'un couple qu'il connaît et qui ont fait des séances de psychothérapie de couple qui ont bien fonctionnées. Il me donne le nom du thérapeute et, le soir, en arrivant du bureau, je demande à ma conjointe si elle est intéressée à essayer. Pour moi, c'était notre dernière chance de recoller les morceaux. *Pour moi ici, me réconcilier avec mon histoire, c'est oser prendre des risques pour moi et mes relations significatives, demander de l'aide et ne pas chercher à changer les choses par la seule force de ma volonté.*

#### 4.2.2 S'engager ensemble dans un processus thérapeutique

Il faut détruire pour reconstruire, passer par le feu pour apprécier l'eau et ressentir la peur pour comprendre la dimension élevée de l'amour.  
Esther Johnson

Ma conjointe accueille ma proposition avec une certaine méfiance et froideur, parce que je crois qu'elle a de la difficulté à imaginer que je puisse changer tellement mon histoire est ancrée en moi et me détruit de l'intérieur depuis les dernières années. Peut-être que, pour elle aussi, il est important de faire cette dernière tentative pour tenter de sauver les douze dernières années de notre couple. Je suis content et soulagé qu'elle accepte, j'ai confiance en cette dernière tentative pour sauver notre relation amoureuse.

Notre première séance arrive. J'attends ce moment avec impatience, parce que je n'en peux plus de vivre dans l'incertitude. Le psychologue nous demande pourquoi nous venons le voir. Je veux laisser parler Cyndie pour qu'elle puisse s'exprimer car c'est souvent moi qui parle. Elle me demande d'y aller. Je me dis : « Attache ta tuque, ça va aller vite! » Je commence par dire au thérapeute que je crois que c'est par ma faute si nous sommes ici. Je lui raconte rapidement la première agression, la deuxième agression et les difficultés survenues pendant le procès. Je le vois surpris de mon ouverture et de la rapidité à laquelle je lui confie mes secrets. À la fin de la séance, il nous dit : « Vous savez, avec une balle de laine emmêlée on a deux choix. Soit on coupe le fil et on repart avec deux morceaux, soit on démêle les fils. Laquelle des solutions voulez-vous? » Je lui dis que si ma conjointe est prête à démêler les fils, je le suis moi aussi. Je lui dis également que je crois qu'il est plus facile de démêler les fils que de tout recommencer à zéro avec une autre personne et de s'emmêler à nouveau. Ma conjointe est d'accord. Le psychologue me demande comment je peux faire pour faire rejaillir la flamme entre nous deux. Je lui réponds qu'il faut prendre soin de notre couple, qu'il faut prendre du temps pour nous deux. Nous avons déjà commencé à planifier un dîner ensemble chaque semaine. J'essaie de baragouiner quelque chose, mais je me sens comme un amateur. Je demande à Cyndie si elle a des idées, car de mon côté je n'en ai plus.

Elle lance une idée qui me surprend. Elle me dit : « Nous pourrions avoir chacun notre maison, ça me permettrait d'avoir un peu d'espace pour moi et de reprendre mon souffle. » Après quelques secondes sans pouvoir respirer et parler, je lui dis que je peux peut-être aller vivre chez un ami en attendant. Il demeure à trente-cinq minutes de notre maison. Le psychologue m'arrête en me disant que je vais trop vite et que je ne mesure pas les effets qu'ont en moi cette proposition. Il a raison. Dans ma tête, séparation de corps égale automatiquement une future séparation. Le psychologue me rassure en me disant que c'est une stratégie qui fonctionne avec d'excellents résultats. Quelque chose s'apaise légèrement dans mon corps. Ma conjointe enchaîne en disant qu'elle a vu un appartement libre dans la rue et que je pourrais y demeurer quelque temps. Ce ne serait pas trop loin de la maison et plus facile pour les enfants. Je lui demande si c'est réellement ce qu'elle veut. Elle me répond oui. J'ai le sentiment qu'en temps normal, pris par mes mémoires d'enfant abusé et mes comportements d'autoprotection, j'aurais immédiatement refusé cette proposition en prenant la fuite. Par contre, considérant que je suis de plus en plus conscient des divers jeux de pouvoir en moi entre l'enfant abusé et l'adulte en voie de réconciliation, je fais l'effort d'écouter la voix de la sagesse et je lui dis que je suis prêt à jouer le jeu. Je suis touché car en acceptant sa proposition, je perçois mon amour pour elle et comment il est bon de lui faire confiance. *Pour moi ici, cheminer vers la réconciliation de mon histoire et de mes liens, c'est m'ouvrir aux idées de l'autre, habiter les peurs qui surgissent et prendre le risque d'essayer quelque chose de nouveau.*

Pendant notre retour en voiture, je lui demande à nouveau si elle croit que ce sera bénéfique pour elle et elle me répond affirmativement. Je sens ma peur...mais je mise sur la confiance que je lui porte. Nous allons chercher les enfants chez mes parents, puis nous nous dirigeons vers la maison. Comme les enfants dorment, nous en profitons pour aller voir les appartements disponibles dans la rue. Je prends quelques numéros de téléphone et, le lendemain, je planifie des rendez-vous de visites. Quelques jours plus tard, le bail est signé. J'ai la frousse de ma vie et mon côté analytique embarque sur les coûts à venir. L'inquiétude m'envahit. Je fais visiter l'appartement à Cyndie et je lui dis que nous pourrions acheter le minimum de meubles et que ceux-ci pourraient, du coup, nous être utiles à la maison ou à la

roulotte. De cette façon, nous pourrions minimiser les pertes si nous revenons dans la même maison.

Les jours passent et nous avons de plus en plus de moments privilégiés pour discuter. Je lui demande pourquoi elle n'a plus confiance en moi. Elle me répond que, par le passé, je lui ai souvent fait des promesses que je n'ai pas tenues, par exemple travailler moins pour passer plus de temps en famille et éviter de changer d'emploi quand elle est enceinte ou que nous avons un nouveau-né. Je vois bien ce qu'elle tente de me nommer, car le travail a toujours été un mécanisme de protection pour ne pas affronter mes blessures et mes enjeux relationnels. Ce faisant, la famille passait trop souvent en deuxième. En discutant avec elle, je vois naître en moi le désir de donner la priorité à ma relation amoureuse et à ma famille. Je me dis que si ça ne va pas bien au travail et que mon couple est fort, je serai en mesure de traverser bien des tempêtes. Par contre, si mon couple bat de l'aile, cela aura des impacts au travail et dans toutes les autres sphères de ma vie. *Cheminer vers la réconciliation, c'est voir naître en moi des désirs de renversement de perspectives et ainsi voir mes priorités changer.*

Lorsque je rentre seul dans mon nouvel appartement, je me questionne beaucoup sur mon passé, mes priorités et de mes valeurs. Je suis fâché contre moi, fâché d'avoir fait le processus judiciaire, fâché contre la personne que je suis devenue pendant les procédures judiciaires, fâché de ne pas avoir mis mes valeurs à la bonne place pendant toutes ces années, fâché de n'avoir pas su voir se dégrader ma vie de couple et mes relations avec mes enfants, fâché contre mon passé. Finalement, je suis fâché contre toutes les décisions que j'ai prises au cours des dernières années. J'ai pourtant peu de regrets dans ma vie, parce que je viens d'une famille où l'important est de prendre la meilleure décision en fonction des choix possibles et d'accepter ensuite ces choix sans les regretter. J'ai très bien vécu toute ma vie avec cette pensée, mais pour une des rares fois, devant le psychologue de couple, j'en viens à la conclusion, à voix haute, que le pire choix que j'ai pu faire dans ma vie, c'est d'avoir poursuivi mon deuxième agresseur. Je regrette et je m'en veux d'avoir fait tout le processus judiciaire, il n'a fait qu'exacerber au maximum mes mécanismes de protection et il risque de me coûter mon couple. Ce que je vis présentement est encore plus pénible que toutes les

agressions que j'ai vécues. Je le dis et je le crois du plus profond de mon être. Ma conjointe s'empresse de me répondre : « Si tu n'avais pas fait le processus judiciaire, peut-être que nous serions ensemble présentement, mais tu serais en train de te consumer de l'intérieur. Ce ne serait qu'une question de temps avant que l'on se sépare. » Je reçois ces mots comme un coup de barre de fer dans le front. Même avant le procès, ma conjointe se rendait compte que je devenais de plus en plus aigri par la vie et que je m'autodétruisais petit à petit. Elle me confirme, en deux phrases, que mon choix était le meilleur, à la fois pour moi et pour nous.

#### **4.3 S'ENGAGER DANS UNE MAÎTRISE À L'UQAR**

Avec de bonnes idées, vous arriverez sans doute  
à vous soigner mentalement, moralement et  
même spirituellement.  
Abel Yanguel

Je suis heureux de voir que l'accompagnement de ma relation amoureuse se passe plutôt bien et que les séances en psychothérapie nous aident. Je sens que je suis sur la bonne voie, mais j'ai l'intuition que je ne suis pas arrivé au bout de ma route, que je ne suis toujours pas dans l'amplitude de la réconciliation à laquelle j'aspire. En dépit de l'apaisement des paroles de ma conjointe, beaucoup de questions demeurent sans réponse. Avec du recul et en appuie avec les commentaires de Cyndie, je sais que c'était une bonne idée de faire le processus judiciaire. Cette étape de ma vie a été difficile, éprouvante et qui a très certainement eu des répercussions négatives dans notre couple. Pour parvenir à me libérer de mon passé, j'ai fait ce que je pensais être nécessaire, qui est aussi le reflet de ce qui est valorisé socialement en matière d'abus sexuel, c'est-à-dire dénoncer mon agresseur, le poursuivre en justice et me faire accompagner en psychothérapie. J'ai même été plus loin afin d'atteindre mes objectifs : j'ai écrit un livre, j'ai fondé un OBNL, je me suis impliqué activement dans le conseil d'administration de deux autres OBNL qui viennent en aide aux gens vivant des situations d'abus, j'ai fait plusieurs conférences, j'ai aidé des centaines d'hommes aux prises avec des problématiques d'abus. Toutes ces actions m'ont apporté du positif et un sentiment de bien-être, mais pas au niveau auquel j'aspire. Ne sachant pas quoi

faire de plus, je suis en mode ouverture, en mode recherche, sur ce que je peux faire afin de poursuivre ma quête vers la libération pour moi et pour ma famille.

C'est à ce moment que l'idée de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales me revient. Lors d'une des conférences que j'ai fait avec Jean-Philippe, celui-ci me parle de cette maîtrise à l'UQAR. À cette époque, à cause de toutes mes implications, ce n'était pas le bon moment. Je me sens à nouveau interpellé par ce projet et je fais quelques lectures afin d'en apprendre davantage. Au fil de mes recherches, j'ai le sentiment que cette nouvelle voie me permettrait non seulement de faire le bilan sur mon chemin de résilience, mais également de mieux comprendre les conditions permettant une réconciliation plus profonde en ancrée avec mon histoire, ma vie et mes relations. Au moment où je perçois une justesse au regard de ce projet et de ma vie, je me demande ce qu'il en est pour ma conjointe et ma famille. Est-ce une bonne idée au niveau familial et systémique? Comment partager ce projet à ma conjointe et le réfléchir avec elle alors que je me sens par ailleurs dans un changement et que je cherche à prioriser notre famille?

Pendant quelques jours, j'essaie de trouver la juste manière de lui apporter ma nouvelle idée. Lors d'un dîner, j'utilise une stratégie empreinte d'humour par peur qu'elle croit que j'ai déjà oublié la priorité qui est notre famille. Je lui dis que j'ai eu une merveilleuse idée. Je laisse passer quelques secondes pour faire durer le suspense et je lui dis que je vais créer une nouvelle fondation. Je vois dans ses yeux un signe de stupeur et de découragement. Elle doit se dire que je n'ai rien compris. J'en rajoute en lui disant que cette fondation portera son nom et qu'elle servira à m'occuper d'elle et de nos enfants. Je vois le sourire revenir dans son visage. Je lui confirme que ma priorité est de rester engagé dans le temps pour accompagner notre lien dans un souci de prendre soin d'elle, de la famille et de moi. À ce moment, je lui glisse un mot sur mon idée de faire la maîtrise en étude des pratiques psychosociales. À première vue, cela peut paraître contradictoire, mais je lui dis que ça pourrait être intéressant pour continuer de cheminer et d'avancer sur mon chemin de résilience en contexte d'abus sexuel. De cette façon, en continuant de travailler sur moi, je prends le pari que ce nouveau projet sera autant bénéfique pour moi que pour notre famille.

En contrepartie, je lui promets que pendant les cinq prochaines années, je conserverai le même emploi et que je ne prendrai pas d'autre projet que ma maîtrise. J'ajoute que je vais également réduire toutes mes implications au minimum dans les organismes dans lesquels je m'implique présentement. Elle aime l'idée que ce soit un projet familial.

#### **4.3.1 Des efforts pour permettre à notre couple de se transformer**

Le couple heureux qui se reconnaît dans l'amour  
défie l'univers et le temps; il se suffit, il réalise  
l'absolu.

Simone de Beauvoir

Je perçois que notre couple prend du mieux, on s'accorde plus de temps pour communiquer et le cheminement en psychothérapie nous aide. Étant donné que ça va mieux dans notre manière de communiquer, ça reste fragile parce que je continue à prendre conscience des choses qui me mettent en travail, qui sont exigeantes et qui me convoquent à un endroit où j'ai envie de changer, mais que ce n'est pas encore réalisé notamment cette histoire d'autorité. Je réalise que ma conjointe représente une telle figure et comme je réagis fortement à l'autorité, je pose, à la maison, des gestes ou actions qui sont là seulement pour me montrer rebelle envers l'autorité, donc envers elle. Je sais mesurer de mieux en mieux comment ces manières d'être sont des stratégies de protection devenues des habitudes relationnelles. À titre d'exemple, je n'aime pas prendre ma douche avec un restant de savon, j'ai l'impression que ça ne lave pas bien. Comme je me lave habituellement après elle et qu'elle ne change pas le savon lorsqu'il n'en reste qu'un petit morceau, je suis fâché. J'ai l'impression que je suis le seul à changer le savon, ce qui est particulièrement frustrant quand je m'en rends compte et que je suis déjà dans la douche. Je laisse donc traîner la boîte du nouveau savon sur le comptoir, pour lui montrer que c'est encore moi qui l'ai changé. Parce que je sais que ça va la fâcher. Rationnellement, ce n'est pas une réaction d'adulte. En plus, en discutant de cette situation avec elle, j'ai appris que ça ne la dérange pas de se laver avec un petit bout de savon, raison pour laquelle elle le change moins rapidement que moi. Non seulement j'ai eu une réaction d'enfant, mais je constate à cet endroit un manque à gagner

sur le plan de la communication entre nous. Ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres de la vie quotidienne, comme la pinte de lait vide ou le rouleau de papier hygiénique. Aussi, je réalise que je fais beaucoup de projection sur elle. Par exemple, Cyndie aurait aimé avoir un autre enfant. Il arrivait, surtout les six mois précédents le procès, que je lui dise : « on ne peut pas avoir un autre enfant, tu es fatiguée, tu n'as pas d'énergie ». En réalité, ce n'est pas elle qui n'avait pas d'énergie, c'est moi qui étais vidé et en mode survie. Alors que mes rencontres avec ma psychologue en individuel me permettent de réfléchir à mes comportements, les rencontres avec le psychologue de couple m'ont permis de faire des prises de conscience importantes sur mes actions et réactions avec ma conjointe. *Ici, je me rends compte que cheminer vers une plus grande réconciliation avec mon histoire, ma vie et mes liens me demande de prendre conscience des impacts de mes histoires d'abus dans mon couple, notamment mes mécanismes de projection sur ma conjointe, de déjouer mes habitudes de protection, d'en prendre responsabilité et de m'engager à faire autrement.*

#### **4.3.2 Prendre de la distance pour mieux repartir**

La séparation n'est pas la fin de l'amour; la  
séparation crée l'amour.  
Anonyme

