

Le cycle du comportement abusif et la prévention de la récidive

La compréhension du cycle du comportement abusif et la prévention de la récidive sont au cœur des programmes de traitement pour les adolescents qui ont commis des infractions sexuelles. Pour une meilleure compréhension, nous avons décidé d'en faire une description complète afin de bien en saisir toutes les dimensions.

Parmi les modèles présents dans la littérature, nous avons retenu le modèle de Spieker & Way (1997). Nous l'avons adapté de manière à le rendre plus accessible, plus « orienté vers l'action ».

Nous avons pris la décision d'en faire une lecture qui s'adresse directement aux adolescents. Selon nous, cette adaptation du discours permet aux intervenants de reproduire le cycle de manière plus concrète lors des activités de sensibilisation et d'intégration.

Comme nous le verrons, le cycle s'adapte aussi bien à tous les comportements portant atteinte aux autres qu'aux infractions sexuelles proprement dites. Il peut donc devenir une grille de lecture, une structure du questionnement des situations diverses amenées par les adolescents dans le groupe.

Comme tout comportement humain, le comportement sexuellement abusif n'arrive pas par hasard. Il est habituellement la conclusion d'une série de choix ou de décisions qui ont rendu de plus en plus probable le passage à l'acte. La littérature reconnaît généralement que la reconnaissance du cycle qui a mené l'adolescent à agir de manière sexuellement abusive est un élément important dans la prévention de la récidive.

Reconnaître son cycle c'est aussi reconnaître ses vulnérabilités, ses erreurs de pensée... et surtout en arriver à se tenir responsable des gestes que l'on pose puisqu'à partir du moment où je reconnais que je fais des choix, je ne puis plus me considérer en réaction, mais plutôt acteur, créateur de ce qui m'arrive, et de l'impact de mes gestes sur les autres.

L'activité liée au cycle du comportement abusif vise donc les objectifs suivants :

- ❖ la reconnaissance de la séquence des comportements ayant mené au comportement abusif;
- ❖ la reconnaissance des vulnérabilités personnelles et des erreurs de pensée qui ont facilité et qui peuvent mener à une récidive;
- ❖ la reconnaissance des alternatives, des sorties à utiliser pour minimiser les risques de récidive;
- ❖ le développement des habiletés spécifiques reliées aux compétences sociales;

Il faut souligner que le cycle du comportement abusif n'a pas à s'appliquer uniquement à l'infraction sexuelle qui a mené à l'intervention de groupe, mais à tout comportement ayant un impact négatif sur l'adolescent ou son environnement. On se sert du cycle tout au long du processus d'intervention comme support à la compréhension et à l'exploration des alternatives et à la mise en place des habiletés.

Je vis une situation difficile ou j'ai souvenir difficile.

Dans notre vie, il arrive souvent que nous ayons à affronter des événements difficiles. Ce peut être un conflit avec nos parents, une personne qui nous blesse par ses paroles, un échec scolaire, la perte d'un ami, le décès d'une personne proche, une perte amoureuse. Ce peut être aussi un petit événement qui nous rappelle une expérience douloureuse de notre passé.

Il y a cet événement difficile. Il y a aussi tout ce que nous nous disons dans notre tête lorsque cela nous arrive. Il se peut qu'on essaie de se justifier, de minimiser ce qui est arrivé, de minimiser notre implication, de remettre la faute sur quelqu'un d'autre. Ce sont tous des trucs qui nous permettent de nous protéger, parce que nous nous pensons en danger ou que nous ne sommes pas fiers de nous-mêmes. Par exemple : j'ai une mauvaise note... je pense que mes parents ne seront pas contents... je me sens mal en dedans... je me dis que le professeur a été injuste... ma crainte se change en colère... je me sens un peu mieux à l'intérieur et j'ai maintenant une bonne raison à donner à mes parents.

J'ai des émotions fortes et je cherche à ne pas les reconnaître

Nous réagissons souvent aux événements difficiles par des émotions fortes : on peut avoir de la colère, de la peine, de la crainte, du découragement, de la frustration, de la rage, du désespoir. Ces émotions sont souvent reliées au sentiment de perdre le contrôle de ce qui se passe, de penser que notre dignité est attaquée, d'avoir l'impression de perdre beaucoup.

