

Les 8 outils SIA

1 ETRE UN SURVIVANT : Se libérer de la victimisation.

C'est à dire; se réapproprier sa propre intégrité par un processus efficace, basé sur les douze étapes, l'abandon du déni et le renoncement à se remettre **dans** des situations d'abus.

2 LE PARRAINAGE : Sur le chemin des étapes, nous pouvons trouver de l'aide auprès d'une personne membre de SIA avec laquelle nous nous sentons en confiance.

De même, nous sommes libres d'accepter ou non d'aider un autre membre qui nous en fait la demande.

3 LES REUNIONS : Elles sont la base du programme.

Elles sont l'endroit où nous partageons nos expériences, notre force et notre espoir et où nous pouvons recueillir des témoignages sur la façon dont le programme fonctionne et sur son efficacité. Aller à autant de réunions que possible nous aide à passer de victimes à survivants.

Les réunions sont ouvertes aux survivants de l'inceste (femmes ou hommes) et aux pro-survivants, âgé(e)s de 18 ans et plus.

Nous appelons "pro-survivant" toute personne qui, présente aujourd'hui dans la vie personnelle d'un survivant, l'aime, croit en lui et le soutient dans son rétablissement à l'exception de toute relation professionnelle.

Certaines réunions sont "ouvertes" aux professionnels qui en font la demande par mail à : contact@sia-france.org

Les initiateurs, perpétrateurs, et survivants devenus initiateurs ne peuvent pas assister aux réunions.

4 LE TELEPHONE : prendre contact avec les autres et demander de l'aide entre les réunions brise notre isolement.

5 L'ECRITURE : Ecrire est un moyen d'établir un contact conscient avec nous-mêmes et notre histoire. Des documents-guides nous aident à écrire, pour nous-mêmes, tout ce que renvoie en nous chacune des étapes.

6 LA LITTERATURE : Le mouvement SIA a produit de nombreux textes dont la plupart sont disponibles en français.

Ils ont été écrits par des membres et validés en comités puis par le mouvement.

Ils montrent par le détail et par l'exemple comment le programme fonctionne.

Lire ces textes nous permet de rester en contact avec le programme à n'importe quel moment du jour ou de la nuit.

7 LE SERVICE : Nous rendons ce que nous avons reçu en prenant du service.

Nous sommes tous responsables de notre propre guérison, et aussi de la tenue de SIA.

Il y a de nombreux moyens de rendre service, à la mesure de chacun. Le mouvement, 100% bénévole, n'existe qu'au travers des services que nous lui rendons.

8 L'ANONYMAT : Respecter l'anonymat des autres préserve la confidentialité. Nous apprenons à placer les principes au-dessus des personnalités et nous affirmons que nous méritons tous de guérir.

Les 12 étapes SIA

1 Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'abus et les conséquences de l'abus et que nos vies étaient devenues incontrôlables.

2 Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance d'Amour, supérieure à nous-mêmes, pouvait nous rendre l'espoir, le mieux-être et la raison.

3 Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins d'une Puissance Supérieure Aimante, tel que nous la concevons.

4 Nous avons fait un inventaire moral, sans peur de nous-mêmes, de l'abus et de ses effets sur nos vies. Nous n'avons plus de secrets.

5 Nous avons avoué à une Puissance Supérieure Aimante, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos forces et de nos faiblesses.

6 Nous sommes devenus prêts à ce qu'une Puissance Supérieure Aimante nous aide à enlever toutes les conséquences néfastes de l'abus et nous avons acquis la volonté de nous traiter nous-même avec respect, compassion et acceptation.

7 Nous avons humblement demandé à une Puissance Supérieure Aimante d'enlever les conséquences néfastes pour la santé et d'auto-dépréciation issues de l'abus.

8 Nous avons fait une liste de toutes les personnes auxquelles nous avons nuit (de notre propre volonté), particulièrement nous-même et notre enfant intérieur, et nous avons résolu de toutes leur faire amende honorable.

9 Nous avons fait amende honorable à ces personnes sauf lorsqu'en ce faisant, il pouvait en résulter des dommages physiques, mentaux, émotionnels ou spirituels pour nous même ou pour les autres.

10 Nous avons continué à prendre la responsabilité de notre propre rétablissement et lorsque nous avons trouvé en nous même, des comportements encore dictés par l'abus, nous l'avons promptement admis. Lorsque nous avons réussi nous nous en sommes promptement réjouis.

11 Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec nous-mêmes et une Puissance Supérieure Aimante telle que nous la concevions, lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté à notre égard et de nous donner le pouvoir et le courage de la réaliser.

12 Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons essayé de transmettre ce message à d'autres survivants et de pratiquer ces principes dans tous les domaines de notre vie

Bienvenue

Survivants de l'Inceste Anonymes est une association d'hommes et de femmes majeur(e)s, qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de l'inceste, des effets de l'inceste, et d'aider d'autres survivants à se rétablir.

