

TÉMOIGNAGE (résumé) [TW/TC : VIOL]

*Une personne a vu des bleus sur ma peau, la majorité des gens qui ont vécu à **** se doutaient plus ou moins de sa violence envers moi. Une copine a essayé de me sauver de là, mais je ne pouvais pas discuter avec elle parce que ****, mon agresseur, me l'avait interdit.*

> Aujourd'hui j'ai 24 ans. Lui, en a plus de 40. J'avais 19ans à l'époque. C'est un manipulateur expérimenté. Moi j'étais déjà fragilisée avant de le rencontrer à cause d'abus sexuels durant mon enfance et de harcèlements scolaires. Il a profité de ma faiblesse. Alors que je me croyais forte, j'étais totalement sous son emprise, incapable de me rendre compte de ce qu'il me faisait, même si en voyant les bleus sur ma peau j'étais en pleur, je refusais de mettre des mots là-dessus car j'étais très amoureuse, je l'aimais à en crever.

Parfois j'étais persuadée qu'il allait me tuer. Il a menacé de me tuer à plusieurs reprises. Je m'abîme le visage depuis le collège et pour lui j'ai essayé d'arrêter, en vain. Plusieurs fois il a pété un câble contre moi en me hurlant dessus que lui il allait me mutiler le visage pour de bon, qu'il allait me défigurer et que je perdrai « mon beau visage » pour toujours et dans ces moments j'étais persuadée qu'il allait le faire tellement il était violent et menaçant.

> C'est lui qui décidait tout et j'avais pas mon mot à dire. Je vivais dans la terreur, celle de faire un mauvais geste, de prendre une décision qu'il n'aimerait pas etc... J'étais son objet qu'il se ventait de posséder devant les autres, mais qu'il brisait aussitôt et sans retenue en coulisses. Où que j'aie je devais le lui dire, sinon je le payais cher le soir (ou la journée). Tout tournait constamment autour de lui : qui on côtoyait, où on allait, il fallait tout faire pour qu'il puisse poster ses vidéos rapidement tandis que mes photos/vidéos, mon travail, il s'en fichait. Il fallait que je sois en automédia avec lui, selon ses règles, il refusait que je fasse autre chose, me disait de ne pas flouter mes images etc...

Voilà, à présent je vais rentrer un peu plus dans les détails. Il y aurait pleins d'autres choses à rajouter mais j'ai écrit ce que j'avais la force d'écrire.

> **Au début**

Il voulait qu'on se mette ensemble et il voulait qu'on ait des relations sexuelles. Je ne voulais aucun des deux. A chaque fois qu'il essayait de m'embrasser je refusais et il se moquait de moi, comme si j'étais rigolote de naïveté/stupidité. Il était sur moi et voulait qu'on commence à avoir des rapports sexuels. Je lui ai dit à des nombreuses reprises que je voulais pas de ça. Il me disait que c'était rien, qu'il fallait que je me lâche, mais surtout il était très entreprenant dans les gestes. J'étais extrêmement mal à l'aise. J'avais honte de ce qu'il se passait, mais je tolérais cela parce qu'il m'attirait, je l'admirais beaucoup. En réalité c'était surtout lui qui faisait ce qu'il voulait.

À un moment j'ai compris qu'il voulait me pénétrer, comme ça, sans préservatifs. Je lui ai dit, très embarrassée, que je ne voulais pas, que la pénétration était quelque chose que je refusais catégoriquement (je n'avais jamais eu de relations sexuelles de la sorte auparavant et je désirais ne jamais avoir de relation sexuelle de toute ma vie avec qui que ce soit, et surtout pas de pénétrations, ça m'a toujours dégoutté. Pour les gens qui ne comprendraient pas c'est en grande partie, voire totalement, à cause des attouchements sexuels que j'ai subis vers l'âge de 3 ans). J'insiste bien sur le fait que je lui ai clairement formulé **à plusieurs reprises** mon refus d'être pénétrée.