Les mois se succèdent et nous continuons nos séances avec le psychologue. Malgré que notre couple semble se porter de mieux en mieux, je vais de l'avant avec mon plan de déménagement le 1<sup>er</sup> juin. Nous demandons au psychologue une façon qui serait convenable pour l'annoncer aux enfants. Nous suivons ses conseils, impliquant les enfants dans le déménagement, leur disant que papa et maman ont besoin d'un espace individuel, parce que papa va commencer une nouvelle maîtrise en septembre. Nous les rassurons en leur disant que ce n'est pas une séparation, mais seulement l'ajout d'un appartement à nos résidences. Nous avons maintenant une maison, une roulotte et un appartement. On ne veut pas que les enfants disent « la maison de maman » ou « le logement de papa ». J'anticipais leur faire mal à nouveau en leur annonçant que j'allais vivre en appartement temporairement. Contre toute attente, les enfants sont heureux d'avoir une nouvelle maison à côté d'un parc. C'est très

proche de la maison et ils peuvent, à n'importe quel moment, nous demander d'aller au logement ou à la maison. Nous organisons la garde des enfants de manière à ce qu'ils nous voient tous les deux, chaque jour. Le mercredi, c'est un souper familial qui se déroule soit à la maison, soit à l'appartement. Les enfants couchent sur place. Les vendredis et samedis, nous sommes au camping, tous ensemble. Pour moi, la fin de semaine est un merveilleux moment pour retrouver ma conjointe. La distance de la semaine nous permet de nous ennuyer. Nous avons une garde partagée des enfants, qui nous procure également une garde partagée avec nous-mêmes. Cette formule nous permet de prendre de la distance, du temps pour chacun, tout en nous permettant de nous retrouver la fin de semaine. Grâce à cette manière de faire, je crois que les enfants ont ressenti que nous travaillons tous pour demeurer ensemble. Nous avons passé un bel été. *Je me rends compte que pour être en mesure de revisiter mon histoire et garder vivant mon désir de vivre réconcilié avec celle-ci, ma vie et mes liens, il est important de prendre une distance avec ma conjointe et mes enfants pour me permettre d'être seul. Je profite de ces moments de solitude comme temps d'arrêt nécessaire pour me rebâtir, réfléchir à mon couple pour les prochaines années, mais aussi pour prendre conscience de l'importance de la famille dans ma vie.*

#### **4.3.3 Retour à la maison**

Derrière un long voyage, il y a toujours des retrouvailles.  
Kimy Rano

Avec le temps, grâce à ce nouvel aménagement de vie, notre couple va de mieux en mieux. Cinq mois après le déménagement à l'appartement, nous commençons à planifier mon retour à la maison et à céder notre bail. J'ai le cœur rempli de joie. Malgré qu'il y ait, à quelques reprises, de petits ajustements à faire pour ma conjointe et moi, je sens que nous travaillons tous ensemble pour bâtir une relation de couple en voie de renouvellement. La communication est de plus en plus facile et ouverte. Je suis de plus en plus à l'écoute de ses besoins et de ses préoccupations. Je prends le temps de dialoguer avec elle, juste de l'écouter, sans la convaincre, sans lui faire des recommandations ou trouver des solutions. Je me sens

beaucoup plus disponible et présent pour elle. Par ma manière d'agir, je vois que c'est maintenant l'adulte en moi qui est en couple. Lors de nos dîners d'amoureux, nous en profitons pour discuter doucement et avec beaucoup de bienveillance de la dernière année et de notre vision du futur. Je commence à lui dire que je serais prêt à agrandir la famille lorsque le bon moment sera venu. Avec l'accord de notre psychologue, nous ne ressentons plus le besoin de continuer nos séances. Le psychologue nous a aidés à mieux nous connaître et à mieux connaître l'autre. À l'aide de tests et de questionnaires, qu'il nous a fait remplir dès les premières séances, nous avons réalisé que dans notre couple, j'avais une plus grande facilité à exprimer mes besoins alors que ma conjointe avait tendance à s'oublier pour faire plaisir à l'autre. Que ce soit pour faire des activités de couple ou en famille, des soupers entre amis ou aller au restaurant, j'avais l'habitude de tout planifier. Je croyais, à tort, qu'elle se sentait bien dans ce mode d'action alors qu'elle préfère l'aventure et l'inconnu. En prenant conscience de nos tempéraments différents, je suis plus attentif à ses besoins, je lui laisse l'espace pour s'exprimer et je lui demande de faire des choix en fonction de ses goûts et besoins. De son côté, elle dit vouloir apprendre à mieux identifier ses besoins et à les nommer. Aussi, elle a nommé dans un des questionnaires qu'elle aimerait avoir plus de marques d'attention de ma part. Pour moi, une marque d'attention était de l'aider dans les tâches quotidiennes. Pour elle, c'est plus au niveau des petits gestes envers elle comme prendre le temps de la serrer dans mes bras, lui donner des bécots dans le cou, lui flatter le dos...ce que je tente de garder en mémoire à tous les jours.

Un autre moment où le psychologue de couple a joué un rôle important est lors de la mise en place de l'appartement. C'est l'idée de Cyndie, mais il nous a conseillés sur la manière de le faire et comment l'annoncer aux enfants pour les affecter le moins possible. Par exemple, ne pas dire que c'est la maison à maman et l'appartement à papa, mais bien que l'on ajoute un appartement temporairement à la famille pour aider papa dans ses études. L'annonce a tellement bien été reçue que les enfants nous en reparlent encore aujourd'hui en nous racontant que ç'a été de beaux moments. L'appartement a permis de créer une distance pour nous permettre de se retrouver, pour ensuite venir à la rencontre de l'autre et mettre en place les jalons pour la reconstruction de notre couple.

En résumé, le psychologue de couple a permis de créer un environnement sécuritaire, de confiance, où nous pouvions ouvrir le dialogue et se déposer pour évoluer ensemble lors de chacune des séances. Le fait qu'il soit neutre donnait beaucoup de crédibilité à ses propos lors de ses interventions. Je lui suis très reconnaissant pour son aide et, sans lui, je ne pense pas que nous aurions pu passer à travers.

#### 4.4 EN ROUTE VERS LA RÉCONCILIATION

En fin de compte, la réconciliation est un processus spirituel, qui nécessite plus qu'un simple cadre juridique. Cela doit se produire dans le cœur et l'esprit des gens.  
Nelson Mandela

La réconciliation est une étape importante pour devenir cet homme réconcilié. La réconciliation signifie :

[...] que l'abus ne sera plus au centre de son identité et que la mémoire de l'abus ne témoignera que du passé, sans être déterminante pour le présent ou pour le futur. La réconciliation guérit et crée l'espoir pour le futur sans pour autant nier la réalité des injustices subies. » (Volf, 2006 cité dans Demasure et Nadeau, 2015, p. 259)

Dans plusieurs écrits, la réconciliation est principalement en lien avec l'autre, l'offenseur. J'ai retracé peu de textes traitant de la réconciliation envers soi-même. Dans mon cas, considérant que mes deux agresseurs ne soient plus en vie, la réconciliation et le renouvellement de la relation avec eux ne peuvent s'exercer. De toute façon, je ne crois pas que la réconciliation avec eux aurait été mon enjeu principal. Ma priorité est plutôt envers moi-même - mon enfant intérieur - et envers les gens qui partagent ma vie, comme ma conjointe et mes enfants, qui ont vécu tous les bouleversements des dernières années en lien avec mon processus judiciaire.

#### 4.4.1 Réconciliation avec ma conjointe

L'amour est comme un arbre : ses racines  
doivent être profondes et fortes afin de tenir tête  
au vent.  
Benoît Lacroix

Je vois la réconciliation avec ma conjointe de deux façons. La première est envers moi-même, en fonction de mes agissements avec ma elle avant et pendant le procès de mon deuxième agresseur. La seconde, envers elle en prenant ma place d'adulte en voie de réconciliation dans notre couple. Malheureusement pour Cyndie, dès le début de notre vie de couple, j'ai commencé à toucher aux conséquences des agressions sexuelles avec le refus de ma candidature à la GRC. Pendant toutes ces années, soit depuis plus de quinze ans, elle m'a supporté d'une façon remarquable. Dans tous les projets que j'ai entrepris pour tenter de me libérer de mon passé, elle était là, cachée dans mon ombre, présente comme un chêne qui me supportait sans relâche, négligeant au passage certains de ses besoins.

Comme je l'ai mentionné précédemment, sans elle, je ne serais pas ici aujourd'hui pour tenter de vous expliquer ce qui m'a permis de me libérer. « À la suite d'un évènement traumatique comme une agression sexuelle, le conjoint devient généralement la principale source de soutien pour une victime vivant en couple » (Barker et al., 1990; Coyne et Fiske, 1992; Halford et Bouma, 1997; Primomo et al., 1990 cité par Billette et al. 2005, p. 107-108). À travers ce long périple vers la réconciliation, Cyndie est la personne qui m'a le plus aidé, écouté et supporté. De plus, « le degré de bien-être ultérieur de la victime est davantage lié à sa perception du soutien reçu par son partenaire que par d'autres membres de son réseau social » (Denkers, 1999; Winefield et al., 1992 cité par Billette et al., 2005, p. 108). Sachant que je pouvais compter sur Cyndie, lorsque je vivais des moments plus difficiles, je pouvais me confier à elle. Elle agissait comme « [...] un agent de récupération important » (Coyne et DeLongis, 1986; Cutrona et Surh, 1992 cité par Billette et al., 2005, p. 108).

Lors du procès de mon deuxième agresseur, ma conjointe a joué un rôle déterminant pour me permettre de passer à travers le processus judiciaire. Pour lui épargner des détails

des plus personnels de mon histoire, comme le nombre de fois où j'ai été agressé ou la manière dont c'est arrivé, je croyais que la meilleure chose à faire était de lui éviter de venir au procès. Elle a proposé de m'accompagner à quelques reprises, d'être présente à mes côtés, mais j'ai toujours refusé de façon catégorique, parce que je ne voulais pas que l'image qu'elle a de moi change. J'avais peur qu'en nommant ce que j'ai vécu pendant mon enfance devant elle, sa perception change et qu'elle ne voit plus qu'un homme faible en moi. J'ai bien choisi le mot homme au lieu d'enfant, parce qu'à ce moment, je me voyais comme un homme. Je voulais aussi la préserver des détails de mes agressions, pour qu'elle n'ait pas à conserver toutes ces images dans sa tête. Je pensais bien faire, mon intention était de protéger mon image et de la protéger de ce qu'elle aurait pu entendre. Dans ma tête d'enfant, c'était très logique, mais la réalité a été toute autre. Même si elle n'était pas dans la salle d'audience, comme j'avais levé l'interdit de publication, elle pouvait lire les détails racontés par les journalistes. De plus, en ne lui permettant pas d'être présente, elle s'est sentie délaissée de ne pas pouvoir être là pour me supporter. Alors que je voulais préserver notre relation, je l'ai éloigné de moi, tant dans la salle d'audience qu'à la maison. Elle s'est donc sentie rejetée, ce qui n'était clairement pas mon intention. Cet aspect de la situation, qui m'a échappé, est ressorti lors de notre rencontre de couple avec le psychologue. À ce moment, j'ai compris mon erreur. Si j'avais eu la maturité d'ouvrir le dialogue et de lui partager mes craintes, tout en comprenant ses motivations d'être présente, j'aurais compris les enjeux et j'aurais pu témoigner en sa présence. Comme le disait Monbourquette, « se mettre en couple, c'est accepter implicitement de jouer un rôle prédéfini dans l'histoire de l'autre, même s'il faut parfois un certain temps pour apprendre à bien jouer ce rôle » (2009, p. 66). Cyndie a joué son rôle d'une manière remarquable, mais je ne peux en dire autant de moi.

Avec du recul, je suis en mesure de constater que toutes mes relations de couple, tant actuelles qu'antérieures, n'étaient pas d'égal à égal. J'ai le sentiment que mon enfant intérieur, avec le peu de maturité qu'il possédait ainsi qu'avec les outils limités à sa disposition, gérait ce département. Mon adulte a pu se déployer et prendre sa place, créant ce que nous appelons aujourd'hui un couple 2.0, grâce à la réconciliation de l'enfant abusé en moi et de l'adulte en voie de réconciliation. Pour prendre l'image de la maison, même si un

raz-de-marée est passé et a détruit notre maison, notre fondation est demeurée en place et nous avons pu rebâtir, cette fois-ci, avec une charpente plus solide. Nous sommes maintenant deux à supporter notre famille, ce qui nous permet de reprendre notre souffle, tour à tour. Lors de la transition entre l'enfant et l'adulte, j'ai fait un dessin à Cyndie. Ce dernier présente deux colonnes supportant un demi-cercle. Les deux colonnes nous représentent, elle et moi, et nous supportons nos enfants, dans le demi-cercle. Alors que j'avais dit que deux enfants, c'était assez, j'en ai dessiné trois. Je me sentais prêt à vivre l'expérience de père, mais cette fois-ci, en étant un adulte en voie de réconciliation.

*Aujourd'hui, comprendre ce qui m'a guidé et ce qui a guidé notre couple m'a permis de me réconcilier avec moi-même et avec notre couple. Les émotions intenses vécues avant et pendant le procès, périodes pendant lesquelles j'étais caché dans mes retranchements, doivent me servir d'expérience et d'apprentissage pour ne pas reproduire la même erreur, advenant une situation similaire dans le futur. Avec l'aide du psychologue de couple, nous avons pu identifier les forces et les faiblesses de chacun, apprendre à mieux dialoguer et nommer nos besoins, ce qui nous a permis d'améliorer nos pratiques relationnelles et de croire à un avenir meilleur.*

#### **4.4.2 Réconciliation avec mes enfants**

Alors que nous essayons d'enseigner la vie à nos enfants, nos enfants nous montrent ce qu'est la vie.  
Angela Schwindt

Ce qui enchante un enfant, c'est le bonheur dans lequel il baigne. Si vous souhaitez son bien-être, travaillez à vous rendre heureux.  
Boris Cyrulnik

Non seulement ma conjointe a subi les contrecoups d'être en couple avec une personne qui a été victime d'agressions sexuelles pendant son enfance, mais les enfants les ont aussi subis. Ils ont vécu des périodes difficiles pendant le procès de mon deuxième agresseur. J'ai

toujours cru au plus profond de moi que les enfants sont là pour nous aider à évoluer et à grandir. Le parent est seulement un tuteur pour les encadrer, du mieux qu'il peut en fonction de ses compétences parentales, principalement jusqu'à l'âge adulte. Par contre, les changements et les apprentissages majeurs proviendront des enfants. À travers mon histoire, les enfants ont été non seulement une source d'inspiration qui m'a permis de passer à travers des épreuves difficiles, mais aussi des enseignants hors pair, sans qu'ils le sachent! Dans le livre *L'adulte en quête de son identité*, l'auteur cite Mead :

Dans ses récentes études sur les rapports entre les générations, M. Mead nous a montré comment nous étions en train de passer d'une culture « préfigurative », dans laquelle l'enfant apprend tout de l'adulte, à une culture « postfigurative », dans laquelle l'adulte apprend beaucoup plus de l'enfant et de l'adolescent que de ses devanciers ou de ses égaux (1971, cité par Artaud, 1985, p. 51).