Les adolescents, comme tous les êtres humains, ont des besoins affectifs : nous avons tous le désir d'être aimés, d'être encouragés, acceptés, respectés. Si nous pensons ne pas pouvoir répondre à ces besoins dans la situation difficile dans laquelle nous nous trouvons, les émotions seront plus fortes. Il arrive aussi que des expériences antérieures nous amènent à avoir de sérieux doutes sur ce qui nous attend... et cela rend aussi les émotions plus intenses.

Il y a des adolescents qui pensent que se montrer fort, c'est de ne pas reconnaître leurs besoins affectifs, ne pas reconnaître qu'ils ont besoin d'être réconforter, que d'exprimer ses émotions c'est montrer une faiblesse. Il y en a d'autres qui ont été fortement blessés dans leur passé et qui ont perdu espoir de répondre à ces besoins affectifs. Ce sont des raisons qui peuvent amener à éviter les émotions.

Si je ressens des émotions fortes et que je ne n'y fais pas face, il faut que je trouve des solutions pour m'en sortir. Pour fuir la réalité difficile, je peux utiliser des drogues, je peux me mettre en tête que je suis une victime, m'endurcir au niveau des émotions (me dire que pleurer c'est juste bon pour les filles, pour les pédés...), me persuader que je n'ai pas besoin de quiconque, me dire qu'au fond, il n'y a réellement personne qui se préoccupe de ce qui m'arrive.

Agir de cette façon n'efface pas les émotions difficiles. Les émotions, c'est un peu comme un ballon de plage qui flotte sur l'eau. Pour le maintenir au fond de l'eau, il faut que je l'y retienne continuellement. Il cherchera toujours à revenir à la surface... Le tenir au fond de l'eau prend beaucoup d'énergie et de temps. Lorsqu'on sera trop fatigué pour l'y retenir, il remontera tout d'un coup et sera souvent plus difficile à contrôler. Ce seront habituellement les autres qui auront à en payer le prix. Ils ne comprendront pas pourquoi nous réagissons si fortement... nous non plus.

Lorsque les émotions sont très fortes, il peut être préférable dans certaines situations de se changer les idées, de faire autre chose parce qu'on n'est réellement pas dans un état pour bien réagir. C'est utile, mais il ne faut pas oublier qu'il faudra affronter notre difficulté lorsque la tension sera un peu tombée.

J'éloigne les autres, j'essaie de regagner du pouvoir, du contrôle

Il se peut que la vie m'ait appris que dans les rapports entre les personnes, il n'y a que des gagnants et des perdants, que si je montre aux autres que je suis vulnérable, fragile, ils vont en profiter pour prendre du pouvoir sur moi. Dans une telle situation, je ferai tout ce que je peux pour les tenir loin de moi, surtout lorsque je me sens vulnérable ; dans ces moments-là, ils pourraient facilement me dominer.

Pour pouvoir tenir les autres loin de moi, je peux me mettre plein d'idées en tête, comme : « Au fond, il n'y a personne qui se préoccupe réellement de ce qui m'arrive (...) » « Je peux me débrouiller tout seul » (...) « Dans la vie, il vaut mieux ne pas faire confiance à personne » (...) « De toute façon, j'ai juste à ne pas y penser et mon problème va disparaître ». Ces phrases toutes faites, ce sont des erreurs de pensée, c'est-à-dire d'étranges croyances, des fausses interprétations qui m'amènent à prendre des décisions sur des perceptions faussées.

