

J'ai suivi  
un accompagnement  
sexuel



Pascale Causier

J'ai suivi  
un accompagnement  
sexuel

Et cela devrait être un droit pour tous

DUNOD

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Relecture : Pierre-Olivier Cervesi  
Direction artistique : Élisabeth Hébert  
Fabrication : Gaëlle Cannavo  
Mise en pages : PCA  
Photographie de couverture : © Sean Nel – adobestock.com  
Photographie de l'auteur : © Olivier Malcor

© Dunod, 2020  
11, rue Paul Bert 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-10-080954-7

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

« La plus belle des folies n'est pas d'aimer  
mais de permettre à l'autre de s'aimer. »

JACQUES SALOMÉ



# SOMMAIRE

L'accompagnement sexuel? .....	9
Qui suis-je? D'où je viens et ce que je sais .....	15
Quelle forme donner à ce récit? Quelle cause ce livre peut-il servir? .....	33

## Premier trimestre d'accompagnement

### Le toucher comme médiation au rapport sexuel

Juillet .....	39
Août .....	63
Septembre .....	83

## Deuxième trimestre d'accompagnement

### Le sacré comme médiation à l'expansion de la sensualité

Octobre .....	109
Novembre .....	131
Décembre .....	159

## Troisième trimestre d'accompagnement

### Érotisme et conflits

Janvier .....	187
Février .....	213
Mars .....	229
Notre dernière semaine .....	241
Conclusion .....	253
Épilogue .....	271
Bibliographie et liens Internet .....	275

# L'accompagnement sexuel ?

## **De quoi s'agit-il ?**

Un accompagnement sexuel comme celui que j'ai co-expérimenté est un ensemble de moments dédiés au toucher, à la sexualité entre deux partenaires – un accompagné et un accompagnant – qui prend en considération la situation individuelle et propose un parcours dans le respect, la complicité, la douceur, la tendresse, l'affection, l'écoute mais aussi l'éducation. Pour moi, l'éveil à la sexualité, sa compréhension et sa légitimité l'ont complété.

## **Pour qui ?**

En France, le sujet est abordé dans le cadre du handicap et défendu par le milieu associatif. La législation française ne permet pas de borner cette activité ni d'en définir les contours et les points indispensables à son exercice légal. Pourtant, cette activité existe. La Suisse et la Belgique, par exemple, proposent

des accompagnements sexuels aux personnes souffrant d'un handicap. Le sujet reste pour autant sensible.

Dans le cadre du «Programme de développement durable à horizon 2030» des Nations unies, auquel la France a souscrit, le volet «Santé sexuelle et droits humains pour tous» est dispensé par une chaire Unesco et l'Université Paris-Diderot et implique également une approche législative de l'accès à une sexualité épanouissante et à un droit à cette sexualité. Les textes de l'Union européenne, tout comme la loi sur le handicap de 2005, posent comme principe la non-discrimination pour les personnes en situation de handicap au regard de leur sexualité. Par contre, ces textes ne mentionnent pas clairement le droit à une sexualité sécurisée et prenant en compte les difficultés rencontrées par la personne. Or ces difficultés et entraves peuvent être de différentes natures. Pourquoi limiter l'accès à une sexualité sécurisée et ne pas l'étendre à tout un chacun, qu'il ait été victime d'une agression sexuelle, subi des relations abusives dans son couple, souffre de complexes, des suites d'une maladie ou d'une opération, de la prise de médicaments, d'un traumatisme, d'un handicap, ressent l'envie de se découvrir par une relation dédiée ou tout autre raison légitime?

## **Pourquoi (... pas moi) ?**

En cas de violences sexuelles, un détachement par rapport au corps peut se produire chez les victimes, quels qu'en soient le sexe et l'âge. Ce détachement se répercute sur la sexualité. Les conséquences sont nombreuses,

variées et d'un impact différent selon la personnalité et l'âge de la victime au moment des faits et la nature des faits eux-mêmes. Il n'est pas question ici de généraliser. Pour autant, l'intellectualisation qui se développe au détriment du rapport au corps génère des conséquences aussi bien sur la santé, la vie sociale et familiale, la vie psychique, l'amour, le rapport aux autres et la sexualité... entre autres. Un déséquilibre peut se créer et ouvrir la porte à de fortes somatisations.

Refaire corps avec soi, réinvestir son corps, faire taire ses peurs, cesser de fuir ses sensations par anxiété, peur incontrôlable et réminiscence de la violence des faits subis, s'incarner de nouveau, ouvrir la porte entre l'esprit et le corps sont les étapes indispensables que je n'avais pas franchies dans mon parcours psychothérapeutique.