Il me regardait avec son air moqueur en me disant des choses telles que : « t'inquiètes, je rentrerai pas ». Je n'avais que moyennement confiance, j'avais peur mais puisqu'il m'avait dit qu'il ne le ferait pas, je me disais donc qu'il ferait attention. Lorsque tout à coup une douleur... Je le regarde,

choquée, humiliée, tellement embarrassée, et lui demande naïvement avec peu d'espoir quelque chose comme : « T'es pas rentré là hein ? ». Il me regarde en souriant toujours avec cet air moqueur et dit plus ou moins : « À ton avis ? ». J'étais trop mal, j'avais besoin qu'il me dise, du coup j'ai insisté et il m'a rapidement dit toujours avec son air moqueur que oui, il était bien rentré, mais en faisant comprendre que c'était normal, qu'il fallait bien que ça arrive.

Au début je ne voulais pas l'embrasser, il insistait beaucoup, mais je ne voulais vraiment pas me mettre en couple. Mais il m'a vite fait comprendre qu'il ne me laissait pas le choix, que je m'étais déjà engagée et que c'était ridicule de ne pas l'embrasser.

> Je lui disais **non**, je le repoussais **physiquement**, mais il se mettait sur moi pour me violer. **Chaque soir**. Parfois certes je disais et ne faisais rien physiquement mais j'essayais quasiment toujours de trouver quelque chose à faire d'autre, je faisais tout mon possible pour éviter qu'il me viole. Mais toutes ces fois où je me suis débattue physiquement pour l'empêcher de me pénétrer, en vain... Et les quelques fois où je suis parvenue à lui résister au point de le contrarier, il devenait encore plus violent, il m'attrapait de toutes ses forces, se mettait au dessus de moi, me secouait, et me frappait. J'étais à bout. Vers la fin, j'étais exténuée, lorsqu'il me violait je saignais, et comme ça le dégouttait, il devenait furieux contre moi, me violentait encore plus, il me secouait violemment, me hurlait dessus. Et je ne parle même pas de la douleur qui était atroce, j'avais si mal, c'était abominable...

> Un jour, alors que nous étions sur le lit, il voulait du sexe. Moi non, comme toujours depuis le début, mais si je refusais il s'énervait, devenait violent dans la voix, les mots, les menaces et très rapidement physiquement. Bien que dans ces moments j'essayais de l'inciter à faire autre chose, je ne pouvais pas y parer. Il commençait à venir sur moi, me forçant à prendre telle ou telle position, cette fois-ci il était derrière moi, une position que je détestais pour le coup, je me sentais très mal, vraiment, et il le savait parfaitement hein, je le lui disais à **chaque fois**, mais il répondait, tout en me faisant culpabiliser (parce que ça ne pouvait qu'être de ma faute, jamais de la sienne...), qu'il fallait que j'apprenne à aimer ça, que je devais faire des efforts, que ça finirait par me plaire etc...

Je ne voulais pas mais il me forçait, me disant qu'il fallait que j'essaie parce que ce genre de position lui plaisait et que seulement après je pourrais dire que je n'aime pas mais il disait toujours ça et je devais toujours m'y soumettre même si on avait déjà fait X fois la position en question. Je ne pouvais pas refuser, même lorsque je demandais autre chose, il insistait et dans ces cas je devais obéir sinon il devenait encore plus violent.

J'étais déjà très très mal mais soudainement ce fut pire et j'eus envie de vomir. Il venait de me prendre en sodomie alors qu'il **savait parfaitement** que je ne voulais pas de ça, que je l'avais déjà expliqué **plusieurs fois**, que c'était **très clair** et surtout à aucun moment il ne m'a prévenue, ou n'y a fait allusion... Sur le coup j'étais dans un tel état que je ne pouvais réagir. Il me passait sur le corps, j'étais tellement mal, me retenant de gerber, je ne pouvais pas agir... Je ne sais plus vraiment comment j'ai stoppé ça, je crois que je me suis déplacée de côté. En tout cas, mon attitude l'a fait s'arrêter et ça l'a énervé. J'étais terriblement mal, je ne pouvais vraiment pas parler. Mais sur mon visage on pouvait certainement lire ma douleur. Minimisant alors totalement ma souffrance, il me dit des trucs du genre : « C'est bon, c'était pour essayer, on dirait que je t'ai violée ! » Il était énervé et voulait que j'arrête de faire ce visage qui le renvoyait sans doute à sa culpabilité de m'avoir violée et l'empêchait donc d'obtenir ce qu'il voulait de moi. Frustré, il devenait agressif.