J'utilise des erreurs de pensée entre autres lorsque :

- ❖ j'excuse mon comportement, je blâme les autres, je prends la position de victime lorsque je suis confronté à mes responsabilités;
- ❖ je nie, je minimise les gestes abusifs que j'ai posés et l'impact que cela a eu sur les personnes qui en ont été victimes;
- ❖ je ne considère pas, ou je fais simplement semblant d'ignorer que mon comportement affecte les autres;
- ❖ je me dis que les autres me doivent tout, que je suis unique et que je mérite ce qu'il y a de mieux, que les autres sont en dette envers moi;
- ❖ je me dis que ce que j'ai fait c'était plus fort que moi, que j'ai perdu le contrôle et que je n'ai pas besoin d'aide parce que c'est certain que je ne recommencerai plus;
- ❖ j'essaie de contrôler les autres pour obtenir ce que je désire. J'essaie de les soumettre à ma volonté, parce que de toute façon si ce n'est pas moi qui les contrôle, ce seront eux qui le feront;

- ❖ je me dis que je suis la seule personne à vivre des émotions difficiles et que ça ne donne rien de les partager avec d'autres;

Toutes ces erreurs de pensée peuvent m'amener à m'éloigner des personnes qui pourraient m'aider à régler mes difficultés, à nier que je vis des émotions difficiles à l'intérieur, que j'ai besoin de l'aide, de la compréhension et de l'affection des autres pour m'en sortir. C'est certain qu'il peut être plus facile de ne pas montrer que je suis triste, que je me sens coupable, que je ne suis pas content de moi-même.

Quand toute mon énergie est utilisée pour maintenir mon ballon au fond de l'eau (pour me tenir loin de mes émotions), toute personne qui approche et qui me demande ce qui se passe devient une menace. Je n'ai souvent qu'une solution, je trouve un moyen de la repousser... de toute façon, je n'ai pas besoin de personne.

J'ai des pensées pour agir de manière illégale, abusive ou j'évite de régler la situation.

Face à la situation difficile que je vis, je puis décider de ne rien faire, d'essayer de passer par-dessus. Cela peut être une solution dans l'immédiat. Cependant, si je ne fais rien pour régler ce genre de problèmes, il risque de devenir de plus en plus difficile à contrôler, les émotions pourront devenir de plus en plus intenses... et finalement cela risque de m'amener à plus ou moins long terme vers un cycle de récurrence. À force de me sentir mal, je pourrai chercher un certain réconfort dans des situations que j'ai déjà trouvées excitantes... histoire de me changer les idées... et là ça risque de devenir dangereux.

Dans un autre contexte, la situation difficile pourrait être le fait d'avoir une attirance sexuelle dans un contexte sans consentement éclairé (par exemple, trouver un jeune enfant attirant). Le fait de nier que cela me donne des émotions fortes, de m'isoler de m'enfermer pour que personne ne s'en rende compte peut m'amener à avoir des pensées de plus en plus claires d'agir de manière abusive et d'être à grand risque de récidiver.

Le début du cycle de l'offense

Je choisis d'alimenter des pensées sexuelles abusives, de prise de pouvoir sur autrui.

Le cycle du passage à l'acte commence au moment où je me rends compte que j'ai des pensées sexuelles abusives et que je décide de les nourrir. Souvent on nourrit ces pensées par des activités de masturbation, en imaginant des scénarios d'abus, en utilisant du matériel pornographique qui permet d'entretenir ce type de fantasmes sexuelles.

Dans ce contexte, les personnes peuvent réagir différemment. Chez certains, se masturber avec des fantasmes sexuelles abusives va les amener à consolider ces pensées par le plaisir qu'ils vont éprouver. D'autres vont se sentir mal d'avoir de tels comportements et vont encore plus se dévaloriser : cette culpabilité peut les amener à vivre encore plus de tension et augmenter les risques de passer à l'acte. Finalement, certains adolescents qui ont des fantasmes abusives et entretiennent des craintes face à la masturbation pourront se dire qu'en définitive, il n'y a rien de mal à avoir des activités sexuelles avec un enfant qui consent et que c'est mieux que de se masturber. C'est un comportement moins fréquent, mais c'est important de savoir que cela peut arriver.

On sait que le fait de nourrir des fantasmes sexuelles abusives augmente le risque qu'il y ait un passage à l'acte abusif. Plusieurs adolescents vont employer des erreurs de pensée pour minimiser leur volonté à se maintenir dans un contexte à risque malgré qu'ils entretiennent des fantasmes sexuelles abusives. Il faut toujours avoir en tête que fantasmer sur des comportements sexuels abusifs (surtout s'ils ressemblent aux comportements qui nous ont amenés à être en thérapie, si les partenaires ont des similitudes avec nos victimes), c'est un signal d'alarme important.