Suivre un accompagnement sexuel? Je ne m'étais jamais posé cette question. J'avais entendu parler des aidants sexuels pour les personnes en situation de handicap et de l'absence de loi autour de cette question pourtant si légitime de l'accès à sa sexualité. De là à transposer le concept dans le cas de personnes violées et de toute autre personne, l'idée ne m'avait pas effleurée.

La vie a mis sur mon chemin Alex<sup>1</sup>, qui souhaitait devenir accompagnant sexuel et développer cette activité en toute légitimité. J'ai accepté de tester un accompagnement avec lui pour reconnecter mon intellect à mon corps et à mes sensations – sensuelles et sexuelles.

---

1. Le prénom a été changé.

Pour répondre à ce besoin, ma psychologue, membre d'une association d'aide aux victimes, m'avait conseillée un massage de type «*packing*», de sorte que je venais de faire trois de ces massages au cours des deux mois qui ont précédé ma rencontre avec Alex. Si ceux-ci m'avaient permis de percevoir et ressentir les contours de mon corps, je ne me sentais toujours pas connectée à celui-ci pour autant. Mes sensations ne s'ancrent pas.

## Comment ?

La place de l'accompagnant sexuel dans ce retour au corps prend toute sa valeur par la douceur, l'intention bienveillante, l'écoute, le respect, le toucher sur vêtements comme sur peau nue, le réveil des sensations, le dialogue, l'accueil, la présence, l'accès possible à une sexualité consentie.

Le projet d'Alex est de proposer un accompagnement sexuel «comme dans la vie». Selon moi, cette conception de l'accompagnement peut rendre ténue la frontière entre soin et relation réelle si aucun cadre précis n'est fixé ou, plutôt, s'il n'y a pas d'objectif particulier et validé ensemble. Pour autant, et en ce qui nous concerne, nous n'avons pas défini de cadre au début de cette expérimentation commune. La durée, le nombre de séances, l'évolution des pratiques n'ont pas été définis à l'avance. Nous avons avancé au fur et à mesure des propositions d'Alex, de mes envies, de ma capacité à m'autoriser et à me libérer de mes blocages. L'ensemble de ses propositions ainsi que leur enchaînement dans une progression cohérente a été

## *L'accompagnement sexuel?*

testé, de même que la conceptualisation de l'accompagnement tel qu'il entend le proposer professionnellement.

Il va de soi que chaque accompagnement est unique et se déroule selon les besoins et les personnalités de ceux qui le vivent.



# Qui suis-je ? D'où je viens et ce que je sais

## Une enfance classique

Je suis née en 1966 en région parisienne. Mes parents viennent de Longwy, même si du côté maternel nous avons aussi des origines italienne et belge – le père de mon grand-père est venu travailler en Lorraine dans les mines, comme nombre d'immigrés. Tous deux comptables formés en interne, ils ont été mutés au siège social de leur entreprise, la Société des Hauts-Fourneaux de la Chiers, fleuron de la sidérurgie lorraine. La grossesse qui va me permettre de naître se complique dès le début. Ma mère risque de perdre son enfant et doit rester alitée. Chaque semaine, une injection d'hormones lui est administrée pour conduire cette grossesse à terme. C'est l'époque du Progestérone retard® et du Distillbène®.

Je vis une enfance paisible à Vaucresson dans un cadre privilégié. Notre maison est un logement de fonction qui a été proposé à mes parents à ma naissance.

L'environnement les séduit. J'ai dix-huit mois lorsque nous emménageons. Ils sont heureux d'être parents pour la première fois. Je suis un beau bébé, selon les normes de l'époque. Mon père est très vigilant quant à ma santé et je passe mon enfance chez le médecin. J'ai une légère malformation des membres inférieurs qui m'oblige à porter durant dix ans des chaussures pour redresser mes jambes et mes pieds. Mon corps me fait déjà défaut... J'admire mes cousins qui bondissent de pierre en pierre tels des cabris. Moi, je tombe. Entre timidité et maladresse, je grandis. Je suis l'aînée. Mon frère naît en 1970 au terme d'une grossesse également compliquée.

Je suis élevée dans des valeurs républicaines et chrétiennes solides et un grand respect de la démocratie. Le président Albert Lebrun, dernier président de la III<sup>e</sup> République, est un cousin de mon grand-père. Mes parents vouent une réelle admiration au général de Gaulle. Ils nous transmettent le sens du partage, de l'accueil, la dignité, l'amour du travail bien fait et sans faillir, l'honneur et la responsabilité individuelle et collective. Ce sont des valeurs fortes qui portent vers l'humain, suscitent la compassion, l'amour de l'autre et la tolérance quel que soit son chemin de vie.