La seule condition requise pour en être membre est de se reconnaître comme survivant ou pro-survivant* de l'inceste et d'avoir le désir de se rétablir.

Il n'y a ni cotisation, ni droit d'inscription.

Nous nous finançons par nos propres contributions.

Survivants de l'Inceste Anonymes n'est allié à aucune secte, confession, parti politique, organisation ou institution, ne s'engage dans aucune controverse, ne cautionne ni ne s'oppose à aucune cause et n'a qu'un seul but.

Notre but primordial est de nous rétablir de l'inceste et d'aider d'autres survivants à se rétablir.




SURVIVANTS DE L'INCESTE ANONYMES


- 🌿 Nous définissons l'inceste, au sens large du terme.
- 🌿 C'est pour nous un abus sexuel commis sur un enfant ou un adolescent par un membre de la famille ou de l'environnement familial.
- 🌿 Par "abus" nous entendons toute conduite sexuelle imposée explicitement ou implicitement à l'enfant ou l'adolescent. Les contacts sexuels peuvent inclure divers comportements verbaux ou physiques : l'inceste n'inclut pas forcément la pénétration pour être considéré comme tel.
- 🌿 Par "membre de l'environnement familial" nous entendons une personne que vous ou votre famille avez connue pendant une certaine période. Il peut s'agir de n'importe quel membre de la famille, d'un ami de la famille, d'un voisin, d'un professeur, d'un membre du clergé, d'un autre enfant ou de quiconque aurait trahi l'innocence et la confiance de l'enfant ou de l'adolescent.
- 🌿 Qu'il soit survenu une ou plusieurs fois, nous pensons que l'inceste a systématiquement causé de profonds dommages psychiques chez les victimes.


Les effets de l'inceste sur l'adulte survivant.


Tous les contacts sexuels (flirts ou relations complètes) cachés ou pas, entre un enfant et un adulte avec lequel l'enfant a une relation de confiance devraient impérativement donner lieu à un traitement. Les blessures seront présentes dans toutes les facettes de la vie des personnes qui en ont été victimes et affecteront voire anéantiront chez elles l'estime de soi. Au moins un garçon sur 5 et une fille sur 4 seront abusés avant d'avoir atteint l'âge de 18 ans. Ceci provoquera un blocage émotionnel à l'âge de la première agression et la victime ne pourra commencer à se rétablir qu'à l'âge adulte, si cela est possible un jour. Les garçons aussi bien que les filles peuvent être victimes d'abus sexuels et n'importe qui peut être un abuseur, spécialement s'il fait figure d'autorité auprès de l'enfant comme par exemple, un frère, un oncle, un ami de la famille, une tante, un professeur, etc.. Voici quelques dysfonctionnements sociaux provoqués par l'inceste :


 L'alcoolisme, la dépendance aux drogues, la prostitution et/ou le proxénétisme.


 Les troubles alimentaires ou du sommeil, migraines, douleurs au ventre ou au dos sont quelques-unes des conséquences physiques que la victime peut vivre.

 La nourriture, le sexe et l'alcool sont des moyens utilisés pour engourdir des souvenirs douloureux et sortir temporairement de la réalité.

 Si la personne qui a été victime perçoit l'obésité comme étant repoussante et si elle croit qu'elle a été abusée parce qu'elle était attirante, elle peut réagir en mangeant à l'excès dans un désir de protection de futures agressions à caractère sexuel.


 L'anorexie est une autre forme d'autopunition menant éventuellement à l'ultime auto-victimisation, le suicide.


 Plusieurs problèmes émotionnels découlent de l'abus dont l'incapacité à faire confiance, le perfectionnisme, les phobies ou l'évitement de tout lien affectif et intime. Le système de déni qui a assuré la survie de l'enfant empêche le survivant d'avoir une vie adulte heureuse et libre.

 Ceux ou celles qui ont été victimes peuvent avoir des problèmes dans son rôle parental, conséquence du manque de confiance en leurs propres perceptions, et remettre souvent leurs décisions en question.

Ces personnes peuvent éviter de devenir parent, chercher à être un parent « parfait » ou reproduire l'abus.

La pire conséquence possible est quand une ancienne victime devient elle-même perpétreur d'abus sur la génération suivante.

 Une autre répercussion de l'inceste consiste à regarder l'autorité de façon menaçante et avec anxiété. La passivité est confortable parce qu'elle est familière. La victime peut accepter une situation misérable familière plutôt que de risquer un changement non familier.

 L'incapacité à faire confiance entache les relations sentimentales avec les membres du sexe opposé.

Certaines personnes qui ont été victimes confondent sexualité avec affection ou amour.

Quand l'abus était physiquement violent, et même parfois douloureux, elles peuvent confondre sexualité avec contrôle et puissance.

Un commentaire typique : « *Quand j'ai des relations sexuelles avec quelqu'un, je sens qu'il contrôle mon corps. J'ai l'impression qu'au moment où je réponds, il me manipule et que je redeviens encore un jouet.* »



Changer les comportements autodestructeurs est un processus lent. Chez SIA celui ou celle qui a été victime d'inceste peut apprendre que c'est possible.