Je me dis que ce serait correct d'agir de manière abusive, que je pourrais m'en tirer sans problèmes. Je prépare mon passage à l'acte.

On peut arriver à décider graduellement que ce serait peut-être intéressant de mettre ces pensées sexuelles abusives en action. Ce n'est pas habituellement une décision subite. On commence à voir graduellement que ce ne serait pas si grave, qu'au fond cela ne causerait pas trop de problèmes à la personne qui en serait victime. On en arrive à utiliser plein d'erreurs de pensée pour minimiser l'impact des gestes, en diminuer l'importance, à justifier les actions qu'on commence à envisager... on se désensibilise peu à peu face aux gestes qu'on va poser et face à la personne qui en sera la victime.

En même temps, on peut continuer à nourrir des fantaisies sexuelles abusives. Elles pourront prendre peu à peu les allures du scénario envisagé et ainsi construire un chemin vers le passage à l'acte. Dans d'autres situations, elles laisseront la personne « sur son appétit ». Le passage à l'acte deviendra une façon de passer de l'imaginaire à la réalité.

Au cours de cette étape, on planifie comment on posera le geste inapproprié. Parfois ça se fait très rapidement... parfois ça prend plus de temps. Ça dépend du type de comportement qu'on envisage faire et de la situation dans laquelle on se trouve. Au cours de la planification, on pourra choisir qui en sera victime; parfois c'est évident, dans d'autres occasions, c'est une question de hasard.

Même si on parvient à minimiser beaucoup l'impact de ce qu'on anticipe faire, on peut avoir des craintes face à ce qui pourrait se passer si on se faisait prendre, de la réaction possible des gens proches et des conséquences possibles. On se convainc peu à peu qu'on pourra s'en sortir sans problèmes. On peut même insérer dans son scénario des stratégies permettant (pense-t-on) de s'en sortir sans difficulté. On utilise aussi des erreurs de pensée pour faire taire notre sens moral.

Dans la poursuite de la planification, on pourra se sentir de plus en plus en contrôle de ce qui va se passer. Chez certains, la planification sera élaborée, chez d'autres elle sera rudimentaire, plus impulsive.

Je mets en action mon plan, je prends le contrôle de la situation ou de la personne. Je passe à l'acte

Une fois convaincu qu'on pourra poser des gestes abusifs sans en subir les conséquences, on prépare et on planifie le passage à l'acte. On recherche activement des opportunités. On peut choisir une victime vulnérable, facilement accessible. Une fois en contact avec la victime, on peut en prendre progressivement contrôle. On l'amène à se sentir en sécurité. On lui donne un faux sens de l'intimité. On lui offre des petits cadeaux. On commence à lui parler de sexualité. On teste sa capacité à garder le secret. On visionne avec la victime des films pornographiques... On peut utiliser la manipulation, la force physique, l'intimidation.

Tout dépendamment de la technique d'approche, cette étape peut se faire très rapidement ou s'échelonner sur plusieurs semaines.

Il ne faut pas sous-estimer l'excitation que la plupart des adolescents expérimenteront au cours de cette phase, excitation qui va donner encore plus d'emprise aux fantaisies et confirmer les erreurs de pensée.

Au cours du passage à l'acte, la victime est utilisée comme un objet permettant d'atteindre la gratification sexuelle. On se sent en contrôle de l'autre personne. L'impact du comportement sur la victime est souvent nié ou rationalisé. Il peut arriver que, devant la résistance de la victime, le scénario qu'on avait anticipé ne tienne plus et qu'on cesse rapidement l'agression. Chez d'autres, cette résistance ne fait qu'augmenter la volonté de mener à terme l'agression.

Chez plusieurs adolescents, la baisse de tension reliée à l'atteinte de l'orgasme (qu'il s'agisse d'une éjaculation en cours d'agression ou reliée à une masturbation subséquente) fait office d'encrage supplémentaire du comportement abusif.