J'ai toujours cru que l'égalité entre les adultes et les enfants est un principe fondamental qui mérite une attention particulière. Trop souvent, la société accorde une importance disproportionnée aux adultes, négligeant ainsi les apprentissages que peuvent apporter les enfants. Il est essentiel de reconnaître que les enfants ont une voix et une valeur intrinsèque qui doivent être prises en compte. Les adultes et les enfants devaient être considérés au même titre, car chaque individu, quel que soit son âge, possède des droits inaliénables. Les enfants ont le droit d'être entendus, d'exprimer leurs opinions et de participer aux décisions qui les concernent. Leurs idées et leurs expériences uniques peuvent apporter une richesse et une diversité précieuses à la société. L'égalité entre les adultes et les enfants ne signifie pas une absence de responsabilités. Au contraire, en tant qu'adulte, je me dois de protéger nos enfants et de leur assurer un environnement adéquat pour qu'ils puissent grandir dans les meilleures conditions possibles. Grâce à mon expérience acquise, je peux parfois anticiper certaines situations problématiques évitant ainsi à nos enfants de graves conséquences. Par contre, vieillir amène son lot d'inconvénients. Par exemple, pour me permettre de bien fonctionner en société, j'ai parfois dû porter un masque, me couper de mes émotions et vêtir une carapace pour ne rien laisser paraître de mon adolescence plus difficile. En agissant ainsi, je n'ai plus accès à mon essence. L'avantage qu'ont les enfants sur nous, c'est qu'ils ne jouent pas un rôle ou ne portent pas de masque. Ils ont encore toute leur beauté, leur innocence et leur

intuition, leur donnant accès à une réalité que l'adulte n'a pratiquement plus. C'est pour cette raison qu'il faut les écouter attentivement parce qu'ils ressentent et expriment souvent en mots ou en actions ce qui se retrouve dans l'inconscient de l'adulte.

Tsabary abonde en ce sens, lorsqu'il mentionne qu'

[...] une fois brisé le mythe d'une relation parent-enfant ne s'exerçant que dans un sens – du parent vers l'enfant –, la circularité de la relation apparaît. C'est alors que nous découvrons que nos enfants contribuent à nous faire grandir de façon peut-être plus profonde que nous-même contribuons à leur croissance. [...] En d'autres termes, si vous pensez que votre plus grand défi est de bien élever vos enfants, sachez qu'une tâche bien plus importante vous incombe : élever vraiment vos enfants. Cela consiste d'abord à vous élever vous-même afin de devenir l'individu le plus conscient et le plus présent que vous puissiez être. Les enfants n'ont pas besoin de nos idées ni de nos attentes, ils n'ont pas besoin de notre domination ni de notre contrôle. Ce dont ils ont besoin, c'est que nous soyons vraiment présents, à leur écoute. (2016, p. 17)

Je comprends maintenant pourquoi les enfants sont d'excellents enseignants! Ma tâche principale consiste à devenir un meilleur humain, plus conscient et plus présent. Pour ce faire, je dois faire face aux événements du passé, les affronter et réparer les torts causés en lien avec ceux-ci. *Avec l'aide de mes enfants, je dois demeurer attentif aux enseignements qu'ils m'apportent.* Rappelons-nous que la décision de faire le procès de mon deuxième agresseur arrive à la suite d'une situation conflictuelle lors de la naissance d'Antoine. Grâce à sa naissance, aux événements qui ont suivi et aux prises de conscience que j'ai faites, j'ai choisi consciemment de faire le processus judiciaire. Par contre, je ne pensais pas que, surtout pendant le procès, période à laquelle j'étais coupé de mes émotions, j'aurais des réactions vives et intenses souvent injustifiées et non adaptées aux situations avec mes enfants. Dans le *Guide à l'intention des conjoints lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance*, voici ce qui est mentionné concernant le rôle des parents :

Au début, vos enfants pourraient subir les contrecoups du processus de guérison entamé par votre conjoint(e). Ils ressentiront le stress et se demanderont s'ils en sont la cause. Vous pouvez aider vos enfants en leur expliquant que vous ou votre conjointe, ou vous deux êtes perturbés par des souvenirs de votre enfance qui engendrent chez vous de la tristesse et de la colère. Ces sentiments vous rendent

parfois impatients et grincheux. Donnez des explications courtes et simples, et rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables des sentiments qu'éprouvent actuellement leurs parents (Gouvernement du Canada, 2008, p. 17).

C'est ce que j'ai fait lorsque notre fille a dit à sa mère qu'elle avait peur de moi. J'ai tenté de lui expliquer que c'était causé par ce que j'ai vécu et que je comprenais sa peur, que la situation était exceptionnelle et qu'elle ne reviendra plus. Avec beaucoup de temps et de bienveillance, je crois que j'ai réussi à lui démontrer qu'elle ne doit pas avoir peur de moi. Au contraire, je souhaite qu'elle puisse savoir qu'elle peut compter sur ma protection à tout moment.

Les enfants grandissent tellement vite et chaque geste ou moment perdu ne pourra être rattrapé. Du dépôt de ma plainte au verdict de culpabilité de mon deuxième agresseur, il s'est déroulé pratiquement cinq ans, ce qui représente presque l'entièreté de leur vie. Oui, mon passé contribue à devenir cet homme réconcilié, à me rendre meilleur, mais parfois je trouve que les sacrifices sont énormes pour eux. Heureusement, ils s'adaptent très rapidement et ils me permettent de m'améliorer encore tous les jours. Je réalise qu'« [...] élever des enfants en conscience nécessite que nous emprunions le chemin de la transformation personnelle [... et que] l'objectif premier de la relation parent-enfant est l'évolution des parents. L'éducation des enfants vient ensuite » (Tsabary, 2016, p. 21).

Cela signifie qu'en tant que parent, je dois continuer à me remettre en question, remettre en question mes croyances, mes comportements et les schémas de pensée afin de devenir les meilleurs modèles pour nos enfants. La relation parent-enfant doit être perçue comme une opportunité d'évolution personnelle, où les parents rayonnent et grandissent à travers l'éducation de leurs enfants. Tsabary mentionne que

Nos enfants viennent à nous pour que nous reconnaissons nos blessures et affrontions courageusement les limites que ces blessures ont engendrées en nous. En découvrant comment notre passé nous dirige, on peut commencer à élever nos enfants avec une conscience accrue. Dans ce processus, vos enfants sont vos alliés, dans la mesure où ils reflètent certains aspects de votre inconscient, vous donnant sans cesse l'occasion de sortir de votre torpeur (2016, p. 22).

Nos enfants sont comme des miroirs qui traduisent les aspects de moi-même que je dois améliorer. En étant conscients de cela, *je peux travailler sur mes propres limitations, émotions et réactions, et ainsi devenir une personne plus équilibrée et épanouie*. En parcourant le chemin de la croissance personnelle, je crois que je suis mieux préparé pour guider nos enfants, en leur offrant un environnement aimant, respectueux et nourrissant. Je désire leur transmettre des valeurs positives, les encourager à découvrir et à développer leur propre potentiel. C'est à travers cette évolution que je souhaite que l'éducation de nos enfants se fasse naturellement, permettant ainsi une relation parent-enfant solide et épanouissante pour tous les membres de notre famille.

C'est fascinant de voir qu'en changeant notre manière de voir la relation parent-enfant, la réconciliation avec notre passé se facilite. Même s'il y a eu des moments plus difficiles, heureusement.

[...] nos enfants sont infiniment résilients. À mesure que nous avançons, ils grandissent avec nous, même si la route est semée d'embûches. Sachant cela, nous pouvons nous engager sans hésitation, sans nous accrocher au passé, conscient que tout peut contribuer à notre bien-être comme au leur (Tsabary, 2016, p. 22).

Au lieu de sentir que je suis le parent, supposé être l'adulte qui sait presque tout, je suis conscient que *mon rôle est de les protéger et de les accompagner du mieux possible en grandissant avec eux*. Depuis le début de mon processus vers l'adulte en voie de réconciliation, il y a eu plusieurs moments de réconciliation avec mes enfants. L'un de ces premiers moments s'est déroulé lorsqu'Antoine a été hospitalisé pour une cellulite de l'orbite. Au lieu de m'occuper de l'aînée, j'ai choisi d'alterner les gardes à l'hôpital avec ma conjointe. Auparavant, de voir souffrir mes enfants m'affectait intérieurement et me paralysait. Je n'étais pas capable de voir mon enfant dans un tel état de souffrance. C'est comme si mon enfant intérieur me disait : « va-t'en, je souffre déjà trop pour rester dans cette situation ». C'est à ce moment que, *consciemment, je me suis reconnecté avec l'adulte en voie de réconciliation et j'ai choisi de rester à l'hôpital pour l'aider à passer à travers cette épreuve*. Je me suis rendu compte qu'au lieu de souffrir, j'ai passé du temps de qualité, seul avec Antoine.

Un événement marquant a été lorsqu'India était malade. Comme précédemment, normalement c'est maman qui va chez le médecin ou à l'hôpital avec les enfants. Par contre, comme Cara venait de naître, c'était plus facilitant que ce soit moi qui aille avec elle. India a maintenant 9 ans, voici le récit. Nous entrons à l'hôpital et nous passons rapidement le triage. India est appelée à l'interphone et nous nous dirigeons vers la salle numéro 1. L'infirmière entre et demande à India de mettre la jaquette d'hôpital. Je sais que son intimité est importante pour elle, alors je me mets à genoux, je lève la camisole en l'air et je regarde en direction inverse. Pour détendre l'atmosphère, je lui lance en blague que ce ne sera pas la meilleure activité père-fille que nous aurons faite ensemble. Le docteur demande une radiographie et un test d'urine. L'infirmière m'explique comment faire le test d'urine et comment je dois laver la vulve de ma fille avec une lingette désinfectante. India et moi sommes tous les deux blancs comme des draps. Je lui demande si elle préfère que ce soit l'infirmière qui l'aide à faire le test. Elle me répond qu'elle préfère que ce soit moi. Je l'aide donc à laver sa vulve, puis nous attendons. Elle me dit qu'elle n'a pas envie de faire pipi et qu'elle veut partir. Je lui explique qu'il faut faire le test avant de partir. Je lui donne une bouteille d'eau et je fais couler de l'eau pour essayer de stimuler son envie. Après de longues minutes de malaise, toujours rien. L'infirmière propose d'aller faire la radiographie et de revenir après. Une fois la radiographie faite, l'infirmière me donne à nouveau deux lingettes, parce que la désinfection doit être faite à nouveau. Après le malaise de la camisole, puis celui du premier lavage de partie intime, je dois recommencer une autre fois. Je prends mon courage à deux mains et, quelques minutes plus tard, elle réussit à uriner dans le pot (et moi à bouger le pot pour attraper suffisamment d'urine au vol...) India est tellement heureuse! Après avoir vu le médecin avec les résultats, nous faisons quelques commissions et nous retournons à la maison. Le soir, juste avant son coucher, ma fille me dit : « Merci papa pour cette merveilleuse journée » (Journal de recherche, 27 mars 2021). À ce moment, je regarde ma conjointe et je lui demande si elle a compris la même chose que moi. Elle me confirme que oui. Je suis stupéfait! À partir de ce moment, il y a un lien de confiance qui s'est solidifié avec ma fille. Cet événement a été très marquant dans ma quête pour devenir cet homme réconcilié. Non seulement c'est l'adulte réconcilié qui a été en mesure d'affronter le défi

d'accompagner adéquatement ma fille, mais j'ai aussi pu rebâtir un lien de confiance avec elle permettant ainsi une forme de réconciliation.

Encore aujourd'hui, et très certainement encore plus lors de leur adolescence, mes enfants contribuent à m'aider à avancer sur la route de la réconciliation, en soulevant mes pierres, une à la fois, pour voir ce qui est caché en dessous. À leur âge actuel, *ils contribuent activement à m'aider à retrouver mon cœur d'enfant et m'apprennent à m'émerveiller pour des choses simples*. À travers eux, j'ai l'impression de revivre une partie de l'enfance qui m'a été volée.

Dans mon processus de réconciliation, je ne pouvais passer sous silence mes enfants. J'avais besoin de me réconcilier avec eux pour devenir un père, qui, je l'espère, sera un beau modèle pour eux. Je souhaite qu'ils retiennent que la famille est un milieu sécuritaire, prioritaire et qu'ensemble, nous pourrions passer à travers toutes les crises qu'ils auront à vivre.

#### **4.4.3 Réconciliation avec mon enfant intérieur**

On parle de l'enfant, alors que l'on devrait entendre l'enfant en l'adulte. Car il y a dans l'adulte un enfant, un enfant éternel toujours en état de devenir, jamais terminé, qui aurait besoin constamment de soins, d'attention et d'éducation.  
Carl Gustav Jung

Je désire commencer par me réconcilier avec mon enfant intérieur. Cet enfant qui a joué le rôle de l'adulte au courant de ma vie. Dans ma recherche, lorsque je parle de l'enfant abusé, je parle de mon enfant intérieur qui a été blessé et meurtri.

Dès que j'évoque la notion d'enfant intérieur, la plupart de mes interlocuteurs se mettent à sourire avec amabilité, voire un peu d'ironie, en songeant à cet aspect qu'on décrit communément comme « l'enfant qui sommeille en tout homme ». De temps à autre, nous sommes pourtant prêts à accorder un peu d'espace à cet enfant. [...] Nous minimisons et sous-évaluons l'importance de l'enfant intérieur à un tel

point qu'il nous effraie dès lorsqu'il nous fait ressentir sa puissance réelle ainsi que son immense influence sur notre vie, ses blessures dramatiques autant que l'extrême joie qu'il est en capacité de nous apporter (Hühn, 2019, p. 7).

Sans le savoir, l'enfant intérieur a pris une place importante dans ma vie. Cette part de nous est bel et bien réelle, mais méconnue. Il est important de prendre conscience de sa présence parce qu'il peut nous permettre de comprendre certaines réactions inconscientes. À travers toutes les victimes que j'ai rencontrées, très peu m'ont mentionné être au courant de sa présence ou d'avoir établi un lien étroit avec leur enfant intérieur. Au contraire, plusieurs personnes semblent septiques qu'une autre personne habite en eux. Nabati va dans le même sens que Hühn et mentionne qu'il est

[...] depuis longtemps intrigué par l'existence chez les humains, à commencer par [ses] patients, d'une personnalité double, à deux visages, d'un psychisme à double compartiment où cohabitent, parfois tant bien que mal, deux êtres différents, l'adulte et l'enfant. [Il est] de plus en plus convaincu que le bonheur d'une personne ou, à l'inverse, ses infortunes, son aptitude ou sa difficulté à jouir sereinement des joies que lui offre la vie, dépendent de la nature des liens, crispés ou détendus qu'entretiennent entre eux ses deux Moi, l'enfantin et l'adulte (2008, p. 13).

C'est intéressant cette notion d'une personnalité double qui cohabite. Plus le lien entre ces deux personnalités est harmonieux, plus la vie sera douce et sereine. Comme quoi, une partie ne va pas sans l'autre comme deux faces d'une seule médaille d'où l'importance d'accorder une attention particulière pour permettre à ces deux personnalités de coexister et de prendre la place qui leur revient. Nabati ajoute que

[...] l'hypothèse d'un psychisme à deux volets, enfantin et adulte, reliés et interdépendants, constitue une réalité psychologique indéniable, au-delà des inquiétudes qu'elle serait susceptible d'éveiller, relatives à l'étranger et à l'intrus en soi. Elle ne représente ni un phénomène pathologique ni un fonctionnement régressif, à l'origine des tourments de l'individu ou de la restriction du champ de sa liberté (2008, p 22).

Cette notion ne doit pas susciter d'inquiétudes quant à l'étrangeté ou à l'intrusion en soi. Elle ne représente ni une pathologie ni un fonctionnement régressif qui causerait des tourments à l'individu. À titre d'exemple, lorsque je suis au palais de justice de Québec pour

l'enquête préliminaire en lien avec ces citations. Je suis assis sur un petit banc en bois près de l'ascenseur rouge, j'attends patiemment mon intervenante du CAVAC, je surveille son arrivée. Tout à coup, je vois un homme portant une casquette sortir de l'ascenseur. La casquette me rappelle des souvenirs de mon agresseur. Je tente de voir si c'est lui. C'est bien lui. Il ne m'a pas encore aperçu. Je me lève rapidement et je pars en sens inverse, en direction du bureau du procureur, pour me protéger. Est-ce une réaction normale pour un homme adulte de 40 ans? Je ne pense pas, je crois que c'est mon enfant intérieur qui a eu peur de revoir mon agresseur. À ce moment, je me « [...] trouve sous l'emprise inconsciente de son enfant intérieur, il cesse précisément de ressentir et de réagir en adulte. Il devient aveugle, perdant son autonomie psychique » (Nabati. 2008, p. 16). C'est donc mon enfant intérieur qui a pris le contrôle de mon corps, dans un mouvement de panique, pour se protéger et se mettre en sécurité. C'est assez étrange comme réaction. Il faut être attentif à ce genre de réaction afin de pouvoir les décoder. Souvent :

[...] ce sont ces réactions infantiles qui continuent à [...] poser problème aujourd'hui. [...] Pour peu que tu ne te rendes pas compte de la présence de ton enfant intérieur, que tu ne prendes pas soin de lui, tes réactions sont principalement déclenchées de manière inconsciente par cette stratégie d'évitement infantile (Hühn, 2019, p. 8).