Une phrase à la fin de nos réunions nous rappelle que la douleur peut n'être que temporaire, tandis que rester dans le déni de l'inceste, c'est continuer d'en subir les conséquences.

Il n'est pas facile pour une ancienne victime de se mettre en position d'éprouver sa douleur et elle a alors besoin de courage, mais aussi d'une aide fiable et d'une écoute sans jugement.

C'est pour cela que nous, Survivants de l'Inceste Anonymes, existons.

Nous sommes une ressource disponible pour les adultes survivants.

En sortant du déni nous progressons vers le rétablissement par un travail de dimension spirituelle et d'identification des conséquences de l'inceste sur nos vies.

SIA est-il pour vous ?

Si vous répondez oui à 4 ou plus de ces questions,

SIA peut vous aider.

- 1 Avez-vous des difficultés à avoir confiance en vous, ou à avoir de l'estime pour vous-même ?
- 2 Vous ressentez-vous comme étant soit passif soit agressif ? Ou avez-vous des problèmes à agir en vous affirmant de manière positive ?
- 3 Vous sentez-vous obligé(e) de contrôler vos émotions ?
- 4 Vous sentez-vous facilement intimidé par des personnes ayant une position d'autorité (professeur, instituteur, médecin, prêtre...)?
- 5 Avez-vous tendance à saboter ou à détruire vos relations avec les autres, et tout particulièrement vos relations affectives ?
- 6 Craignez-vous que les autres s'intéressent à vous surtout à cause du sexe ? L'importance du sexe vous semble-t-elle exagérée ? Vous sentez-vous obligé(e) de faire attention à la façon dont vous vous habillez et vous agissez parce que vous pourriez exciter sexuellement les autres ?
- 7 Avez-vous peur d'aimer – en vous demandant toujours "Que vont-ils attendre ou exiger de moi maintenant ?".
- 8 Agissez-vous de manière différente ou passive lorsque vous êtes dans votre entourage familial (parents, ascendants...)?

9 Avez-vous tendance à avoir des réactions exagérées ou à diriger votre colère à mauvais escient dans des situations qui vous frustreront ? Avez-vous peur de la colère ?

10 Avez-vous tendance à éviter de prendre votre vie en main aujourd'hui ? Avez-vous des difficultés à prendre des décisions ?

11 Etes-vous perfectionniste, vous fixez-vous des objectifs très élevés ou êtes-vous plus généralement une personne compulsive ?

12 Etes-vous énervé ou contrarié lorsque vous entendez parler d'un viol, d'un inceste ou d'un abus sexuel concernant un enfant ?

13 Avez-vous des difficultés à faire confiance aux autres ou à avoir confiance en vos propres perceptions ?

14 En tant que parent, avez-vous des attentes irréalistes ou inatteignables vis-à-vis de vous-même ?

15 Il y a-t-il des moments de votre enfance dont vous ne pouvez vous souvenir ? Avez-vous la sensation que quelque chose est arrivé ? Avez-vous des souvenirs d'abus sans pouvoir associer d'émotions à ces souvenirs ?

16 Avez-vous déjà vécu la prostitution ? Lorsque vous avez une relation sexuelle, recherchez-vous réellement l'amour, l'affection ou seulement l'acceptation ?

17 Pensez-vous que la sexualité est sale ? Evitez-vous les miroirs ? Vous croyez-vous peu séduisant(e) ?

18 Pensez-vous être différent(e), bizarre ? Avez-vous peur que quelqu'un découvre vos secrets ?

19 Avez-vous un problème avec l'alcool, les drogues, la nourriture, des migraines et/ou des douleurs de dos ?

20 Avez-vous déjà pensé à vous suicider ? Avez-vous déjà souffert de dépression ou pensé qu'un "nuage noir" se trouvait sur votre tête ?

PARIS - Réunion du vendredi de 19h30 à 21h

13 bis rue des Bernardins - 75006 Paris

Salle 3 en sous-sol - Code sur demande à : contact@sia-france.org Fermée en Août

PARIS - Réunion du samedi de 14h15 à 15h30

Église Ste-Élisabeth - 195 rue du Temple - 75003 Paris

Salle à gauche en entrant dans l'église

PARIS - Réunion du mardi de 19h30 à 21h00

Église St-Leu 92 - rue Saint-Denis - 75001 Paris

Sonner à l'interphone « Saint-Denis »

MARSEILLE - 1^{er} et 3^{ème} samedi du mois 12 h 30 à 14 h.

17 Rue de Friedland 13000 MARSEILLE

siamarseille@voila.fr

- **Notre site internet :** <http://sia-france.org>
- **Contactez-nous par courriel à :** contact@sia-france.org
- **Écrivez-nous :** SIA, 4 rue des arènes, 75005 Paris, en joignant une enveloppe timbrée.