Je cherche à oublier, à faire en sorte que cela ne se sache pas. Je me dis que je pourrai m'en tirer sans conséquence.

Une fois l'agression terminée, la tension sexuelle évacuée, on peut se sentir mal, regretter, s'en vouloir d'avoir posé un geste semblable. La peur d'être pris, que la victime dévoile le comportement abusif est souvent présent.

Chez certains adolescents la culpabilité est complètement évacuée, seul le risque d'être dévoilé est envisagé. Chez ces derniers, le risque de récurrence peut être d'autant plus grand s'ils vivent ce risque comme une excitation supplémentaire.

Pour certains adolescents, le fait de ressentir de la culpabilité, de la honte, les enferme encore plus dans leur cycle abusif. Ce sentiment vient confirmer qu'ils ne valent pas grand-chose, qu'ils sont en fait différents des autres, qu'il sont des perdants. Ils demeurent seuls dans leur isolement, craignant d'être découverts. Le retour dans un cycle abusif peut devenir pour eux la seule manière de faire baisser leurs tensions.

Pour minimiser les risques de se faire prendre, toutes sortes de stratégies peuvent être utilisées pour enfermer la victime dans le secret : menaces, cadeaux, intimidation directe ou indirecte. La manière utilisée sera habituellement en lien avec le type d'agression choisi. Pour certains, ce sera une façon de maintenir la victime dans des conditions facilitantes la récurrence.

Chez certains adolescents, une façon de diminuer la tension ressentie à la suite de l'infraction sera de faire comme si de rien n'était arrivé, de minimiser ce qui s'est passé et de s'enfermer lui-même dans le silence. En fait, le malaise ressenti et sa manière d'y réagir peuvent le placer à nouveau en début de cycle de pré-offense.

Pour d'autres, le fait d'avoir contrôlé la situation, d'avoir évité le dévoilement et contrôlé la victime les amènera rapidement à planifier une nouvelle agression.

Les portes de sortie

Comme nous le retrouvons dans le tableau du cycle du passage à l'acte, à chaque étape, nous retrouvons une porte de sortie. Il s'agit en fait de comportements qui permettent de «sortir» du cycle et de prévenir, si possible, la récurrence.

La première porte de sortie: je vis un événement ou un souvenir difficile: je fais face honnêtement à mes difficultés.

Nous vivons tous dans nos vies des situations difficiles, des événements qui nous marquent. Ne pas vouloir les voir, trouver toutes sortes de raisons pour se déresponsabiliser, pour en minimiser l'importance parce qu'on veut sauver la face, parce qu'on veut se protéger de la réaction de l'autre, ça ne fait souvent que reporter le problème et les conséquences ne font que s'accumuler.

Reconnaître mes difficultés, accepter mes erreurs, accepter de regarder en face la réalité, accepter que j'ai un problème, c'est une voie difficile, mais c'est souvent le début de la solution. Si on a pris l'habitude de trouver toutes sortes d'excuses et de raisons pour expliquer ce qui se passe, si on a développé de fausses croyances sur la manière de se comporter lorsqu'on a des difficultés ça risque d'être un travail ardu, mais ça en vaut la peine pour soi-même et pour les autres.

Une grande partie du travail de groupe de thérapie se fera autour de cette porte de sortie, ainsi qu'autour de celles qui se trouvent tout au long du cycle

La seconde porte de sortie: j'ai de fortes émotions et je cherche à ne pas les reconnaître : je prends conscience des émotions qui montent en intensité.

Les émotions, surtout à l'adolescence, deviennent rapidement très intenses. Comme pour toute personne, reconnaître comme normal de se sentir impuissant, vulnérable, c'est quelque chose de souvent difficile. Pour s'en protéger, on fabrique souvent des fausses croyances, des erreurs de pensée qui peuvent augmenter encore plus ces émotions, ou au contraire, ces erreurs de pensée peuvent faire en sorte qu'on les perçoit à peine : et cela c'est aussi risqué.