Le procès m'a permis de comprendre que cet enfant intérieur prenait beaucoup de place en moi et que, l'ayant négligé, je devais maintenant en prendre soin. C'est aussi à ce moment que j'ai compris, en fonction de certains événements, que ma conjointe était souvent en couple avec l'enfant abusé en moi et non avec l'adulte n'ayant pas accès à tous mes outils pour être le mari et le père que j'aspirais à devenir. Étrangement :

[...] ces sujets sont capables de se comporter, dans certaines circonstances, notamment lorsqu'il est question de secourir les autres ou d'affronter les épreuves réelles, avec une lucidité et un courage exemplaire. Cependant, lorsqu'il s'agit de leur vie affective, ils se montrent étonnamment immatures, aveugles, sensitifs, susceptibles, inquiets et fragiles. Ici, c'est l'enfant qui les domine, qui ressent et agit en eux, au détriment de leur Moi adulte (Nabati. 2008, p. 28).

C'est exactement ce qui se passait lorsque j'avais des conflits avec ma conjointe. Souvent, au lieu de réagir avec maturité et discuter calmement entre adultes pour régler la situation, puisque j'avais de la misère à exprimer mes besoins, j'avais tendance à bouder pour montrer mon désaccord, par exemple. Hühn explique cette manière d'agir et mentionne que :

À chaque fois que tu es entêté, vexé, irrité, lorsque tu t'es acculé toi-même dans une impasse, que tu dissimules tes véritables sentiments, mais que tu pestes intérieurement et que tu réfléchis à des cérémonies de punition destinées à autrui, c'est ton enfant intérieur sombre qui agit. [...] et quand] tu agis sciemment à l'encontre de l'intégrité, de la confiance, de l'amour, il s'agit de l'œuvre de ton enfant intérieur sombre (2019, p. 218).

Il n'y a pas seulement lors des conflits avec ma conjointe que je ne me sentais pas outillé pour faire face à certaines situations. Lorsque les enfants ont eu besoin de soins corporels comme changer les couches, donner les bains et panser une blessure à la suite d'un accident, c'est elle qui devait intervenir, je ne me sentais pas habilité à le faire.

Comme dans toute situation, il y a du positif et du négatif. Il y a le côté plus sombre de l'enfant intérieur qui guide inconsciemment ma vie décrit ci-haut, mais il y a aussi des effets positifs à être guidé par cet enfant intérieur. En effet :

[...] c'est aussi ton enfant intérieur qui te procure l'énergie dont tu as besoin pour vaincre avec courage toutes les craintes et les doutes, pour rester fidèle à ton cœur. Au gré de son état d'esprit, ton enfant intérieur peut ou bien te permettre de traverser la vie en dansant, ou bien t'obliger à la parcourir en traînant les pieds d'épuisement (Hühn, 2019, p. 8).

Je crois que la création de VASAM, l'écriture de mon livre et le dépôt de la plainte contre mon deuxième agresseur, à 38 ans, est dû à la force de mon enfant intérieur. Je ne vois pas comment j'aurais pu trouver toute cette énergie pour affronter ces différents défis.

Bien que la présence de mon enfant intérieur ait été positive et bénéfique sur certains aspects de ma vie, je veux me réconcilier avec lui et lui donner la place qui lui revient. Je ne veux plus qu'il soit le capitaine de ma destinée, mais plutôt un allié indispensable et présent pour m'aider. En retrouvant mon enfant intérieur et en le réintégrant.

[...] dans la mosaïque multicolore de l'identité plurielle en instaurant avec lui un dialogue silencieux, permet de devenir enfin adulte, autonome, libéré du fantôme, afin de réussir le jonglage acrobatique avec les deux principes opposés de plaisir et de réalité (Nabati, 2008, p. 60).

À partir du moment où je me suis rendu compte de sa présence, *j'ai commencé à lui parler, à le rassurer et à en prendre soin*. L'enfant intérieur a besoin « [...] de sécurité et de protection, d'amour, de nourriture, de liberté, de joie. Mais avant tout de sécurité, de sécurité physique et émotionnelle » (Hühn, 2019, p. 115). Nabati abonde en ce sens, mentionnant que « [...] l'enfant intérieur ne demande qu'à être accueilli et écouté. C'est la seule manière pour lui de se dégager, grâce à la sécurité retrouvée, de l'emprise du fantôme, apaisant par là même l'adulte qui en constitue la sépulture » (2008, p. 369).

C'est exactement ce que j'ai fait, avec cette partie de moi la veille du procès, *quand je l'ai senti apeuré. Je lui ai parlé pour le calmer et le rassurer. Je lui ai également donné une place, l'ai écouté et rassuré à certains moments au cours du procès, lorsqu'il voulait se rebeller contre le système de justice et crier son désarroi*. Chloé Boom, coach et mentore, mentionne que :

[...] en renouant le dialogue régulièrement avec votre partie enfant, votre enfant intérieur, vous aurez les réponses et vous comprendrez que votre partie enfant a besoin d'amour, qu'on lui panse ses blessures. Elle a besoin de s'exprimer, d'être comprise, écoutée tout simplement. Du coup, ça va être à vous d'agir comme un parent [...]. Ça va être à vous de prendre dans vos bras cette partie enfant, de l'embrasser et de lui donner de l'amour (Bloom, 2021, 15 min 29 s).

*En lui parlant et en le rassurant, je demande à l'enfant de laisser à l'adulte la responsabilité de le protéger et de s'exprimer pour lui. À ce moment, je sens progressivement l'adulte reprendre la place qui lui revient et l'enfant intérieur peut ainsi retrouver son calme en moi*. Il ne faut pas oublier que

[...] l'enfant intérieur qui a subi toutes tes expériences dans l'enfance est protégé et en sécurité en toi pour peu que tu adoptes un comportement affectueux avec lui. Mais en fin de compte, quelle que soit l'étendue de ta protection, il connaît néanmoins la peur et la souffrance. C'est d'ailleurs exactement l'ordre normal des choses. Il n'y a que de cette façon que tu pouvais développer la compassion avec

toi-même et faire toutes les expériences auxquelles tu aspirais. Mais à un moment donné, tu finis par atteindre un point où tu te rends compte que l'enfant intérieur ne pourra guérir davantage, qu'un résidu de ses blessures persistera pour toujours (Hühn, 2019, p. 234).

Je sens que, même si j'ai fait un bon bout de chemin pour prendre soin de mon enfant intérieur, il reste néanmoins quelques éléments à travailler, comme retrouver la joie de vivre et mon cœur d'enfant. Je crois que c'est toujours en moi, mais je dois continuer à faire le ménage de mon passé pour y avoir pleinement accès. Déjà, mes enfants me permettent de goûter, par leur seule présence, à cette joie, à cette possibilité de m'émerveiller pour des choses simples, ce qui a été plutôt rare pour moi à partir de 13 ans.

En terminant, dans ce chemin pour apprendre à devenir cet homme réconcilié, je suis vraiment touché et interpellé par les mots de Nabati qui dit que :

[...] seules les retrouvailles et la réconciliation avec l'enfant en soi permettent de devenir adulte dans la sérénité, transformant le fantôme persécuteur en ange gardien bienveillant et protecteur. Seul le souvenir de la petite fille ou du petit garçon égaré(e), oublié(e), permet de le réintégrer dans la mosaïque multicolore de son identité plurielle et donc de grandir, de guérir, de devenir enfin soi, de s'accomplir en tant qu'être vivant et entier. Pacifier ses liens avec son passé, surtout lorsqu'il a été traumatique, réaliser son travail de deuil, se pardonner à soi-même les blessures endurées ne signifie pas lutter contre le passé ou l'oublier, mais le reconnaître, l'assimiler pour véritablement s'en séparer et, mieux encore, métamorphoser le vil plomb en or et les ténèbres en lumière! (Nabati, 2008, p. 412).

Pour moi, il n'est pas question de me séparer de mon passé, mais plutôt de l'accepter, de le chérir, d'en prendre soin pour ainsi le transformer en expériences positives et significatives. Cette transformation ne peut se faire sans tenir compte de mon enfant intérieur. À partir de cette nouvelle compréhension sur l'importance de l'enfant intérieur en nous et du rôle qu'il joue, je suis de plus en plus conscient des parties de moi qui guident non seulement mes actions, mais aussi ma manière d'être en relation. *Pour développer une pratique relationnelle efficace, je dois déterminer qui désire s'exprimer : l'enfant ou l'adulte? Si c'est l'enfant, je dois me demander quel est le besoin non comblé et m'ajuster avant d'entrer en relation avec les autres pour que ce soit l'adulte qui s'exprime.*

## 4.5 CONCLUSION

Pour conclure ce chapitre, la vie nous offre parfois des occasions précieuses de nous reconnecter avec notre essence la plus pure et authentique. L'un de ces voyages intérieurs importants est celui de la réconciliation avec notre conjoint, nos enfants et notre enfant intérieur. C'est un cheminement empreint d'amour, de compréhension et de pardon, qui nous permet de guérir les blessures du passé et de cultiver des relations harmonieuses et épanouissantes au sein de notre famille. Dans ce texte, nous avons exploré les étapes essentielles pour entreprendre ce voyage de réconciliation et les bénéfices qu'il peut apporter à tous les membres de la famille.

Pour parvenir à une réconciliation en profondeur, j'ai besoin de passer par celle avec ma conjointe et nos enfants. Les relations familiales sont le tissu même de notre existence, et la réconciliation avec ma conjointe et nos enfants est une démarche essentielle pour préserver et renforcer ces liens précieux. La réconciliation ne se limite pas à la résolution des conflits, mais englobe également la création d'un environnement empreint d'amour, de compréhension et de respect mutuel.

Même si mon enfant intérieur n'apparaît pas aux yeux des autres, il fait partie de moi et conditionne certains de mes comportements affectant aussi mes proches. Notre enfant intérieur est la partie de nous qui a été façonnée par nos expériences de vie, nos joies, nos peines et nos déceptions. En prenant le temps de l'écouter et de le comprendre, nous créons un espace propice à la guérison et à la croissance personnelle.

Lorsque je relis ce chapitre, je me rends compte que de faire des prises de conscience pour comprendre mes réactions et mes comportements c'est une étape essentielle sur le chemin vers la réconciliation. Pour donner force à ces prises de conscience, je dois aussi poser des gestes et des actions concrètes pour appuyer cette démarche. Parfois, ces gestes peuvent sembler être à l'opposé du bon sens, par exemple de déménager dans un appartement et de m'éloigner temporairement de ceux que j'aime, le temps de me rebâtir. Cette approche peut paraître risquée, mais j'étais bien accompagné par notre psychologue de couple pendant

cette période. J'ai décidé d'oser parce que j'ai le profond désir d'être mieux à l'intérieur de moi, de devenir une meilleure personne et d'être un meilleur conjoint et père. Un pas à la fois, j'ai pu progressivement réparer les liens avec mes proches. Ce chapitre répond essentiellement à mon objectif numéro trois qui est d'explorer les actions me permettant de cheminer vers la réconciliation.



## **PARTIE III**

### **DU GUERRIER AU CHERCHEUR : LA NAISSANCE D'UNE NOUVELLE IDENTITÉ**

#### **INTRODUCTION DE LA TROISIÈME PARTIE**

La troisième partie s'intitule : « Du guerrier au chercheur : la naissance d'une nouvelle identité ». Cette dernière partie de mon récit relate les étapes qui ont abouti à un tournant décisif dans ma vie, où j'ai finalement décidé de baisser les armes et d'embrasser le rôle de chercheur afin de réfléchir aux conditions permettant de cheminer vers une réconciliation plus satisfaisante.

Chaque étape du processus judiciaire a été caractérisée par une détermination farouche à me libérer pour enfin tourner une page de mon histoire. Pourtant, malgré mes efforts, je me suis rendu compte que cette voie ne me conduisait qu'à un cercle vicieux de souffrance et d'impasses. C'est au milieu des décombres de mon combat personnel que j'ai commencé à ressentir un besoin profond de comprendre les racines du conflit, de percer les mystères du système judiciaire et de chercher des solutions plus constructives. J'ai réalisé que ma quête de justice ne pouvait pas se limiter à un simple affrontement, mais devait s'étendre vers une recherche de compréhension plus large.

Les étapes qui m'ont amené à baisser les armes et à me transformer en chercheur ont été des empreintes d'introspection et de remises en question. J'ai dû faire face à mes propres faiblesses et reconnaître les limites de mes approches antérieures. J'ai ressenti le besoin de sortir de ma zone de confort, de remettre en question mes croyances et de m'ouvrir à de nouvelles perspectives.

Baisser les armes n'a pas été pour moi un acte de faiblesse, mais m'a semblé plutôt rendre possible une transformation vers une approche plus constructive et positive. En

embrassant le rôle de chercheur, j'ai trouvé une nouvelle voie pour comprendre les chemins d'une guérison et d'une réconciliation susceptible d'ouvrir, je l'espère, à une contribution pour un changement plus vaste.

## **CHAPITRE 5**

### **RECIT DE TRANSFORMATION**

#### **5.1 INTRODUCTION**

Au moment de commencer ce chapitre, je repense à la sagesse en acte de Bruce Lee qui dit, sans me souvenir de la provenance de cette citation : « Pour se connaître soi-même, il faut s'étudier en action avec une autre personne ». Je repense souvent à mon plus récent processus judiciaire et à toutes ces tempêtes auxquelles notre couple a dû faire face durant des dernières années. Tout ce temps d'attente avant le procès et la pression des diverses étapes qui m'ont écrasé ont laissé plusieurs dégâts. Malgré tout, j'ai le sentiment que nous avons réussi à rebâtir une relation assise sur de nouvelles fondations qui se solidifient de jour en jour par une intention commune de continuer ensemble. D'un autre côté, je ressens toujours une insatisfaction vis-à-vis du processus judiciaire. Je croyais, à la fin de celui-ci, me sentir beaucoup plus libéré que je le suis. Même si mon agresseur a été reconnu coupable, je ne suis pas pleinement satisfait, il me manque quelque chose. J'entrevois, dans le projet de m'inscrire à la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, la possibilité de prendre ces thématiques, ces questionnements et ces réflexions d'un tout autre angle. Je cherche à me poser des questions et à cheminer vers des réponses et des compréhensions qui non seulement pourraient me libérer, mais aussi me permettre d'habiter depuis une nouvelle posture, celle du praticien-chercheur, des problématiques concernant l'ensemble de la société. Comment baliser de nouveaux chemins de mieux-être lorsque le processus judiciaire nous a éprouvé négativement davantage qu'il nous a permis de nous reconstruire? Ainsi, en éclairant mon propre chemin, je rêve de contribuer à soutenir le monde en marche qui, comme moi, cherche à mieux comprendre et accompagner les personnes qui passent par les mêmes épreuves que moi.