> Un jour, sans raison, il était hors de lui, furieux contre moi, j'étais terrorisée. Il m'a mis un coup de poing dans le visage. Mon nez et ma bouche se mirent à saigner. De la voix la plus triste, désespérée et apeurée du monde, je lui demandai pourquoi il avait fait ça. Il me répondit que le sang c'était mes gerçures dont je lui avais parlé plus tôt, que lui il n'avait rien fait alors que j'étais là, sur ce lit

maudit, le nez et la bouche en sang...

> Un soir, à l'endroit où on dormait, il me hurlait dessus, me disait que c'était fini, qu'il me quittait. Un ami est entré à ce moment là (il montait à l'étage où il dormait). J'avais extrêmement honte d'être par terre à supplier ****. tandis que mon ami me voyait rabaissée à ce point. Une fois que mon ami est monté à l'étage, **** a pété un câble. Je pleurais trop fort pour lui... Alors il s'est brusquement levé du lit, s'est dirigé vers moi avec un air menaçant, m'a attrapée violemment et m'a mordu le nez jusqu'au sang. Ça dégoulinait notamment sur ma joue.

> Plusieurs fois **j'ai essayé de partir**, de m'échapper alors qu'il devenait violent. Lorsque je prenais mon sac il se jetait sur moi, m'attrapait fermement et me balançait par terre. Puis il m'assénait des coups et me hurlait dessus en faisant le moins de bruit possible.

> Il ne me laissait jamais le choix, les rapports sexuels qu'il m'imposait, **les viols**, n'étaient jamais protégés. Combien de fois ai-je eu l'angoisse de tomber enceinte, et pris la pilule du lendemain (je prenais la pilule quand j'étais avec lui, mais là il s'agissait des fois où on se remettait juste ensemble), lui qui ne prenait pas ça au sérieux et me disait que ça servait à rien que je la prenne car il était quasiment stérile. J'ai eu tellement peur d'avoir un enfant, mais lui en voulait un. C'est pour cela qu'il insistait toujours pour que je n'aille pas acheter cette pilule. Il m'est arrivé de me plier à ses exigences, mais la plupart du temps j'allais la prendre.

> Un jour, j'ai secoué ma tête pour faire partir les cheveux de mon visage. Mais ce faisant, je lui ai cogné la tête. Alors il m'a attrapée, secouée, hurlé dessus sans faire trop de bruits, comme d'habitude. Il me faisait culpabiliser, j'étais tellement et sincèrement désolée de lui avoir fait mal, j'en pleurais, alors que je m'étais pourtant moi aussi fait mal, mais ça il s'en fichait complètement. Il en faisait tout un drame, devenait extrêmement agressif, il disait que c'était fini qu'il me quittait, moi, effrayée à l'idée de le perdre, je le suppliais de me pardonner, que j'avais pas fait exprès. Il me répondait : « Que tu l'aies fait exprès ou non c'est pareil, le résultat est le même ».

J'étais détruite, je l'aimais tellement, j'étais si désolée et j'avais si peur qu'il me quitte et qu'il renchérisse dans ses violences... D'un coup il s'est arrêté de m'incendier. Il m'a prise en me saisissant très fermement, et là il m'a mis un gros coup de tête, en me positionnant bien face contre face. J'étais effondrée. Je n'avais jamais voulu lui faire du mal, j'aurais été incapable de lui faire mal exprès, pour moi c'était ça l'amour... Me violenter en retour était pour lui le seul moyen pour qu'il me « pardonne » il faisait passer ça pour quelque chose de juste, d'équitable... Il n'arrêtait pas de se plaindre d'avoir mal à la tête, qu'à cause de moi il aurait une bosse etc... J'étais détruite, faire du mal exprès à la personne qu'on aime me paraissait horrible, moi aussi j'ai eu une bosse, mais évidemment j'avais intérêt à garder ça pour moi et à m'occuper de sa bosse à lui les jours qui suivirent. Plusieurs fois j'ai parlé de cet événement avec lui, que je trouvais ça injuste. À chaque fois il me répondait : « Tu m'a mis un coup de tête, je t'ai mis un coup de tête ». Quand je lui disais que l'intention compte il me répondait que le résultat était le même.

