

# CONSEQUENCES DES VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES

Parce que la prévention de la commission des infractions à caractère sexuel passe aussi par la connaissance des conséquences concrètes des violences sexistes et sexuelles sur les victimes, cette fiche a pour objectif de faire une **présentation non exhaustive des potentiels retentissements de ces violences.**

Même sans contact physique (*par exemple : outrage sexiste, harcèlement sexuel*), les violences sexuelles et sexistes entraînent des conséquences dévastatrices pour les victimes quelles qu'elles soient. Celles-ci sont très variées et touchent l'ensemble des sphères de vie (familiale, sociale, scolaire, professionnelle, institutionnelle). Elles peuvent être physiques, psychologiques, sociales, professionnelles ou encore économiques.

## **Les conséquences physiques** <<<

Les violences sexuelles telles que le viol ou les agressions sexuelles peuvent donner lieu à plusieurs conséquences physiques à court et long terme.

À court terme, les victimes peuvent subir des **lésions vaginales ou annales, des ecchymoses ou encore des blessures liées à des violences physiques** qui accompagnent dans certains cas les violences sexuelles<sup>[1]</sup>.

Il existe également un **risque de transmission de maladies sexuellement transmissibles.**

À plus long terme, les victimes ont plus de risque de souffrir de **douleurs chroniques, de troubles du sommeil** (fatigue intense, insomnies), de maux de tête. Les victimes peuvent également présenter des séquelles sévères telles que : obésité, troubles gastro-intestinaux, symptômes cardio-vasculaires et pulmonaires, diabète, des problèmes gynécologiques, des palpitations, des affections neurologiques ou encore des troubles dermatologiques.

Par ailleurs, les violences sexistes et sexuelles peuvent conduire à des **états dépressifs**, lesquels peuvent conduire la victime à s'automutiler voire à commettre un suicide. Un risque de blessures et de décès est donc associé à ces violences.

## >>> Les conséquences psychologiques

Les retentissements psychologiques sont nombreux que les victimes soient mineures ou majeures, que les violences sexistes et sexuelles aient été subies à une ou plusieurs reprises :

- **Des conséquences psychotraumatiques** : les violences sexuelles portent atteinte à la dignité, à l'intégrité physique et psychique et à la sécurité, de par leur brutalité intrinsèque et l'intrusion profonde qu'elles opèrent dans l'intime et dans les chairs. Ainsi, ces violences peuvent entraîner des traumatismes importants qui auront des répercussions dans le quotidien : trouble de stress post-traumatique (cauchemars, flashbacks, impression de revivre la scène),
- **Etats dissociatifs et dépersonnalisation** (sensation de détachement de soi ou de son environnement), hypervigilance, troubles dépressifs, idées suicidaires, tentatives de suicide. De même, l'état de sidération provoqué par l'acte violent peut conduire à des effets similaires (voir infra).
- **Symptômes d'anxiété et troubles anxieux** : hypervigilance, troubles du sommeil, palpitations, attaques de panique, peur généralisée (peur de sortir dans la rue, peur de se retrouver dans un collectif)
- **Estime de soi dégradée** : honte, manque de confiance, haine de soi, culpabilisation
- **Tristesse, dépression, sentiment de solitude**

*A titre d'exemple, « plus d'un tiers des femmes victimes de harcèlement sexuel, d'exhibition sexuelle ou d'envoi d'images à caractère sexuel et non sollicités ont déclaré que ces agressions leur ont causé des dommages psychologiques plutôt ou très important (38%) »<sup>[2]</sup>. Ceci démontre qu'il n'est pas nécessaire que la violence sexiste ou sexuelle soit un contact physique.*

### Focus sur la sidération péritraumatique

La sidération péritraumatique est une **réaction subie par la victime lors d'une agression particulièrement grave, menaçante et imprévue**. Il s'agit d'une réaction psychique involontaire et temporaire au cours de laquelle la victime se trouve figée, pétrifiée, dans l'incapacité de réagir à ce qu'elle est en train de vivre. La sidération est un **état de choc qui paralyse les fonctions motrices et mentales de la victime sous l'effet d'hormones telles que l'adrénaline et le cortisol**.