Je suis une enfant calme, timide, réservée et la lecture est mon refuge. Je m'installe dans la sapinière ou sur mon lit pour dévorer les livres de la bibliothèque et ceux que mon père me rapporte régulièrement. J'aime aussi écouter la nature ou de la musique classique, découverte en classe de CE1. Mon père me parle de tous les sujets de société; je suis curieuse et j'apprends.

Mes parents se portent volontaires pour accueillir un enfant venu du Cambodge, rescapé des massacres perpétrés par les Khmers rouges. Mon frère de cœur nous rejoint après deux années passées dans un camp de réfugiés en Thaïlande. Pour ce faire, l'association en charge du placement, sépare la fratrie. Ils sont cinq frères qui ont pu être sauvés par leurs parents. L'association essaye de les placer dans des familles proches géographiquement. Ce frère de cœur est tout petit, malnutri, apeuré, perdu. Ne l'aurions-nous pas été tout autant à sa place?

Pas de traducteur, pas de psy, pas de transition : juste une envie de ces familles de porter secours, de recueillir un enfant, de lui permettre de reprendre des forces et de s'intégrer dans notre système. Nous allons le chercher un mercredi. Dès le lendemain, il entre à l'école maternelle. Aucun de nos repères ne peut faire écho en lui : langue, habitat, nourriture, système scolaire, météo... Tout est nouveau. Il lui faut tout réapprendre. Son accueil dans notre famille est sans réserve, et entre mes deux frères les disputes fusent d'entrée. Un avion qui passe le mur du son, un tir de mines (fréquents en Lorraine) le font sursauter, se plaquer à terre et mimer les avions qui pilonnent. Le premier de nos langages est la gestuelle et l'affection. Le premier mot en français qu'il prononce est « maman ».

Qu'en est-il du syndrome d'abandon pour ces enfants ? de la séparation d'avec leurs parents, leurs frères puis leur famille française un an après ? du stress post-traumatique ?

En juin 2018, trois des quatre familles d'accueil sont présentes aux obsèques du plus jeune des frères.

Quarante et un ans après être allés les chercher, nous sommes toujours là, les vivants prenant le relais de ceux qui ont quitté cette vie. Comme quoi, lorsque des destins s'unissent, les liens se créent et demeurent dès lors que des valeurs sincères et fortes les animent.

## **Cet homme qui m'a volé mon adolescence, mon corps et ma sexualité**

En classe de sixième, ma mère s'inquiète de mes lectures car je m'intéresse à des sujets sociaux sensibles. Ma conscience sociale s'enrichit. Je suis inscrite à des activités manuelles et, en cette année de mes douze ans, je prends des cours de couture. Le dernier mercredi avant les vacances d'été, nous récupérons nos affaires et les vêtements confectionnés. Les vacances approchent et je vais partir dans le Sud, comme chaque année depuis ma naissance. Nous avons passé de nombreux étés entre oncles, tantes, cousins et cousines, amis dans l'Ardèche, en camping. Puis mes parents ont acheté une petite maison dans un village du Gard à quelques kilomètres de chez mon oncle et ma tante. Nous étions, eux et nous, de part et d'autre de la vallée du Rhône.

Je suis censée rentrer chez moi à pied avec une camarade mais son père arrive et nous raccompagne. Alors que je récupère mes affaires sur la banquette, je me retrouve seule avec lui dans son garage. C'est là qu'a lieu mon premier viol.

Il dit qu'il fait ça pour me punir parce que nous avons « joué au docteur » avec sa fille et que nous partons chaque année en vacances alors que lui ne rentre au Portugal que tous les deux ans. Il me plaque contre un mur du garage. Je me débats, je le mors. Sa peau a un goût infect, ses poils envahissent ma bouche, mes dents serrent son bras et il rit. Plus je me débats et plus il rit. Il sent si fort l'alcool... Il m'insulte. J'ai douze ans, il en a environ quarante. Je ne hurle pas. Sa famille est juste au-dessus et mon frère aussi. Je ne veux pas que ses enfants découvrent que leur père est un agresseur et un violeur, ni sa femme d'ailleurs, ni l'employeur de celle-ci, qui les loge. Alors je me débats et finis ainsi par lui échapper.