> Une autre fois, nous étions dans un lit et il m'a très clairement dit que « allez » il fallait que je le suce, que même si je n'aimais et ne voulais pas ça, il fallait que je « me force pour aimer au fur et à mesure » que pour lui c'était « un besoin vital » et que en gros si je ne le faisais, pas notre relation prendrait fin. J'étais totalement amoureuse, totalement paumée, je ne comprenais rien à ce qu'il se passait, je me disais que c'était de ma faute, que c'était moi qui n'étais pas normale et que je n'avais pas le choix sinon je le perdrais... Je voulais lui faire plaisir pour qu'il ne devienne pas plus violent qu'il ne l'était déjà.

C'était atroce. Ça me répugnait. Je me sentais tellement salie, tellement effondrée. Ça me dégouttait tellement. Il voulait que je lui montre que j'aimais ça alors que j'étais au plus

mal... J'essayais de faire semblant, mais c'était si éprouvant et répugnant. Il saisissait ma tête et enfonçait son sexe dans ma bouche toujours plus profond. Comme il me saisissait de force, il allait profond, ça me faisait tellement mal, j'avais envie de vomir, je me sentais humiliée. C'était purement ignoble pour moi, et il insistait tellement pour que j'ai l'air d'aimer ça, m'expliquant comment faire, il m'engueulait en plein milieu, alors que je faisais de mon mieux pour le contenter, il s'énervait contre moi parce que je le faisais, pas selon ses attentes, pas assez profond, pas assez d'engouement etc... Il s'arrêtait plusieurs fois brusquement pour devenir violent dans la parole et les gestes, souvent me forçant à réessayer, tout en m'humiliant et en me criant dessus.

> Un autre jour, tout à coup je l'ai senti se diriger très rapidement vers moi. J'avais peur et je n'ai pas eu le temps de me retourner qu'il m'avait déjà attrapée par le bras et saisie à la gorge. J'étais dans cette douleur atroce que je ne peux expliquer avec des mots, versant des larmes que je ne parvenais pas à retenir. Lorsque je pleurais il pétait littéralement un plomb. Me voyant commencer à pleurer il m'a saisie très violemment par le bras et m'a amené de force à l'écart. Il me semble qu'il avait fermé les battants, empêchant qu'il soit de rentrer et de nous voir. Il me criait en étouffant sa voix (car des gens étaient proches) que je n'étais qu'une droguée de merde, qu'il allait me quitter etc (j'avais demandé de la morphine à quelqu'un dans l'espoir que ça calme mes problèmes de cauchemars) ...

Il me plaqua contre le mur, je voyais son visage déformé par la colère, ses mots me détruisaient de l'intérieur. Il me saisit au cou et feignit de me mettre des coups de poings, des coups de tête. Il me tirait les cheveux dans tous les sens, mettait sa tête contre mon front. Par réflexe (non contrôlable donc), je tentais par moments de me protéger le visage, il me disait alors en redoublant de colère : « ARRÊTE TON CINÉMA ! Tu ferais une bonne actrice !!! ». Il me disait souvent ce genre de choses et à ce moment là il les a répétées un grand nombre de fois. Ça faisait tellement mal, la seule chose que je voulais alors c'était des câlins, c'était la chose que j'espérais le plus au monde. J'étais très mal de voir qu'il pensait de moi que je faisais semblant.

Toujours en me plaquant contre le mur, me secouant, me mettant par moment des coups qu'il étouffait, me tirant les cheveux, il a fait une chose qui m'a fait énormément de mal. Il m'avait offert un collier attrape-rêves auquel je tenais beaucoup, c'était le symbole de notre amour. Il me l'a arraché violemment du cou en me regardant dans les yeux. Dans ces moments, il me fixait beaucoup dans les yeux avec, dans son regard, une colère-inapaisable. Je ne voulais pas croire qu'il venait de faire ça. Le collier était vraiment détruit, j'étais à bout. Il continuait de me hurler dessus, d'avoir des gestes violents envers moi. À la fois par instinct, de peur de prendre des coups, et par désespoir, je n'ai pas pu m'empêcher de glisser et de me recroqueviller au sol, contre le mur. Bien sûr face à ça, il a renchéri sur les « Tu ferais une bonne actrice » et « Arrête de faire ton cinéma » ce qui était extrêmement douloureux.