## 5.2 DÉBUT DE LA MAÎTRISE : UNE EXPÉRIENCE QUI LIBÈRE DE NOUVEAUX POSSIBLES

L'éducation a des racines amères, mais ses fruits  
sont doux.  
Aristote

En septembre 2019, je commence ma scolarité de maîtrise. J'ai hâte de rencontrer mes nouveaux collègues de classe. La première journée sert à se présenter, à nommer les raisons de notre entrée à la maîtrise et parler brièvement de notre projet de recherche. Nous sommes vingt-trois personnes de différents milieux et d'âge variant du milieu de la vingtaine jusqu'à notre doyenne de 74 ans. Chacun, en fonction de son bagage, veut en apprendre davantage sur lui-même et sur sa pratique. Lorsque j'ai déposé ma lettre de motivation pour mon inscription à l'université, voici comment j'entrevois mon projet de recherche. Je désirais : « [...] utiliser ce que j'ai vécu pour le transposer et l'adapter au monde du travail. » Je voulais tirer profit de « [...] mon histoire, ma résilience, pour inspirer les gens à sortir d'une situation d'abus, d'apprendre à penser à eux et à se respecter. » Dès la première fin de semaine, je sens que notre groupe est soudé, ce qui laisse présager un environnement sain et sécuritaire. Je suis heureux d'avoir pris la décision de m'engager dans ce merveilleux projet. Je termine la fin de semaine avec un mal de fesses et de la tête assez intense, mais je suis très satisfait. Avec les trois heures de route qui séparent l'université de ma résidence, je rentre à la maison en faisant le bilan de ma fin de semaine.

La fin de semaine suivante, il y a un mélange de cours théoriques et d'activités en petits groupes. Lors de l'un des exercices pratiques, je sens remonter à nouveau en moi ma rage envers le système de justice, le fait d'être bâillonné, tous les reports permis par le juge, le manque de compassions et d'empathie de mon agresseur. Je me rends compte que je n'ai jamais vraiment cessé de croire qu'un jour il allait se lever pour me dire qu'il s'excusait et acceptait les conséquences de ses gestes. C'est plus fort que moi. Même si, rationnellement, je sais qu'il est un manipulateur et qu'il m'a détruit par en dedans, mon cœur n'est pas prêt à l'accepter comme il est. J'écris tout ce que je ressens pour ensuite en discuter avec mon petit groupe. Lors du partage, les interactions avec mes collègues m'éclairent sur plusieurs points. *Je me rends compte qu'en cultivant la rage sur les agissements de mon agresseur, je*

*lui donne encore du pouvoir qu'il ne mérite pas. Je suis également saisi par un impératif intérieur : celui de cesser d'attendre une forme de réparation de sa part. Une collègue me pose la question suivante : « Qu'est-ce que je peux éliminer comme souffrance sans attendre la fin du procès? » Je n'ai pas encore la réponse... Mais si je cesse, déjà, de voir mon agresseur comme une personne qui a été bonne pour moi, un mentor, pour le voir plutôt comme un manipulateur hors pair qui le démontre encore une fois en étirant les délais, peut-être pourrais-je apaiser un peu ma souffrance. Elle me rappelle aussi la vidéo dans laquelle Christiane Singer dit : « [...] c'est l'assurance que rien ne nous est donné pour nous écraser, qu'il y a une force d'apprentissage dans chaque qualité qui nous visite et que, souvent, c'est justement ce mal-être qui va nous mettre en chemin [...], qui répondra à notre appel ».<sup>26</sup> Et si les insatisfactions que je rencontre dans mon processus judiciaire étaient là pour me mettre en chemin vers mon projet de maîtrise? Est-ce possible que toutes les émotions qui s'agitent dans mon corps soient là pour m'informer que quelque chose de profondément enfoui en moi demande à faire surface pour être enfin libéré? Est-ce possible que le système de justice ne soit que le reflet ou une répétition des injustices que j'ai vécues depuis le début des agressions?*

*Je dois explorer l'hypothèse que le système de justice n'est pas arrivé dans ma vie pour me laisser insatisfait et déçu, mais plutôt pour m'enseigner quelque chose. Dès la deuxième fin de semaine, mon projet initial de maîtrise change de cap. Je me sens au cœur d'un problème plus urgent à explorer : mon mécontentement envers le processus judiciaire et le système de justice. Je réalise que les insatisfactions en lien avec tout le processus judiciaire sont ancrées en moi plus profondément que je l'aurais cru. De plus, grâce aux exercices en classe et aux commentaires de mes collègues, je prends conscience qu'au niveau émotionnel, mon agresseur a toujours du pouvoir sur moi par mes commentaires et mes attentes. Pour parvenir à me réconcilier, je désire apprendre non seulement rationnellement, mais aussi émotionnellement, à cesser d'avoir des attentes envers mon agresseur.*

---

<sup>26</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KblNMwREw5E>

### 5.3 MORT DE MON AGRESSEUR

La mort est une surprise que fait l'inconcevable  
au concevable.  
Paul Valéry

Le vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2019, en soirée, en plein cœur du début de mon processus de recherche à la maîtrise, alors que je joue avec les enfants pendant que ma conjointe prépare le souper, un ami qui connaît mon agresseur m'envoie un texto pour me dire qu'il vient d'entrer à l'hôpital. Selon lui, c'est très grave et il ne passera pas la fin de semaine. Mon regard se dirige vers l'extérieur, au fil de notre conversation écrite. Je suis absent de mon environnement pendant quelques secondes...quelques secondes qui me semblent être une éternité. Je demande aux enfants un petit moment de calme pour reprendre mes esprits, j'essaie d'entendre ce qui se passe en moi. Mon premier réflexe est de me dire qu'il tente à nouveau de faire pitié pour étirer encore plus les délais du procès. Je me remémore son état de santé lors de l'audience : il n'était pas en pleine forme, mais pas non plus assez amoché pour mourir prochainement. Je recommence à jouer avec les enfants et je tente d'oublier les textos.

Le samedi 2 novembre 2019, à 8 h 29 du matin, je reçois un nouveau texto qui mentionne qu'Yves est mort dans la nuit du vendredi au samedi. Je suis estomaqué, j'arrive à peine à y croire. J'ai de la difficulté à camoufler mes émotions, mes pleurs. Je descends au sous-sol pour éviter que mes enfants ne me voient ainsi. Mes sentiments s'entremêlent et je n'arrive pas à y voir clair. Je dis à ma conjointe que je dois aller marcher. Je sors rapidement et je vais marcher dans la forêt près de chez nous. Je marche avec mes souliers dans les trous de bouette que je vois et ça me fait du bien. Je crie et je pleure tout le désespoir que j'ai en moi. Je tente de me connecter à la nature pour reprendre mon souffle. J'essaie d'accueillir ce que je vis. Je ressens de la colère, parce qu'en étirant les délais, il a réussi à éviter la prison et à ne pas faire face aux conséquences de ses gestes. J'ai l'impression d'avoir joué une partie d'échec contre lui : nous sommes assis sur des petits bancs, l'un en face de l'autre et, au moment où je réussis à le mettre échec et mat, il se lève tout à coup sans accepter sa défaite, part avec le jeu d'échec et me laisse seul figé sur le petit banc. Il laisse quelque chose qui

n'est pas terminé. D'un autre côté, j'ai de la peine. Je suis déçu de ne pas avoir pu lui parler avant qu'il décède. Je sais trop bien que j'espérais encore, même sur son lit de mort, qu'il s'excuse et me demande pardon. Je suis déçu parce que même s'il a commis des gestes impardonnables, c'était une personne signifiante pour moi. C'est difficile à expliquer, mais je ne souhaitais pas sa mort, je voulais seulement qu'il réalise ce qu'il a fait. Même s'il est mort, je ne me sens pas mieux, encore moins libéré. Par chance que je suis inscrit dans mon processus de recherche...car je sais que je pourrai continuer de déposer et de réfléchir à ces insatisfactions et ces questions qui continuent de m'envahir...

Quelques minutes de marche plus tard, je ne sais pas quoi faire avec mes émotions et mes sentiments. Je ne me sens pas à l'aise d'en parler à ma conjointe, je ne veux pas tout brasser et l'accaparer à nouveau avec mes problèmes. Je ne peux pas en parler à mes amis, parce qu'ils me diront probablement « bon débarras » et ce n'est pas de ça que j'ai besoin présentement. Je me sens démuni. Je pense à une amie qui est sexologue et je la texte pour savoir si elle peut me parler. Elle me répond rapidement et je réussis à échanger avec elle et lui fais part de mon tourbillon émotionnel. Elle me rassure sur ce que je vis, elle m'écoute et me donne quelques pistes de solutions. Je me sens mieux. Alors que je me dirige tranquillement vers la maison, ma conjointe me fait signe sur mon téléphone. Elle est inquiète de mon départ et me demande où je suis. Elle me dit qu'Antoine aimerait venir dans la forêt avec moi. Je ne suis pas surpris car selon moi, mon garçon a ressenti mon désarroi. Sans pouvoir nommer ses inquiétudes avec des mots, il avait envie d'être avec moi. Je lui dis que je sors de la forêt et qu'il peut venir me rejoindre. En me voyant, il me rejoint en courant et on se serre fort. Quel réconfort! J'entre à la maison avec une certaine légèreté. Je sens que je dois faire quelque chose avec ce que je ressens, mais je n'ai pas encore trouvé le bon moyen. *Par-delà l'intensité de mon vécu, une part de moi est sereine, car au lieu d'enfouir mes émotions au plus profond de moi, je suis sorti pour aller à leur rencontre. Voyant que je n'avais pas toutes les clés pour me permettre d'y faire face, j'ai contacté une personne près de mon entourage pour comprendre pourquoi je vis ces bouleversements en moi. De cette façon, je suis en mesure de mieux gérer mes émotions, de retourner vers ma famille, de me*

*laisser reconforter par mon garçon et aussi par le fait même de demeurer disponible pour ma famille.*

#### **5.4 RENCONTRE AVEC LE KASÀLÀ**

Si un poème n'a pas déchiré votre âme, vous  
n'avez pas connu la poésie.  
Edgar Allan Poe

Une ombre me poursuit toutefois, encore et toujours : malgré le décès de mon agresseur, j'ai ce sentiment que quelque chose n'est pas terminé. L'un de mes professeurs, Jean-Philippe Gauthier, me suggère de lui écrire une lettre. Je trouve cette idée excellente. Tout à coup, j'ai un flash. Lors d'un cours à la maîtrise, nous avons rencontré une chargée de cours qui écrivait des Kasàlàs et je me dis que je pourrais lui en faire un. Le Kasàlà consiste en :

« ...un texte de longueur variable, généralement de forme poétique, récité pour célébrer la vie en soi, dans l'autre ou dans la nature, pour exprimer la gratitude, l'admiration ou l'émerveillement. Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, c'est un héritage de la littérature orale africaine, ouvert à l'écriture et d'autres apports venus d'ailleurs [...] Il s'accompagne d'une série de concepts : nom poétique (ou nom de force), ubuntu, colère vitale, discours intime, personne abîmée, estime de soi, grande santé, l'enfant terrible...<sup>27</sup> »

Je vois dans le Kasàlà un moyen de m'exprimer, de me vider de toute la colère et la peine qui demeurent à l'intérieur de moi. Aussi, comme mon agresseur a été aussi une personne signifiante, cet espace d'écriture me donne la possibilité d'exprimer le mélange et les contradictions de mes sentiments. Je suis hésitant à me lancer dans ce projet considérant le fait que je ne me sens pas habile à utiliser de beaux mots...Mais je me rappelle d'une citation d'Henri Gougoud et je prends courage :

La pauvreté de vocabulaire, ça n'existe pas! La vraie pauvreté, c'est la langue de bois. C'est un vocabulaire vide, sans personne dedans. Il n'y a pas de mots plus

---

<sup>27</sup> <https://kasalaction.org/>

pauvres que d'autres, il y a des mots plus ou moins habités. Si tu habites tes mots, ils sont vivants. Et c'est bien là l'essentiel.<sup>28</sup>

Quelques jours plus tard, je commence à écrire mon Kasàlà. Je dois me reprendre à plusieurs reprises pour l'écrire. Puis, je le laisse mûrir un peu. Le 15 novembre, vers 5 h le matin, je sens que je dois le compléter. Je suis à Rimouski, parce que j'ai une fin de semaine de cours. Je n'ai pas le goût d'écrire dans ma petite chambre au séminaire. Je me prépare et je décide d'aller déjeuner au restaurant. C'est beaucoup plus stimulant d'y écrire, surtout avec un bon café chaud. J'arrive au restaurant et regarde le menu, pour finalement commander la même chose que d'habitude. Je sors mon ordinateur pour commencer à écrire. Je commence par relire mon Kasàlà, j'y apporte quelques modifications. La serveuse vient me déposer mon assiette, apportant une vague d'inspiration pour le continuer. Les mots se succèdent tellement rapidement dans ma tête que j'ai de la difficulté à les écrire tous. J'écris rapidement, sans me relire. Les larmes montent et je suis incapable de les retenir ni de les cacher. Les émotions en moi s'entrecoupent et se succèdent rapidement : de la tristesse, de la colère, de la déception, de la joie, de l'amour, le lâcher-prise, etc. Je n'ai toujours pas pris une bouchée de mon déjeuner. La serveuse vient voir si tout est correct et, en me voyant, elle retourne à la cuisine. Je pleure, je renifle, je me mouche et je suis pourtant incapable d'arrêter d'écrire mon Kasàlà. Je n'ai pas conscience de ce que j'écris, j'ai l'impression que quelqu'un me chuchote les mots. À un certain moment, je me sens vidé, les mots cessent de se donner. Je sauvegarde mon texte et je mange quelques bouchées. Puis, je relis mon texte et je suis surpris de constater que j'ai terminé mon Kasàlà. J'envoie un courriel à Jean-Philippe et je lui demande son opinion sur ce que j'ai écrit. Je ferme mon ordinateur, finis mon assiette et me dirige vers l'université. À la fin de la journée de cours, mon professeur m'interpelle pour me demander si nous pourrions faire un exercice de groupe avec mon texte. Sans savoir à quoi m'attendre, je lui donne mon accord.

---

<sup>28</sup><https://citations.ouest-france.fr/citation-henri-gougoud/pauvrete-vocabulaire-ca-existe-vraie-123074.html>

Pendant la fin de semaine de cours, nous travaillons sur notre question de recherche. De mon côté, je suis interpellé par ce que je vis, en étant convaincu que je ne suis pas le seul à vivre cette situation. Je me demande : comment trouver la paix et le sentiment de libération si le parcours en justice, que je croyais apte de me le procurer, ne me l'a pas donné? C'est à ce moment que monte en moi, pour la toute première fois, un mot qui me surprend tout en ouvrant une perspective jusque-là inexplorée : réconciliation. Mais qu'est-ce qu'un homme réconcilié? Je m'amuse à essayer de décrire comment je pourrais me vivre et me sentir si j'étais cet homme réconcilié. Être réconcilié signifie beaucoup plus qu'être en paix avec mon passé ou que de trouver réparation. C'est me transformer positivement pour mieux vivre non seulement avec moi-même, mais aussi avec les autres. Je me questionne sur la manière de prendre soin de mes souffrances pour me permettre de guérir les blessures d'abus. La question de recherche qui émerge de ce remue-méninge est la suivante : « Comment trouver réparation (réconciliation), à partir de soi, sans rien attendre des autres (de l'extérieur) sans rien renier (négliger) de son passé? » Je me sens arpenter un nouveau chemin vers la guérison ou un pas de plus vers la guérison. Pendant le cours, Jeanne-Marie prononce une phrase qui me marque : « Va là où tu as du pouvoir ». C'est tellement simple, mais pas toujours facile à appliquer.

Le dimanche, en fin de journée, nous formons un cercle de parole. Jean-Philippe, à qui j'ai partagé mon texte, prend la parole. Il nous dit que parfois, il y a des épreuves qui sont trop lourdes à supporter pour une seule personne et que c'est beaucoup plus facile de partager la charge émotionnelle en groupe. Il fait un bref retour sur ce que je vis avec la mort de mon agresseur. Il mentionne que j'ai écrit un Kasàlà et qu'il serait bénéfique, pour moi et pour tous, de le partager. Il demande si nous sommes tous d'accord, puis me donne une copie de mon texte en me demandant de le lire. Je sens en moi une chaleur intense monter, mes mains deviennent moites, mes jambes tremblent et je me sens fébrile. Je sais que ce texte est intime et que la fin peut être percutante pour des gens qui ont vécu des gestes similaires. Je me rassure, je suis avec ma communauté apprenante, dans un espace protégé et avec des gens bienveillants, je me lance...