*Environ 70 % des victimes de violences sexuelles seraient concernées par ce phénomène selon une étude suédoise publiée en 2017.*

La sidération peut entraîner les conséquences suivantes :

- **Pendant les violences :**

- Anesthésie émotionnelle et physique ;
- Incapacité totale à penser ou à se mouvoir, pétrification ;
- Sentiment d'irréalité, d'étrangeté et de dépersonnalisation ;
- Incapacité à crier, se défendre ou à fuir ;
- Confusion temporo-spatiale ;

- **Après les violences :**

- Stress post-traumatique : en cas de viol, la victime a 80 % de risque de développer un état de stress post traumatique ;
- Mémoire traumatique hypersensible et incontrôlable : dès qu'un lien rappelle le viol ou son contexte à la victime (odeur, lieu, sensation physique, confrontation avec l'agresseur, etc.), elle le revit à l'identique le viol avec les mêmes perceptions sensorielles (visuelles, olfactives, tactiles, douloureuses), sensations, émotions (terreur, effroi, détresse) et avec la même sidération, transformant le quotidien de la victime en terrain miné ;
- Hypervigilance, conduites d'évitement et de contrôle pour éviter une réactivation de la mémoire traumatique ;
- Conduites addictives pour anesthésier les effets de la mémoire traumatique : prises d'alcool, de drogues, psychotropes ;
- Dissociation traumatique donnant l'impression à la victime de devenir un automate, d'être dévitalisée, déconnectée, confuse. Elle peut avoir des difficultés à analyser ce qu'elle a subi et exprimer peu d'affect ou de douleur.
- Amnésies et troubles de la mémoire (trous noirs) : ce symptôme peut être à l'origine d'un récit de l'agression altéré voire incohérent ;
- Confusion temporo-spatiale : difficultés à se repérer dans le temps, à établir la chronologie des événements, distorsion des distances et des volumes, difficultés à se repérer dans l'espace ;
- Conduites à risque et mises en danger, auto-mutilations, conduites masochistes, tentatives de suicide ;

- Indifférence et banalisation de l'agression ;
- Baisse de l'estime de soi, sentiment de honte et de culpabilité, doute : ces sentiments seront décuplés si des liens familiaux, affectifs ou de loyauté unissent la victime avec l'agresseur ou sa famille / ses collègues, si l'agresseur fait comme si de rien n'était et qu'il faut supporter sa présence, ou s'il met en scène la culpabilité de la victime ;
- Sentiment d'abandon et de désespoir ;
- Anxiété, crises d'angoisse, sensation de danger permanent, développement de phobies ;
- Dépression ;
- Troubles obsessionnels du comportement ;
- Troubles alimentaires ;
- Flash-back de l'événement traumatique, cauchemars ;
- Irritabilité, difficultés à se concentrer ;
- Ne plus supporter d'être touchée, examinée, d'avoir des rapports sexuels ;

## >>> **Les conséquences sociales, professionnelles et financières**

Les victimes peuvent présenter des **difficultés relationnelles à la suite de leur exposition à des violences sexistes et sexuelles** : peur du rejet ou rejet des autres, isolement social, rupture des liens familiaux, manque de confiance en l'autre, troubles de l'attachement, risque d'entrer dans des relations malsaines, difficultés pour les relations sexuelles, difficultés professionnelles, échec scolaire ou professionnel pouvant impliquer une perte de revenu et/ou de patrimoine (par exemple consécutives à la prise de congés sans solde ou à la perte d'un travail salarié).

Les victimes risquent également de **financer leurs soins médicaux** (par exemple les frais d'une thérapie psychologique) et des frais de justice (*par exemple : frais d'avocat pour porter plainte et être accompagnée pendant le procès*).

Enfin, les violences peuvent avoir des **impacts spécifiques pour les sportives et les sportifs**, en lien avec leur discipline, leur corps, leur environnement d'entraînement : *altération de l'image corporelle et du rapport au corps, altération des performances sportives, perte de confiance en soi en tant qu'athlète, traumatisme lié à l'environnement sportif, difficultés à se changer ou à s'exposer, abandon d'une carrière sportive.*

## **BIBLIOGRAPHIE**

<sup>[1]</sup> 15% des victimes de violences sexuelles ont déclaré avoir eu des blessures physiques à la suite des violences sexuelles (Lettre de l'Observatoire National des Violences faites aux Femmes, "Les violences sexistes et sexuelles en France en 2023").

<sup>[2]</sup> Lettre de l'Observatoire National des Violences faites aux Femmes, "Les violences sexistes et sexuelles en France en 2023".

## **SOURCES**

- Dre Muriel SALMONA, « *Conséquences des troubles psychotraumatiques et de leurs mécanismes neurobiologiques sur la prise en charge médicale et judiciaire des victimes de viols* », 2009.
- Amnesty International Belgique, « *Causes et conséquences du viol* », 25 février 2020.
- Marion Grenon, « *La sidération péritraumatique* », Centre National de Ressources et de Résilience, mai 2021.
- Lettre de l'Observatoire National des Violences faites aux Femmes, « *Les violences sexistes et sexuelles en France en 2023* ».
- Dre Muriel SALMONA, « *La sidération traumatique lors de viols – Mécanismes et conséquences* », Association Mémoire traumatique et victimologie, 30 janvier 2024.
- Fondation Marie Vincent, "Quelles sont les conséquences de la violence sexuelle"
- Info-aide, violence sexuelle, "Les réactions possibles à la violence sexuelle"

**Les fiches pratiques ont une visée purement informative et ne sauraient se substituer au cadre légal en vigueur.**