Je suis restée comme ça, comme une merde, les larmes coulants sur mon visage. Il est revenu pour me secouer et me hurler (toujours en étouffant sa voix pour pas se faire repérer) d'arrêter de pleurer, que je le faisais exprès pour que les gens entendent et s'imaginent des choses qui ne se passaient pas...

Dans ces moments, à cause de lui, de sa capacité à me manipuler, j'étais persuadée que c'était de ma faute s'il me violentait, et jamais (pas avant un très long moment) je ne me suis rendue compte de ce qu'il me faisait. Je ressentais toutefois un sentiment d'injustice car la personne que j'aimais le plus au monde et qui prétendait m'aimer était pourtant violente envers moi et me frappait. Je trouvais ça horrible au fond de moi, il m'était impossible de considérer que l'on puisse à la fois aimer une personne et la frapper. Je lui ai d'ailleurs dit à de nombreuses reprises que je l'aimais et que jamais je n'aurais pu lui faire du mal volontairement, ni lever la main sur lui.

> **En voiture**

Lorsque je conduisais, il arrivait souvent qu'il me hurle dessus très violemment, me menaçant de me quitter et de me frapper. Il m'a frappée à plusieurs reprises ou me saisissait par la gorge alors que j'étais au volant ! J'avais si peur d'avoir un accident, je paniquais totalement et faisais des petits écarts sur la route, parfois j'arrivais à ne pas en faire mais c'était très dur. Mais alors quand j'en faisais, il hurlait de plus belle, devenait totalement fou de rage, et parfois encore plus violent physiquement, ce qui empirait les choses. Mais j'ai réussi à ne jamais avoir d'accident.

> **Ultimatum**

J'avais environ 15 jours pour tout quitter (y compris mes études) et le rejoindre définitivement sur la ZAD (*il m'avait imposé une date précise que j'ai oubliée). C'était ça ou bien il me quittait. Mais il me l'a dit très calmement, comme persuadé que de toute façon je ferai ce qu'il souhaitait. Alors que j'avais prévu de finir au moins ma licence... Mais, trop amoureuse et subissant son emprise, je me suis quand même pliée à ses exigences.

> Quand il pétait les plombs (surtout à la fin) il me traitait de folle. Il était très jaloux, je ne pouvais pas approcher un autre homme comme ça, il fallait que je fasse attention à ne pas trop rigoler, à ne pas trop m'amuser.

> Dans le courant du mois d'Août 2016. Après des mois de séparation, ****. me recontacte en me proposant d'essayer de se remettre ensemble. Selon lui, si je faisais des efforts ça pourrait marcher. J'ai pris ma caisse et je l'ai rejoint dans un endroit perdu, on a trouvé un coin dans une petite forêt pour mettre la tente. Bon déjà il m'engueulait parce que selon lui je ne savais pas monter la tente alors qu'il ne me laissait pas faire. Il me faisait comprendre que j'étais stupide par rapport à lui qui savait tout bien mieux que moi (ça c'était habituel).

Il avait amené un matelas auto-gonflable. J'avais eu un accident de voiture récemment, j'étais blessée aux côtes et le dos me faisait souffrir. Mais évidemment au lieu de partager ce matelas avec moi, il l'a gardé pour lui tout seul. J'avais mal. Mais c'était rien par rapport à la nuit que j'ai passée. Toute la nuit j'étais obligée de me laisser faire, sinon il me quittait et il était à fleur de peau, prêt à devenir violent à tout instant. Il m'a donc violée toute la nuit. J'avais atrocement mal, ça saignait, c'était l'enfer.

Le lendemain il voulait que je le ramène à ****. Pendant le trajet j'ai eu une grosse douleur à la poitrine (j'en ai parfois c'est lié à l'angoisse) je lui ai dit que j'allais devoir m'arrêter. Il m'a hurlé dessus en me disant qu'il était hors de question qu'on s'arrête. J'ai fait un petit écart. J'aurais pu avoir un accident, mais j'ai réussi à l'éviter.