Mon cher Yves

Ton heure a sonné

Vendredi dernier

À ma grande surprise

La grande faucheuse est venue te chercher

Contre toute espérance et attente

C'est arrivé trop abruptement

Pour pouvoir espérer échanger sur le passé

Dans tes derniers moments de lucidité

Avant de passer à l'orient

Comment est-ce possible?

Pourquoi maintenant?

Toi qui avais une santé de fer

Un rythme de vie très simple

Vivant au milieu de la nature

Entouré de paix et tranquillité

Est-ce possible que, depuis le printemps 2016

Moment où tu as su que je t'ai dénoncé

Ton état de santé a commencé à se détériorer

Rongé par la honte et l'angoisse

D'affronter à nouveau le processus judiciaire

Tu as fait le choix

Conscient ou non

De quitter ce monde

Combien de fois nous avons joué au Monopoly

Profitant de ces moments de qualités

Pour rire et échanger

Pour refaire le monde d'une meilleure façon

Et ainsi partager un amour

À peu de chose près, paternel

Dernièrement, avec le procès

Nous avons débuté notre dernière partie de Monopoly

Qui malheureusement ne sera jamais terminée

Parce que tu nous as quittés

Sans aucun signe ni avertissement

Non seulement ta chaise est vide

Mais tu es parti avec le jeu

Me laissant seul, assis dans la cuisine

Est-ce possible de terminer notre partie autrement?

Est-ce réellement nécessaire de terminer notre partie?

Je veux que tu saches

Que j'ai hésité pendant plusieurs années

Avant de te dénoncer

Même si je t'ai dit

Que je ne referais jamais le processus judiciaire

La vie m'a montré un autre chemin

Qui s'est imposé à moi

Sans discussion possible

J'ai senti que je n'avais pas d'autre choix

Si je voulais me libérer

Et libérer ma lignée

De toutes ces histoires d'abus

Qui nous affectent depuis quelques générations

Je me consumais de l'intérieur  
Laisant place à la noirceur  
Et affectant tous ceux que j'aime  
Avec tous mes secrets et mes non-dits  
Causant des dommages collatéraux importants  
Je ne pouvais vivre plus longtemps  
Avec ce poids de plus en plus difficile à porter

Lorsque j'ai porté plainte  
Je savais que j'embarquerais dans un processus lourd et fastidieux  
Où je perdrais le contrôle sur mon futur  
Plaçant ma destinée sur pause  
Renonçant à une partie de ma vie  
Sacrifiant mon énergie vitale  
Pour tenter de nettoyer ce sacré  
Qui a été lourdement souillé  
Et abandonné lâchement

Je n'avais pas l'énergie pour aller de l'avant  
J'ai dû mettre un genou par terre

Pour demander l'aide d'un être supérieur

Pour qu'il me donne la force

De retenir mon souffle

Pour passer une fois de plus

À travers l'enfer

En tentant de ressortir

En un seul morceau

De ce processus

Absent de toute humanité

Je me suis laissé guider

Relevant plusieurs défis

Ressentant des émotions très intenses et variées

Et me rattachant à une seule phrase

Lors des moments de désespoir

Que ta volonté soit faite et non la mienne

Signe absolu d'abandon et de lâcher-prise

J'ai souhaité de tout mon cœur

Ne jamais débiter cette dernière partie

Je ne demandais pas grand-chose

J'aurais seulement voulu

Que tu puisses me dire

Que tu es désolé

Pour tout le mal que tu m'as causé

Me promettant aussi

De ne jamais recommencer

Comment as-tu pu

Profiter de mon innocence

Connaissant mon passé

Sachant que j'ai déjà été abusé

Tu aurais pu être bienveillant

Et m'aider à passer à travers

Au lieu de cela

Tu en as profité

Pour abuser de moi

Une fois de plus

Fissurant solidement ma confiance envers les personnes en autorité

Abandonnant ainsi un enfant anéanti

Qui a grandi trop rapidement

Dans ce mode si cruel

Où les adultes ont la responsabilité

De protéger les enfants

Pour endurer pendant plus de dix ans les agressions

J'ai dû me dissocier de mon corps

Afin de ne rien ressentir

Et pour pouvoir continuer ma route

Et vivre en quelque sorte

Une vie sans mon essence

Comme si tout était normal

Sans que personne le sache

Pour éviter de justifier

Des actes dont je ne suis pas responsable

Mais pour lesquels je me sens

Responsable et coupable

À l'époque

De vivre hors de mon corps  
M'a sauvé la vie  
Me permettant de ne pas être en contact  
Avec toutes ces blessures  
Qui habitait tout mon être

Aujourd'hui  
Je dois déconstruire ce mécanisme de protection  
Pour me permettre de vivre pleinement ma vie  
Et demeurer en relation avec les autres  
Sans tenter de fuir la souffrance

Le plus difficile pour mes proches  
C'est de voir tous les dégâts  
Causés par tant d'abus

Si au moins  
J'avais des marques physiques  
Ils pourraient certainement  
Devenir témoins de toute cette destruction

Et ils pourraient peut-être  
Essayer de m'aider et de me supporter  
Ou au moins tenter de comprendre  
Toutes les traces physiques  
Laissées par cette tornade  
De force F5

Par ce Kasàlà  
Je souhaite te dire ce que je ressens  
Dans le plus profond de mes entrailles  
Sans aucune rancune ni méchanceté  
Et ainsi pouvoir  
Tourner réellement une page de mon histoire  
Et aussi te laisser tranquille  
Pour qu'enfin tu puisses aller vers la lumière

J'espère que d'en-haut  
Tu pourras prendre conscience  
De tout le mal et la souffrance que tu as pu causer  
À tous ces petits garçons

Pour qui une partie de leur enfance a été volée

Qui n'ont pas demandé cet amour

Mal exprimé et mal traduit

Par des gestes destructeurs

Qui cachait derrière

Une problématique beaucoup plus grande

Remontant à ton enfance

Je crois que nous avons tous un rôle à jouer

Que notre chemin est déjà en partie tracé

Que rien n'arrive par hasard

Dans le rôle que tu es venu jouer sur terre

Rôle que tu as très bien joué

Mais à tout moment

Tu aurais pu exercer ton libre arbitre

Pour y renoncer

Ou du moins, prendre conscience de ce que tu as fait

Et en assumer

L'entière responsabilité

Comme tu nous l'as enseigné  
Et peut-être même, je l'espère  
Évoluer sur terre  
Et maintenant devenir un homme  
En te libérant de tes pulsions primitives  
Et devenir digne de ce mot

Malgré ce que peuvent en penser les autres  
Je suis persuadé que tu as joué ce rôle par amour  
Pour ainsi m'amener à évoluer sur cette terre  
Me guidant ainsi sur mon chemin

Encore aujourd'hui  
Le plus difficile  
C'est de ressentir tous nos moments de bonheur  
Alors qu'ils sont teintés d'une très grande souffrance

Il m'est toujours impossible  
De dissocier les gestes qui ont été faits par amour  
De ceux faits pour profiter de moi

Et m'abuser à nouveau

Comme au moment d'une séparation

J'ai tendance à ne retenir que les bons moments

De rire et de joie

Qui berce mon cœur et mon âme

En ton absence

Mais ma raison pousse avec insistance

Tous ces mauvais souvenirs à mon esprit

Pour m'aider à me désensibiliser

Me permettant enfin

De peut-être passer à travers

Mes sentiments sont entremêlés

Entre la rage et la colère

Le chagrin et la tristesse

J'ai envie de te remercier

Mais aussi de te gifler

De les départager pour l'instant

Me semble une tâche impossible

Malgré les abus, tu as été bon

J'aimerais te dire merci

De m'avoir permis de vivre

Des expériences qu'il m'aurait été autrement

Impossible d'expérimenter

La place que tu as prise dans ma vie

Laissée en partie vide par mon père

T'as permis de créer rapidement des liens

Pour arriver à tes fins

Je me souviens

J'étais sur le terrain de soccer

Tu me regardais avec beaucoup d'espoir

Pour emmener notre équipe vers la victoire

De grandes responsabilités

Pour un petit bonhomme

Paraissant fort de l'extérieur

Mais très fragilisé à l'intérieur

Tu as joué un rôle important dans ma vie

Non seulement comme coach sur le terrain

Mais aussi dans ma vie de tous les jours

En m'ouvrant les yeux

Sur un monde qui m'était alors inconnu

Me laissant croire à une vie meilleure

Faisant jaillir mon potentiel

De me réaliser

Et de devenir un homme meilleur

Au cours des derniers mois

Tu avais toujours une emprise sur ma vie

Peu importe ce que je faisais, je te sentais à mes côtés

Tous les jours

J'avais une pensée reliée à notre histoire

Malgré toute ma résilience

Il reste encore quelque chose de fortement enraciné

Gravé en moi pour l'éternité

Je sais, au plus profond de moi

Que nous serons toujours liés

Même si tu es dans un autre monde

J'ai envie de te faire un gros colleux

Pour te dire un dernier au revoir

Et surtout pour te réconforter

Et te rassurer

Pour ne pas que tu t'inquiètes

Que tout va bien aller

De là-haut

Ils vont bien s'occuper de toi

J'en ai la certitude

Tu pourrais enfin prendre ton envol

Et ainsi devenir un ange

Aidant réellement les gens que tu aimes

Si le cœur t'en dit  
Si cela t'est permis  
Pourrais-tu m'accompagner  
Dans ma vie au quotidien  
Pour m'aider à guérir  
Pour m'aider à trouver ma place  
Et devenir un homme  
Fort et bienveillant  
Accompagnant mes enfants  
De la meilleure façon qu'il soit  
En jouant enfin le rôle  
Que tu aurais dû jouer de ton vivant

En terminant  
J'aimerais te dire deux mots  
Que je n'aurais pas pensé pouvoir dire de ton vivant  
Qui sont forts de sens pour moi  
Et qui ne peuvent être pris à la légère  
Je te pardonne Yves  
Je t'aime Yves

Merci pour tout

Repose en paix!

Alors que je commence à lire mon texte, Jean-Philippe m'arrête. Il me demande de recommencer en lisant plus tranquillement. Cette situation est semblable au moment où j'ai lu ma déclaration de la victime en cour et que le juge m'a demandé de lire plus lentement. Lorsque l'attention est centrée sur moi, j'ai de la misère à prendre la place qui me revient et à apparaître aux autres. Cela peut sembler banal, mais ça réveille de vieilles blessures en lien avec les agressions. J'ai de la misère à prendre ma place parce que je crois que ce que j'ai à dire n'est pas important. Je ressens que cela est relié à ma valeur. À l'époque, mon agresseur me détruisait avec des mots pour pouvoir ainsi me manipuler plus facilement et m'agresser. Je crois que c'est pour cette raison que je n'ose pas apparaître aux autres, parce qu'apparaître c'est être vu et être vu, c'est la possibilité qu'un agresseur me perçoive vulnérable et tente de m'agresser.

Malgré tout, je me sens invité à parler plus lentement afin de m'habiter tout entier et de laisser mon cœur s'exprimer quand je parle. En lisant lentement, la charge émotionnelle augmente énormément. Il y a parfois des blancs, nécessaires pour laisser des surplus d'émotions se libérer, car ce que je ressens est trop intense. Lorsque la tension s'apaise, je me ressaisis et je recommence à lire. Puis, arrive la fin de mon texte. Mon intellect essaie de reprendre le contrôle, jugeant les derniers vers. Je regarde autour de moi, les visages des gens qui composent ma communauté apprenante. Je ressens leur bienveillance, je suis en sécurité ici. J'inspire, puis me lance pour la lecture des derniers paragraphes. J'ai beaucoup de difficulté à les lire parce que je n'ai pas relu ces derniers passages depuis leur écriture. Je sens que ce n'est pas encore intégré à 100 %, mais l'intégration se fait progressivement. C'est comme si en lisant ces derniers paragraphes, ils entrent et s'incorporent au plus profond de mon être pour devenir miens. Je termine la lecture en douceur et je lève les yeux remplis d'eau. Plusieurs de mes collègues sont en pleurs, l'intensité est au maximum. Nous

demeurons en silence. Je prends le temps de regarder chacune des personnes présentes dans les yeux pour les remercier de leur écoute. Je sais que le silence est nécessaire avant de passer à une autre étape, mais il me rend inconfortable. Dans ce genre de moment, c'est souvent là que j'aurais tendance à vouloir combler le vide en parlant ou en faisant une farce, mais là, je demeure muet. Je prends le temps de savourer ce moment qui me procure un immense bien-être. Jean-Philippe me demande comment je vais et si j'aimerais obtenir des résonances de mes collègues. Je lui confirme que je me sens bien et que j'aimerais que mes collègues puissent s'exprimer. J'ai hâte d'entendre les résonances de ma communauté apprenante.

Tous les commentaires sont pertinents et plusieurs résonnent en moi. Il y a quelques collègues qui me partagent leur gratitude pour ce partage. D'autres me félicitent du chemin parcouru depuis le début de la maîtrise. Quelques personnes me disent que ce n'est pas encore concevable pour eux de pouvoir écrire ce genre de texte pour une personne qui les a blessés. C'est comme si j'entends, à travers eux, différentes parties de moi qui s'expriment. Par exemple : mon cerveau qui tente de rationaliser, en me disant que je ne devrais pas lui pardonner; mon cœur qui me dit que c'est la bonne chose à faire et que derrière les gestes commis, il y a un humain qui a été bon par moment; ma gorge qui ressent une libération de la parole et mon corps qui a un regain d'énergie suite à l'écriture et la lecture du Kasàlà. Ce moment est magnifique et très libérateur.

À la fin de l'exercice, plusieurs me serrent dans leurs bras ce qui m'apporte un réconfort et un bien-être des plus considérables. C'est comme une rencontre d'âme à âme avec une grosse dose d'amour. Je suis incapable de contenir mes larmes, non pas de tristesse, mais de joie, des larmes qui libèrent quelque chose d'enfoui depuis trop longtemps. Sans être capable de le nommer précisément, je ressens la fin d'une dualité entre mon agresseur qui m'a fait du mal sans jamais avoir exprimé de remords, et cette même personne qui a été quand même gentille et bonne et avec qui j'ai passé de beaux moments. Je n'ai plus besoin de savoir s'il était bon pour ainsi m'agresser ou s'il était bon simplement parce qu'il en avait envie.