Je ne connais rien au corps masculin et pas grand-chose du mien. À douze ans je n'ai encore jamais flirté. Autant dire que ce crime ne me facilite pas la tâche... Je vais lutter contre mes peurs et mes terreurs pour échanger un premier baiser à seize ans et avoir mes premières relations sexuelles un an plus tard. Chacune de ces deux étapes s'accompagne d'un dialogue intérieur entre mon agresseur et moi où je lui dis : « Tu vois, ça, tu ne me l'as pas volé ! » Je ne suis pas douée et ne sais pas comment être naturelle. Mon premier baiser est un fiasco. Je ne parviens pas à avoir de petit copain malgré les propositions qui me sont faites. Je ne sais pas faire, ne suis pas au fait de ces jeux adolescents. Tout ceci m'angoisse, même si j'en ai envie. Je ne participe pas aux jeux de séduction des filles de mon âge, qui flirtent, usent de leurs charmes, rompent pour un autre qui passe. J'ai besoin de sentiments.

Dès la rentrée scolaire, ce sombre personnage aura à cœur de me poursuivre matin et soir durant les neuf années qui vont suivre. Que de détours, de kilomètres supplémentaires parcourus pour lui échapper, que de vigilance, de peurs! J'y parviens parfois mais pas si souvent. Je suis mince à l'époque. Il entretient la peur et même la terreur en moi. Mes trois mois de vacances dans le Sud sont mes moments de respiration.

Cet homme me vole mon adolescence, une bonne partie de ma vie d'adulte, ma légèreté, mon corps, ma sexualité et ma légitimité à ressentir un désir et un plaisir sans que l'agression sexuelle interfère.

Ma mère me questionnant, je lui révèle ce que je viens de subir et elle me demande d'oublier, de ne pas le dire à mon père. Je suis une enfant obéissante et je suis en état de choc. Malgré mes récriminations, je suis contrainte d'aller jouer chez nos voisins. Puis viennent ces dimanches où, plus âgée, je reste seule à la maison lorsque mes parents partent déjeuner chez des amis. Alors il vient, pénètre dans le jardin, secoue la porte d'entrée vitrée ou celle menant à la cave. Un seul coup d'épaule lui aurait pourtant permis de la défoncer. Et moi je me terre, assise sur le sol en tremblant. Combien de fois ai-je pu trembler de la sorte durant toutes ces années? Mais combien ai-je su aussi développer des capacités de lutte, de combat, de résistance et d'adaptation! Et aujourd'hui je suis fière de cette enfant et de cette adulte que je suis devenue.

À quinze ans, j'ai déjà vu une psy. Je veux être émancipée et partir vivre à Montpellier mais elle me trouve

trop jeune. Quinze ans, c'est vrai que c'est jeune sur le papier mais pas au regard de mon vécu et de mon ADN. Pourquoi Montpellier? Je ne sais pas. C'est proche de l'Espagne et j'en rêve. Ma grand-mère a une poupée de collection qui représente une danseuse de flamenco. Je suis attirée. Je voulais étudier l'anglais et l'espagnol au collège. Mes parents, eux, ont choisi pour moi l'allemand comme première langue, car c'est le choix de ceux qui composent les meilleures classes. Adieu l'espagnol. Mes parents se plaignent du coût de la thérapie. Mon père râle car mon humeur ne s'améliore pas. Je ne parle pas de mon viol et des courses-poursuites quotidiennes pour échapper à mon violeur. Je ne sais pas que j'ai le droit d'en parler.

## L'histoire se répète

J'ai choisi une filière technique en vue d'obtenir un bac sciences médico-sociales à Sèvres. Les bacs techniques ne se choisissent pas, on y est orienté. Mes professeurs se désespèrent de ma décision. Mais je n'ai que faire d'aller étudier des auteurs et d'affirmer ce qu'ils ont voulu dire alors qu'ils ne sont pas présents pour l'exprimer par eux-mêmes. Je préfère étudier la vie et les autres: sciences médico-sociales, droit, biologie, vocabulaire médical – où j'excelle compte tenu de mon intérêt pour l'étymologie. « Comprendre » est le maître mot de ma vie comme l'est « partager ».

En classe de première, je dois faire un stage. Il se déroule dans un CIO (centre d'information et d'orientation)

pour jeunes délinquants. Cet organisme s'adresse à des jeunes orientés par le juge et dont la majorité a été repoussée à vingt et un ans. Ils ont parfois fait de la prison et l'objectif est de les aider à se former pour ensuite trouver un emploi. J'ai le projet de devenir éducatrice spécialisée. Projet qui connaît un coup d'arrêt à l'issue de ce stage lorsque je réalise qu'avant de vouloir aider les autres à régler leurs problèmes, je dois régler les miens.