> J'ai eu infection vaginale sur infection vaginale à cause de lui (il se lavait quasiment pas alors que je le lui demandais), je saignais lors des rapports (**viols**).

Il ma totalement brisée. Au début quand je l'ai quitté définitivement (ce fut long et fastidieux pour y parvenir) je le voyais encore venir sur moi pour me violer, ces images remplissaient mon cerveau lorsque j'étais couchée, ça ne partait pas. Aujourd'hui, des années après, j'ai toujours de lourdes séquelles, j'en viens à me dire que je ne serais jamais guérie, je prends 9 médicaments par jour (5 différents) à cause des troubles post-traumatiques qu'il m'a laissés, et c'est encore trop tôt pour tenter une thérapie type EMDR.

Je fais de grosses crises d'angoisses, des crises psychotiques, des dissociations énormes qui me font m'écrouler parfois par terre (c'est totalement lié au post trauma, tout les médecins psychiatres me l'on confirmé). Mon quotidien est un enfer. Je suis passée par les urgences psychiatriques où on m'a donné des traitements horribles que je ne supportais pas, je suis allée en clinique (et suis tombée sur une psychiatre horrible), j'ai fait de l'H.A.D. (Hospitalisation À Domicile) etc... Je suis passée par un tas de médicaments différents. Heureusement j'ai une bonne psychiatre.

Les médicaments m'ont enlevés toute mon inspiration. Je ne peux plus lire, plus écrire, plus m'évader comme avant. J'ai pris 13 kilos à cause d'eux. Je ne peux plus conduire à cause d'eux. J'ai des problèmes de visions à cause d'eux. Je ne peux plus me concentrer à cause d'eux. Je suis très fatiguée à cause d'eux (le soir je m'écroute littéralement). Mais je n'ai pas le choix, je dois les prendre si je veux que mon quotidien ne soit plus rempli de crises à longueur de journée, des tentatives de suicide chaque jour et si je veux que les sentiments atroces soient diminués.

Malgré les médocs j'ai des crises, des envies fortes de suicide etc... Mais beaucoup moins qu'avant. Et ils m'ont empêchés bien des T.S. Si je les prends en retard j'ai forcément soit des crises soit des grosses chutes très vénères.

Tout ça à cause des viols, attouchements et autres violences que j'ai subies, tout ça à cause de mes agresseurs - les gens qui ne me croient pas, bon premièrement allez vous faire voir, et secundo allez demander à ma psychiatre qui me traite pour post-trauma - mais celui qui m'a fait le plus de mal est encore dans les milieux militants. Il commence à se griller tout seul mais pas par rapport à moi. Par rapport à son comportement violent envers diverses personnes, à ses aspirations de puissance.

Je veux, et je me battrai pour ça, qu'il soit reconnu coupable de ce qu'il m'a fait. Qu'il devienne persona non grata dans nos luttes, dans toutes nos luttes ! Pour que plus personne n'ait à subir ses violences, sa haine. Il a détruit ma vie. À partir de maintenant, je considérerai les gens qui ne me croient pas comme mes ennemi.es. Ces personnes ne sont pas de mon côté ni de celui d'aucune victime. Ceux qui le défendent font une énorme erreur ou sont simplement des sous merdes qui ont choisi le camp des lâches.

Je remercie de toute mon âme les personnes qui me soutiennent et qui m'aident, au quotidien, ou dans les moments où j'ai besoin. Vous êtes une partie de mon espoir de m'en sortir. Même si par moment ça me semble impossible, là aujourd'hui je veux me battre pour survivre, je veux combattre et je sais que cette envie ne partira pas comme ça.

*Je ne veux plus me cacher, je souhaite dénoncer les violences, les coups, les viols, les menaces que ****. m'a fait subir tout ce temps et dont je subis encore aujourd'hui les lourdes conséquences. Je souhaite faire éclater la vérité malgré les différentes menaces que j'ai eu à subir* et celles auxquelles je m'expose à présent. (*intimidations en m'encerclant ses potes et lui sur une ZAD, menaces et harcèlements de ses potes par messages)*

Chaque jour est pour moi un terrible combat pour survivre mais je veux me battre pour aller mieux. Je vous remercie de m'avoir lue jusqu'au bout <3