*Avec l'écriture du Kasàlà, je mets des mots sur les sentiments et les émotions qui m'habitent à la suite de la mort de mon agresseur. En plus de les mettre en mots, j'ai la*

*chance de pouvoir lire mon Kasàlà à ma communauté apprenante, ce qui me permet de libérer ma parole, verbaliser mes émotions qui étaient enfouies au plus profond, relâcher la charge émotive en lien avec les événements du passé et intégrer progressivement cette expérience hors du commun. Le fait de me sentir reçu, entendu, écouté par mes collègues de classe, ajoute un apaisement en moi. Pour une première fois, à l'inverse du système de justice qui est froid, sans émotion et qui m'a bâillonné à de nombreuses reprises, je sens que l'on me reconnaît pour qui je suis, pour ce que j'ai vécu et pour mes aspirations à cheminer à travers et par-delà cette souffrance. Cette reconnaissance me permet de libérer en moi le poids de la honte et de la culpabilité. Aussi, je me sens marquer un moment important où je cesse enfin d'attendre que mon agresseur reconnaisse ce qu'il a fait et m'offre ses excuses. Le Kasàlà me permet de faire la paix avec une partie de mon histoire, apportant une pierre de plus vers le chemin de la réconciliation. Je me sens arriver au bout d'un très long voyage qui a duré trente ans et je suis accueilli par un comité d'accueil qui est là pour me permettre d'atterrir, de mesurer le chemin parcouru et de prendre la mesure de l'aboutissement de quelque chose d'ineffable pour le moment...comme si la présence et la contenance de plusieurs personnes permettaient à une charge plus grosse de s'exprimer...*

## **5.5 SALON FUNÉRAIRE**

Ce qui donne un sens à la vie donne un sens à la  
mort.  
Antoine de Saint-Exupéry

Le 25 novembre 2019, mon ami qui s'occupe de la succession d'Yves (mon deuxième agresseur) m'avise que sa crémation aura lieu le lendemain. À l'annonce de sa mort, je lui demande si c'est possible qu'il place des documents pour moi dans son cercueil. Plutôt que de lui remettre les documents, il me demande si je veux venir avec lui. Je trouve ça bizarre comme situation, presque embarrassante, mais j'accepte. De toute façon, je sais qu'il n'a pas de famille et que je serai seul avec mon ami. Nous déjeunons ensemble avant la crémation, il y a plus de dix ans que nous n'avons pas discuté. Nous rigolons en nous remémorant tous les mauvais coups que nous avons faits ensemble. Je sens, à notre façon, que nous rendons

un dernier hommage à Yves. On termine le déjeuner et nous nous rendons au salon funéraire, voisin du restaurant. Il est 8 h 20 le matin, je suis content d'avoir déjeuné avec cet ami. Nous sommes les seuls dans le stationnement. Mon niveau de stress monte un peu, je ne sais pas à quoi m'attendre. Nous entrons dans le salon funéraire. Le responsable vient nous voir et nous offre ses sympathies. Je fige, me faire dire « mes sympathies » pour l'homme qui a été mon agresseur et qui a aussi détruit une partie de moi me semble un peu étrange. D'un autre côté, je réalise que ces condoléances s'adressent également à l'homme que j'ai aimé pratiquement comme un père, un mentor et qu'il a aussi été bon pour moi. Il nous demande si nous voulons faire une prière. Nous nous regardons et refusons l'offre, c'est un peu trop pour nous. Nous nous dirigeons vers l'arrière du salon et entrons dans une pièce complètement en béton. La coupure entre le côté chaleureux du salon et le côté pratico-pratique, plus froid, de la crémation est très nette. Devant le cercueil en carton, il nous explique le fonctionnement. À ce moment, je lui demande si je peux mettre des documents avec la dépouille. Je place, à l'arrière du cercueil, une première enveloppe qui est le texte complet, sans rature, de la déclaration que j'ai lue devant lui et le juge. En avant du cercueil, je dépose une autre enveloppe contenant mon Kasàlà. Je sens en moi cette injonction de lui redonner ces deux documents, qui lui sont adressés, pour qu'ils fassent partie de lui, de ces cendres, à tout jamais. Le responsable ouvre la porte du four, y glisse le cercueil et allume le feu. On voit le feu consumer les premières parties de la boîte, puis nous quittons tranquillement. Encore une fois, je sens un soulagement en moi. *Alors que ce récit peut paraître étrange et anecdotique, ce moment me permet de célébrer les événements du passé, de me remémorer les bons souvenirs et de pouvoir dire un dernier au revoir à Yves. En m'adressant à lui sans filtre et sans bâillon, ce rituel contribue à couper les derniers liens cachés que je sens en moi et que j'associe à la prise de pouvoir qu'il avait sur moi lors des premières agressions. En brûlant la déclaration de la victime et le Kasàlà, je pose un acte symbolique qui permet de me désencombrer des émotions et des souvenirs négatifs en lien avec mon histoire pour ainsi faire plus de place pour des souvenirs heureux dans l'avenir. Une phrase monte en moi, irrésistible : Plus je serai libéré des souvenirs négatifs de mon passé, plus je deviendrai cet homme réconcilié.*

## 5.6 CHANGEMENT DE POSTURE - BAISSER LES ARMES

À quinze ans, la vie m'avait déjà appris sans  
conteste que la reddition, le moment venu, est  
aussi honorable que la résistance, surtout quand  
on n'a pas le choix.  
Maya Angelou

Une nouvelle fin de semaine de cours commence. Lors du partage matinal, je sens un fort besoin de m'exprimer sur comment j'arrive depuis la dernière fin de semaine de cours et ce qui brûle en moi présentement. J'ai de l'amertume parce que je croyais que j'irais mieux après le procès et ça n'a pas été le cas. Par la suite, avec toutes les prises de conscience et les actions que j'ai faites récemment, je sens une certaine libération, mais ce n'est pas complet. Il reste un inconfort à l'intérieur de moi, comme si quelque chose n'était pas encore terminé. Une de mes professeures, Jeanne-Marie Rugira, me demande à quel moment je vais savoir que je suis libéré, voire réconcilié. Je lui dis que ce sera lorsque les agressions sexuelles n'auront plus d'impacts dans ma vie et lorsque ça n'affectera plus, par exemple, ma relation de couple. Jeanne-Marie me demande si l'idée de ma libération est réaliste... et dans le même élan, elle me partage sa vision de la réconciliation : « Et si l'adulte réconcilié n'était pas celui qui ne vit plus jamais aucune conséquence des abus et mémoires corporelles de son histoire traumatique, mais plutôt quelqu'un qui n'en n'est plus victime? » Elle ajoute : « Pour moi, devenir un adulte réconcilié, c'est apprendre à devenir quelqu'un qui ne jette rien de son histoire, qui embrasse toute son histoire, y compris l'inconfortable vulnérabilité, qui, à un moment donné, quand elle va avoir fini de me faire peur, pourra devenir un outil de guérison pour moi, pour mes proches et pour les gens que j'accompagne. Cette douleur que tu ressens est merveilleuse et t'amène en recherche pour trouver un autre chemin que ceux empruntés jusqu'ici ». Elle mentionne que beaucoup de victimes lui disent qu'elles sont tannées des conséquences des agressions et qu'elles auraient aimé mieux ne pas avoir vécu ça. Elle me donne son exemple en disant que même si elle aimerait mieux ne pas avoir la peau noire, cela fait partie d'elle et qu'elle est bien mieux d'apprendre à s'aimer comme elle est. Elle poursuit en me proposant sa vision que, dans les douze dernières années, je suis pour elle quelqu'un qui a été en guerre contre les abuseurs et que le temps est peut-être venu de passer à une autre

étape et de devenir celui qui est capable d'être le soignant de l'abusé en moi. Elle enchaîne et me dit : « La libération doit venir de l'intérieur et non de l'extérieur et ce n'est pas simple de déposer les armes. Tu es chanceux que la vie t'ait privé d'adversaire... », en parlant de la mort de mon deuxième agresseur pendant le processus judiciaire.

Lorsqu'elle termine de parler, je suis sans mots, complètement abasourdi. Je la remercie pour son commentaire et je demeure silencieux pour analyser ce qu'elle vient de dire. J'ai l'impression que chacun de ses mots ont été soigneusement choisis pour entrer au plus profond de mon être avec force et douceur. L'intensité dans mon corps est à son paroxysme et je sens que c'est là ma voie de passage, l'eurêka. Je suis tenté de penser que ma conception de la réconciliation était complètement erronée...mais je crois plutôt qu'elle vient de s'affûter. Je croyais que je devais me désidentifier de mes agressions en souhaitant qu'elles n'aient plus d'impact sur ma vie. À la suite des commentaires de ma professeure, je prends le temps d'habiter une tout autre optique. *Non seulement je ne dois rien rejeter de mon histoire, je dois embrasser ce que j'ai vécu et aussi accepter cette vulnérabilité, mais en plus, ces trois éléments seront des outils de guérison pour moi et pour mes proches.* Je me sens dans un changement de paradigme complet. Aussi, je réalise que toutes les actions que j'ai entreprises au courant des dernières années, comme la création de VASAM, l'écriture de mon livre, l'aide aux victimes, etc. ont été faites avec l'intention première de chercher à avoir un impact à l'extérieur de moi, sans prendre soin de moi avec la même intensité. Je comprends maintenant que c'est pour cette raison que le bien-être apporté par ces actions est éphémère et que je dois toujours continuer à m'impliquer pour me sentir mieux. Ces actions n'ont pas été inutiles, au contraire, elles ont été nécessaires pour arriver où j'en suis aujourd'hui. Une image me vient : ces activités étaient seulement un pansement temporaire sur une plaie ouverte pour me permettre de trouver le vrai moyen pour m'affranchir de mes blessures. Une réflexion me vient : et si maintenant je cesse d'être continuellement en mouvement, si je dépose les armes et que je travaille à *l'intérieur de moi*, quel sera l'impact sur ma vie et celle de mes proches? En fait, je me rends compte que le fait de cesser d'être en mouvement, de ne plus mener de front plusieurs projets en même temps me fait peur parce que cette manière de faire a été depuis plus de trente ans mon mécanisme de protection pour

éviter de ressentir la souffrance en lien avec mon passé. Je dois prendre conscience que c'est une grosse partie de moi que j'accepte d'abandonner pour me permettre d'aller à la rencontre de mon enfant intérieur. Est-ce mon égo qui tente par tous les moyens de me faire peur pour m'empêcher d'avancer? Je ne suis pas encore capable de bien nommer quelle partie de moi résiste à ce changement majeur. Malgré cette peur qui apparaît maintenant à ma conscience, je sens encore plus le besoin de ne plus être en mouvement et de laisser venir à moi mes besoins intérieurs. Chose certaine, je ressens au plus profond de mon être que si je me soigne, si je prends soin de mes blessures, cela aura un impact concret et tangible sur ma vie en la rendant plus légère. Par la même occasion, je crois que ce changement de posture, additionné à mon travail d'intériorité, aura aussi un impact positif sur mes proches. Dans les prochaines semaines, je vais être attentif pour le découvrir. *Avec la mort de mon deuxième agresseur et les mots percutants de ma professeure, je suis obligé de « surrender », de déposer les armes et de devenir le guérisseur de ce qui est en moi. Je comprends que je dois passer du guerrier (celui qui a fondé l'organisme VASAM) au guérisseur (celui qui entreprend sa maîtrise pour apprendre un autre chemin de guérison et de réconciliation). Je réalise aussi que baisser les armes ne veut pas dire abandonner, mais plutôt accueillir, accepter et honorer les événements du passé, aussi traumatique qu'ils soient pour pouvoir se réconcilier complètement.*

En guise de conclusion, pour répondre à mon objectif numéro quatre, ce chapitre a pour but de montrer quelles ont été les stratégies efficaces afin de renouveler mes pratiques relationnelles. Ce n'est pas seulement un élément qui est responsable des changements dans mes pratiques relationnelles, mais plusieurs prises de conscience et transformation. Un des premiers éléments a été de cesser d'attendre toutes formes de réparation de la part de mon agresseur. Obtenir réparation de mon agresseur aurait été la solution la plus simple et efficace pour me libérer. Par contre, en attendant après lui, cela m'empêchait réellement de travailler sur moi et sur ma libération parce que j'espérais toujours qu'il fasse amende honorable. Par la suite, écrire et partager mes émotions et mes ressenties par l'entremise de mes récits et du Kasàlà ont été très bénéfiques afin d'extérioriser toute la charge négative des abus et du procès. Aussi, en embrassant mon histoire et en accueillant les événements du passé, cela

m'a transformé positivement. Cette transformation m'a libéré d'un poids énorme en me rendant la vie plus légère. En ayant plus de légèreté et moins de stress dans mon quotidien, cela me permet d'être plus attentif et ouvert aux besoins des autres. De cette façon, ma posture est différente et bienveillante changeant positivement mes pratiques relationnelles avec mes proches.

## CONCLUSION GÉNÉRALE : L'HOMME RÉCONCILIÉ

Une destination n'est jamais un lieu, mais une  
nouvelle façon de voir les choses.  
Henry Miller

J'arrive à la fin de mon parcours universitaire avec une grande fébrilité. Non seulement je n'aurais jamais envisagé un retour aux études à 42 ans, mais de surcroît, que ces années universitaires soient aussi fécondes et fertiles de nouvelles connaissances tangibles dans ma vie de tous les jours. J'ai hâte de terminer cette étape importante de ma vie parce que je sais que c'est un chapitre qui prendra fin, ouvrant la voie à d'autres expériences enrichissantes me permettant à nouveau de grandir.

Je suis aussi triste de quitter ma communauté apprenante et de ne plus rencontrer de façon régulière mes collègues de classe et les enseignants. Ils ont été bienveillants et attentionnés tout au long de mon parcours. Ce sont de merveilleux catalyseurs de prise de conscience. À leur contact, j'ose croire que je suis devenu une meilleure version de moi.

Mon parcours à la maîtrise m'a permis de regarder avec une vision différente les événements traumatiques de mon passé et les comportements qui m'habitaient souvent de manière inconsciente. J'ai aussi compris que toutes les actions que j'ai entreprises au courant des dix dernières années, pour me libérer, ont eu un rôle à jouer et une raison d'être. Chaque action m'a offert un nouveau morceau du casse-tête, me rapprochant progressivement de la réconciliation. Au cours des dernières années, mes recherches m'ont permis d'assembler le casse-tête pour voir une image claire de mon parcours de transformation. Tout ce chemin m'a permis de faire des prises de conscience importantes. Je réalise que, pendant toutes ces années où j'étais dans l'action, je travaillais à l'extérieur de moi en souhaitant que cela se reflète à l'intérieur de moi, engendrant ainsi des changements positifs dans ma vie. Je crois qu'inconsciemment, je m'étourdissais pour ne pas vivre et ressentir la souffrance de mon passé. Je me souviens, à cette époque, j'avais même pour quête de me désidentifier de mon passé.

Avec le recul et le temps d'arrêt que m'a permis la maîtrise, je réalise que je dois plutôt chérir et prendre soin de ce que j'ai vécu, au lieu de vouloir sortir à l'extérieur de moi. Ce changement de posture m'amène à vouloir me réconcilier avec mon passé et aussi avec mon enfant intérieur, ma conjointe et mes enfants.

Plus j'avance dans mon processus de réconciliation, plus je sens les bienfaits sur moi et sur mes proches. Ces changements amènent en moi un sentiment de légèreté et de douceur face à mon passé. Mon passé étant plus léger me permet d'être plus à l'écoute de mes sentiments et de renouveler mes pratiques relationnelles avec mes proches. Cette nouvelle version de qui je suis est maintenant ce que j'appelle l'homme réconcilié.

Ces dernières années ont été très exigeantes pour ma famille et moi et je suis content de rentrer à la maison à leur côté. Je sens le besoin de prendre du temps avec eux afin de solidifier nos liens et de continuer à grandir ensemble. Il y aura sûrement de nouveaux défis en lien avec mon passé, mais je me sens mieux outillé grâce à mon parcours à la maîtrise. Je sais pertinemment que cette recherche n'aura pas à elle seule apporté toutes les compréhensions nécessaires afin de devenir cet homme réconcilié. Je termine ce projet avec le cœur beaucoup plus léger, mais avec une question qui demeure : considérant que le système de justice n'a pas eu l'effet escompté, est-ce qu'un moyen alternatif à celui-ci, comme la justice réparatrice, aurait pu apporter de meilleurs résultats? Cette approche gagne de plus en plus en popularité. M'aurait-elle permis d'arriver au même résultat avec moins de conséquences négatives pour ma famille et moi?

#### **LES LIMITES DE CETTE RECHERCHE ET PERSPECTIVES D'AVENIR**

L'avenir ne se prévoit pas, il se prépare.  
Maurice Blondel

Bien que la force de ma recherche réside dans la profondeur de l'expérience, il est essentiel de souligner que cette démarche reste exploratoire et ne permet en aucun cas une généralisation de ses résultats. Par conséquent, il est important de reconnaître que les résultats

obtenus dans cette étude peuvent ne pas être généralisables à toutes les victimes d'agressions sexuelles.