Un soir, une collègue m'invite à dormir chez elle. On a sympathisé. Je suis en confiance et au moins je n'aurai pas à tenter d'échapper à mon violeur-poursuiveur. Nous arrivons chez elle et l'ambiance de l'appartement est lourde. Le lendemain, je me réveille tout endolorie, les pièces de mon pyjama sont soit par terre, comme mon pantalon, ou bien à l'envers comme mon haut. Ma poitrine me fait sacrément mal. On dirait qu'un bulldozer est passé sur mon corps dans la nuit. Je n'ai aucun souvenir. J'ai l'impression d'être droguée. Il est vrai qu'elle m'a donné un cachet dans un verre d'eau juste avant de dormir car j'avais mal à la tête. Mais en sortant de la douche, si ma tête n'a aucun souvenir, mon corps refuse le regard que cette femme pose sur lui, tout comme sa main sur mon épaule. Je n'ai qu'une urgence : partir ! En dormant chez elle, je m'offrais un peu de répit. J'échappais pour vingt-quatre heures à mon violeur-poursuiveur sans me douter que je tombais dans les griffes d'un autre.

Je ne parle pas. Je me tais, comme d'habitude. La petite fille sage et réservée a laissé la place à une adolescente plus rebelle, toutes proportions gardées, mais je ne me laisse plus faire et j'en veux à mes parents. Comment savoir

ce qu'est l'amour quand vos parents ne vous disent pas qu'ils vous aiment? Quand vous découvrez la relation sexuelle par un viol? Quand un jeune homme que vous aimez et qui a été votre premier amant, mon Pierre, se suicide par pendaison alors qu'il riait toujours?

## **Un esprit pour penser, un corps à panser**

En terminale, la philosophie me transcende. Notre professeur nous apprend à philosopher plutôt qu'à connaître par cœur le nom des philosophes et les dates de leur vie respective. Mon lycée est expérimental. Il comporte une filière Beaux-Arts et une filière musique. Je suis au cœur de ce que j'aime. Je découvre la politique à cette époque et m'inscris aux jeunesses communistes. Nous partons pour Nîmes assister à un congrès pour la paix. Celui-ci se tient dans les arènes. Je découvre la ville, son passé romain et je suis séduite. Alors antimilitariste, je m'intéresse à Ghandi, l'Apartheid, Martin Luther King. Je ne reste pas longtemps membre des jeunesses communistes. Quand je pose des questions de politique, notamment à propos de l'Afghanistan envahi par les troupes russes, on me répond de penser comme le Parti. Et lorsque j'avance un argument contradictoire, on me rétorque qu'il ne faut pas avoir d'opinions personnelles. Personne ne me dira quoi penser, ni à ce moment-là ni aujourd'hui. Je suis dotée d'un cerveau qui fonctionne et l'école à laquelle je suis allée m'a appris à réfléchir, analyser et affirmer mes opinions. Penser par soi-même tout en étant éveillée aux

opinions contradictoires et à une information la plus complète possible est pour moi la clé de ma liberté intellectuelle, tout comme l'écoute et l'analyse des avis divergents. Mais cette même année de terminale, je fais aussi une dizaine de crises de tétanie par mois et dois avoir en permanence dans mon sac seringues, ampoules, garrot et ordonnance pour recevoir une injection si besoin. Je suis spasmophile, selon le corps médical. Peut-être. Mais je me sens surtout quotidiennement violée dans ma sérénité et mon besoin de sécurité. L'année scolaire se termine par une impossibilité de marcher, d'écrire. Je vois les mouvements dans ma tête mais je ne peux pas les réaliser. Les médecins pensent à une tumeur au cerveau. Si seulement!... Pouvoir m'enfuir puisqu'aucun prince ne vient me délivrer. Mes problèmes de santé et d'humeur ennui mes parents au plus profond d'eux-mêmes. Un professeur en neurologie m'envoie consulter une ostéopathe. Ce sera le début de mon histoire d'amour avec les médecines alternatives.

## **La vie qui se joue en moi**

Je passe sur mes envies de mourir et le désespoir que je ressentirai plus tard. Mon ami Laurent me sauve un nombre incalculable de fois. Quand l'idée d'en finir pour de bon me prend, le téléphone sonne dans la seconde: c'est lui. Laurent aime les hommes. C'est lui qui me fait comprendre que la tendresse et le toucher peuvent avoir lieu sans sexualité et sans prix à payer. C'est à lui et à ses amis que je dois de vivre mon hétérosexualité. Eux qui