Concernant les perspectives d'avenir, il existe plusieurs manières d'élargir cette recherche. Il serait intéressant d'approfondir les résultats, les statistiques et les témoignages des victimes qui suivent le parcours de justice réparatrice. Il y a peu de données à cet effet et nous pourrions peut-être mieux comprendre pourquoi il gagne de plus en plus en popularité. Une autre perspective serait d'évaluer la satisfaction et les délais vis-à-vis les nouveaux tribunaux spécialisés. Cela semble être très prometteur, mais il est trop tôt pour en juger car la mise en place débute. Une dernière perspective consisterait à examiner les stratégies de prévention des agressions sexuelles et à évaluer leur efficacité. En investissant dans des programmes de prévention et d'éducation, il est possible de promouvoir une culture du consentement, de l'égalité et du respect mutuel. De plus, des efforts continus pour lutter contre les stéréotypes de genre et les normes sociales nuisibles pourraient contribuer à prévenir les agressions sexuelles à long terme.



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Argyris, C., Putman, R. et D. McLain Smith (1985), *Action Science*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Argyris, C. et D. A. Schön (1974). *Theory in practice : Increasing Professional Effectiveness*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Argouarch, É. (2014). *De la corporéité à l'oralité - un chemin créateur : itinéraire heuristique d'une accompagnatrice somatique* (dissertation).
- Artaud Gérard (2000). *L'adulte en quête de son identité*. University of Ottawa Press/Les Presses de l'Université d'Ottawa.
- Asselin, F. & St-Jean, É. (2022). Recherche heuristique sur la dynamique intersubjective de l'autorité en coaching. *Enjeux et société*, 9 (2), 65–95. <https://doi.org/10.7202/1092841ar>
- Asselin, F. & St-Jean, É. (2022). Recherche heuristique sur la dynamique intersubjective de l'autorité en coaching. *Enjeux et société*, 9 (2), 65–95. <https://doi.org/10.7202/1092841ar>.
- Barbery-Coulon, L. (2019). *La réconciliation : de la haine du corps à l'amour de soi* (Ser. Poche marabout : développement personnel). Marabout.
- Barbier, R. (1997). *L'approche transversale : L'écoute sensible en sciences humaines*. Paris : Anthropos.
- Billette, V., Guay, S., & Marchand, A. (2005). Le soutien social et les conséquences psychologiques d'une agression sexuelle: synthèse des écrits. *Santé Mentale Au Québec*, 30(2), 101–20. <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2005-v30-n2-smq1031/012141ar.pdf>.
- Bloom, Chloé (2021). Vidéo guérir son enfant intérieur, <https://youtu.be/8mDnbeVtb10>.
- Boris, Chassagne (2021). « Il faut en parler » : briser l'isolement des hommes victimes d'agression, *L'Hebdo journal*. <https://www.lhebdojournal.com/communaute/il-faut-en-parler-briser-lisolement-des-hommes-victimes-dagression/>.
- Boutet, Danielle (2016). Quelles démarches pour la recherche réflexive en étude des pratiques psychosociales? Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude

des pratiques psychosociales. Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

Boutet, Danielle (2016). « Se mettre en œuvre : grandes étapes et enjeux méthodologiques de l'étude de pratique en première personne », dans Galvani P. (coord.) et al. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.

CALACS Chaudière-Appalaches (2018) Témoignage 01, Stéphanie. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=41&v=tWQG1f9P1-Q&embeds\\_referring\\_uri=https%3A%2F%2Fwww.calacsca.qc.ca%2F&source\\_ve\\_path=MzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMjg2NjY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=tWQG1f9P1-Q&embeds_referring_uri=https%3A%2F%2Fwww.calacsca.qc.ca%2F&source_ve_path=MzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMzY4NDIsMjg2NjY&feature=emb_logo).

Carignant, Nancy (2018). Emphase : Cadre de référence : Intervenir auprès des hommes agressés sexuellement. <https://emphasemcq.org/wp-content/uploads/2021/09/Cadre-de-reference-1.pdf>.

Carrier, C. (1997). L'expérience du rapport à soi lors d'un changement actualisant (thèse de doctorat, Université Laval, Québec).

Cinémaginaire (2021). *La parfaite victime*. Retrieved 2023, from <https://media3.criterionpic.com/htbin/wwform/006?T=AL529699>.

Cristol, Denis (2017). Les communautés d'apprentissage : apprendre ensemble N° 43 | pages 10 à 55 ISSN 1763-4229 DOI 10.3917/savo.043.0009.

Demasure, K. & Nadeau, J.-G. (2015). Entre le devoir de pardonner et le droit de ne pas pardonner. *Théologiques*, 23(2), 253-270. <https://doi.org/10.7202/1042752ar>.

Desmeules, Judith (2022). Le mouvement #MoiAussi se ressent dans les postes de police. *Le Droit*.

Fisher, A., Goodwin, R., Patton, M., Cornwall Public Inquiry (Ont.), & Men's Project. (2009). *Les hommes et la guérison: théorie, recherche et pratique dans le travail auprès des victimes masculines d'abus sexuels durant l'enfance : guide*. Le Projet pour hommes. Retrieved 2022, from <https://docplayer.fr/15357226-Les-hommes-et-la-guerison-theorie-recherche-et-pratique-dans-le-travail-aupres-des-victimes-masculines-d-abus-sexuels-durant-l-enfance.html>.

Frenette, M., Boulebsol, C., Lampron, È.-M., Chagnon, R., Cousineau, M.-M., Dubé Myriam, Lapierre, S., Sheehy, E. A., Gagnon, C., Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale (RMFVVC), Fédération des maisons d'hébergement pour femmes (FMHF), Regroupement québécois des CALACS

- (RQCALACS), Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle (CLES), & Université du Québec à Montréal. Services aux collectivités. (2018). *Femmes victimes de violence et système de justice pénale : expériences, obstacles et pistes de solution*. Université du Québec à Montréal, Service aux collectivités. Retrieved 2023, from [http://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport\\_femmes\\_violence\\_justice.pdf](http://sac.uqam.ca/upload/files/Rapport_femmes_violence_justice.pdf).
- Galvani P. (coord.) et al. (2016). Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gauthier, Jean-Philippe (2016). « La recherche heuristique d'inspiration phénoménologique : une méthodologie permettant de soutenir les processus de recherche en étude des pratiques psychosociales », dans Galvani P. (coord.) et al. Recueil de textes méthodologiques de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, Université du Québec à Rimouski, Comité des programmes d'études supérieures en psychosociologie.
- Gauthier, Jean-Philippe (2015). La conversion au contact du corps sensible Une recherche heuristique. [Thèse de doctorat, Université de Fernando Pessoa] <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/5961>.
- Gérard, Clémentine (2014). *Conséquences d'un abus sexuel vécu dans l'enfance sur la vie conjugale des victimes à l'âge adulte* mentionne qu'une des conséquences des abus sexuels. Office de la naissance et de l'enfance | « Carnet de notes sur les maltraitances infantiles » <https://www.cairn.info/revue-carnet-de-notes-sur-les-maltraitances-infantiles-2014-1-page-42.htm?fbclid=IwAR32fZEB1CYCYfuLOGIJ8p3mwcAKW6BDoTJuQopRoI5nhgiVywKaxljnyLk>.
- Gouvernement du Canada (2018). Guide à l'intention des conjoints lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/enfants/victime-violence-sexuelle-durant-enfance-guide.html>.
- Gouvernement du Québec (2020). Rapport Rebâtir la confiance. <https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/systeme-judiciaire/processus-judiciaire/tribunal-specialise-violence-sexuelle-violence-conjugale/rapport>.
- Gouvernement du Québec (2023). <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/agression-sexuelle-aide-ressources/definition-formes-agression-sexuelle>.
- Grondin, J. (2008). L'herméneutique (2<sup>e</sup> éd. mise à jour.). Paris : Presses universitaires de France.

- Grün, A. (2013). La réconciliation et la guérison intérieure. *Revue Lumen Vitae*, LXVIII, 149-157. <https://doi.org/10.2143/LV.00.0.0000000>.
- Hébert Martine et Daignault1, I. V.1, (2014). Enjeux liés à l'intervention auprès des enfants d'âge préscolaire victimes d'agression sexuelle : une étude pilote de l'approche TF-CBT au Québec. *Sexologie volume 24*, édition 1, 41-48 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1158136014001212?via%3Dihub>.
- Hébert, Martine et Blanchard-Dallaire, Claudia (2019). L'approche TF-CBT pour les enfants victimes d'agression sexuelle Présentation dans le cadre du Symposium sur le trauma complexe. [https://www.mcgill.ca/crcf/files/crcf/s1.1\\_hebert\\_dallaire\\_0.pdf](https://www.mcgill.ca/crcf/files/crcf/s1.1_hebert_dallaire_0.pdf).
- Herman, J. (1983). *Les langages de la sociologie*. Paris : Presses universitaires de France.
- Hess, R. (1998). *La pratique du journal – l'enquête au quotidien*. Paris: Anthropos.
- Hühn S (2019). *7 Étapes pour guérir son enfant intérieur et libérer son moi*. Medicis.
- INSPQ (2022). Le processus judiciaire criminel. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/loi/processus-judiciaire>.
- INSPQ (2022). Statistiques sur les agressions sexuelles. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/statistiques>.
- Jardon, É., & Rugira, J.-M. (2021). *Fonder sa joie d'être et de participer : un processus créateur : parcours initiatique et heuristique d'une praticienne-chercheure (dissertation)*. Université du Québec à Rimouski.
- Journal de Montréal (2023). 12 documentaires qui témoignent d'agressions sexuelles. <https://www.journaldemontreal.com/2023/04/29/12-documentaires-qui-temoignent-dagressions-sexuelles>.
- Journal de Montréal (2018). Des hommes prennent 40 ans avant de dénoncer. <https://www.pressreader.com/canada/le-journal-de-montreal/20180726/281599536295670>.
- Koné Cyrille B. (2012). De la réconciliation. In: *Revue des sciences sociales*, N°47. La ville au défi de l'environnement. pp 190-195. [https://www.persee.fr/doc/revss\\_1623-6572\\_2012\\_num\\_47\\_1\\_1456](https://www.persee.fr/doc/revss_1623-6572_2012_num_47_1_1456).
- DOI : <https://doi.org/10.3406/revss.2012.1456>
- [www.persee.fr/doc/revss\\_1623-6572\\_2012\\_num\\_47\\_1\\_1456](http://www.persee.fr/doc/revss_1623-6572_2012_num_47_1_1456)
- Kabuta N. S. (2010). *De la connaissance à l'éveil de soi*, Éd. Peter Lang, Presse universitaires européennes.

- La revue, (2010). Dénoncer ou ne pas dénoncer? <https://www.larevue.qc.ca/article/2010/04/27/denoncer-ou-ne-pas-denoncer>.
- Lhotellier, A. et Y. St-Arnaud, (1994). « Pour une démarche praxéologique », *Nouvelles pratiques sociales*, vol. 7, no. 2, p. 93-109.
- Marcil, A (2022). Pour briser le mur de silence : les facteurs qui influencent la demande d'aide auprès d'un organisme spécialisé chez les hommes victimes d'agression sexuelle [Mémoire de maîtrise, Université d'Ottawa].
- Martel, Virginie (2007). Actes du colloque BILAN ET PROSPECTIVES DE LA RECHERCHE QUALITATIVE © 2007. Association pour la recherche qualitative. ISSN 1715-8702 [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v3/MartelFINAL2.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v3/MartelFINAL2.pdf).
- Monbourquette, J. (2009). Comment pardonner? pardonner pour guérir, guérir pour pardonner. Montréal, Novalis.
- Morin, G (2022). Interviewé par Guy A. Lepage. Tout le monde en parle [Épisode de série télévisée]. Dans Société Radio-Canada (prod.) <https://ici.radio-canada.ca/tele/tout-le-monde-en-parle/site/segments/entrevue/423455/guy-lepage-julien-lacroix-agressions>.
- Moustakas, C. E. (1968). *Individuality and encounter*. Cambridge, MA: Howard A. Doyle.
- Mucem (2016). La construction de la personne par Boris Cyrulnik [Vidéo]. <https://youtu.be/s8hOSuMA7Uw>.
- Nabati, M. (2008). *Guérir son enfant intérieur*. Fayard.
- Orellana, I. (2005). L'émergence de la communauté d'apprentissage ou l'acte de recréer des relations dialogiques et dialectiques de transformation du rapport au milieu de vie. In Sauvé, L. Orellana, I. Van Steenberghe, E. (Dir.) (2005). *Éducation et environnement. Un croisement de savoirs* (p 67-84). Cahiers scientifiques de l'ACFAS, 104. ISBN : 2-89245-129.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales - 5<sup>e</sup> éd.* France: Armand Colin.
- Payette, A., & Champagne, C. (1996). *Le groupe de codéveloppement professionnel*. Presses de l'Université du Québec.
- Payette, A (2000). *Le codéveloppement : une approche graduée. vol.4, no 2*.

- PILON, J.-M. (2009). Principes et méthodes de la maîtrise en étude des pratiques psychosociales, *Revue Présences*, vol. 2, 41 pages.
- Polanyi, M. (1959). *The Study of Man*. Chicago : University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1969). *Knowing and being*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Production J (2021), T'as juste à porter plainte. <https://productionsj.com/realisations/tas-juste-a-porter-plainte/>.
- Roy, M. (2017). 3 agressions sexuelles déclarées sur 1 000 se soldent par une condamnation. Pourquoi? L'actualité. <https://lactualite.com/societe/3-agressions-sexuelles-declarees-sur-1-000-se-soldent-par-une-condamnation-pourquoi/>.
- Rossi, C (2012). Le modèle québécois des rencontres détenus-victimes. Dans *Les Cahiers de la Justice* 2012/2 (N° 2), pages 107 à 123 Éditions Dalloz ISSN 1958-3702 ISBN 9782996212025 DOI 10.3917/cdlj.1202.0107 <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-de-la-justice-2012-2-page-107.htm>.
- Rubatier, S., & Rugira, J.-M. (2019). *Une quête de renouvellement relationnel : itinéraire d'apprentissage transformateur par Sylvie Rubatier* (dissertation). Université du Québec à Rimouski.
- Rugira, Jeanne-Marie (2008). « La relation au corps, une voie pour apprendre à comprendre et à se comprendre : pour une approche perspective de l'accompagnement ». Collection du Centre interdisciplinaire de recherches phénoménologiques: Le projet de comprendre dans une approche phénoménologique : quelles origines, quels chemins, quels savoirs, volume 3, pp. 122-143.
- Schildt, J. (2016). « C'est d'abord la réconciliation avec soi »: pour une sociologie des pratiques locales de réconciliation au Rwanda. *Déviance et Société*, 40, 327-345. <https://doi.org/10.3917/ds.403.0327>.
- Schön, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Schön, D. A. (1994). *Le praticien réflexif. À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*, traduit par J. Heynemand et D. Gagnon, Montréal. Les Éditions Logiques, Collection Formation des maîtres.
- Singer, C. (2011). *Rastenbergs roman* (Ser. Espaces libres, 231). A. Michel.
- Statistique Canada (2018). Les agressions sexuelles déclarées par la police au Canada avant et après le mouvement #MoiAussi, 2016 et 2017. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2018001/article/54979-fra.htm>.

- Statistique Canada (2020). Confiance à l'égard des institutions, selon le groupe de population ou l'identité autochtone, provinces, 2020. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2022001/article/00003/tbl/tbl01-fra.htm>.
- Statistique Canada (2020). La violence fondée sur le sexe : les agressions sexuelles et les agressions physiques dans les territoires du Canada, 2018 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2020001/article/00012-fra.htm#a9>.
- Sultan, N. (2018). *Heuristic inquiry: Researching human experience holistically*. Sage Publications.
- Tremblay, M-E & Hachey, Y. (2022). Ép.1 - Avec le recul, je ne le referais pas [Épisode de balado audio]. <https://www.985fm.ca/balados/522324/affaire-julien-lacroix-2-ans-plus-tard>.
- Tsabary, S. (2016). *Parents enfants, grandir ensemble : un guide pour établir des relations fondées sur la responsabilité partagée et la communication véritable*. Le Courrier du livre.
- Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limites du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliquer*, 35, 19-35.
- Vermersch, P. (2006) *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Voisard, P. (réalis.). (2022) *Quand punir ne suffit pas*. SRC <https://quandpunirnesuffitpas.com/a-propos/> (p. 64) .