Reconnaître que nos difficultés nous amènent des émotions fortes, que certaines de nos croyances, certaines interprétations qu'on en fait les amènent à augmenter, c'est aussi une partie du travail à faire. Il faut aussi apprendre à les nommer, à développer un vocabulaire des émotions. Les intervenants vont te donner des outils pour être capables de les identifier, de les nommer et de parvenir à les partager. On t'apprendra aussi à développer des trucs pour les calmer lorsqu'elles deviendront trop agitées : on appelle cela modifier le discours intérieur... et tu verras, souvent, ça marche bien.

S'arrêter, prendre le temps de reconnaître que l'on vit des émotions difficiles (de la peur, de la tristesse, du découragement), prendre contact avec ses sentiments et ne pas les fuir par toutes sortes de trucs (allant des blagues, du déni, par la fuite dans l'action, l'usage de substance, voir l'agression) ce n'est pas évident, surtout si on a développé l'habitude de les nier, de ne pas s'en occuper.

Porter attention à ce que l'on ressent, accepter de montrer qu'on est vulnérable (quand on ressent de la tristesse), qu'on est en colère (parce qu'accepter de le dire, ça peut nous amener souvent à la tristesse) ça nous amène à vivre des émotions pas toujours agréables. Les intervenants t'aideront à trouver des moyens pour t'occuper activement de tes émotions, que ce soit de découvrir une personne fiable à qui te confier, à pratiquer des techniques simples de relaxation, à apprendre à demander de l'aide quand tu en as besoin... Cela t'évitera de tenir trop longtemps ton ballon au fond de l'eau !

La troisième porte de sortie : j'éloigne les autres, ou je cherche à regagner du pouvoir et du contrôle : j'exprime clairement mes pensées, mes émotions.

Quand on ne se sent pas à la hauteur, quand on aime mieux de se passer de l'aide des autres, quand on considère que ce n'est pas de leurs affaires, on construit toutes sortes de stratégies pour les tenir loin, pour les refouler. Cependant, on se retrouve toujours plus seul et cela c'est un risque important : on perd de la sensibilité à soi-même et aux autres.

Les intervenants t'aideront à développer tes habiletés à communiquer, à exprimer tes idées, tes besoins, tes émotions, à te faire écouter par les autres d'une manière appropriée... en fait à développer ta confiance en toi et dans les autres.

La quatrième porte de sortie : J'ai des pensées pour agir de manière illégale, abusive ou j'évite de régler la situation : Je comprends que j'ai des difficultés et que je dois demander de l'aide.

Se rendre compte qu'on se retrouve à nouveau dans une situation à risque de récidiver, d'agir illégalement, ce n'est pas évident à accepter. Cela nous indique que quelque chose ne va pas et qu'il faut s'en occuper. On peut chasser ces pensées en utilisant notre voix intérieure pour imaginer les conséquences que cela pourrait avoir pour nous, pour la victime, pour nos proches. Par la suite, il faudra développer une façon de régler les difficultés qui nous ont amenés à penser à récidiver. Demander de l'aide devient très important même si cela peut s'avérer difficile.

Le cycle du passage à l'acte

Les prochaines portes te seront utiles si jamais tu te retrouves dans le cycle du passage à l'acte.

La cinquième porte de sortie : je choisis d'alimenter des pensées abusives, de prise de pouvoir sur autrui : Change-toi les idées ! Bouge ! Occupe-toi !

Si tu te retrouves dans une situation où des pensées, des fantasmes sexuelles abusives se manifestent, prends-y garde ! Il ne faut pas les prendre à la légère et se dire qu'elles disparaîtront toutes seules. Plus elles reviennent, plus le risque augmente. Dans le cadre du programme de thérapie, on t'aidera à différencier entre des fantasmes appropriés et des fantasmes inappropriés (ou abusifs si tu aimes mieux).

Si des fantasmes inappropriés apparaissent lors de masturbation, arrête l'activité. Si elles reviennent, parles-en à ton thérapeute. Ce sont des choses qui sont difficiles à modifier par soi-même. Au cours de la thérapie, on t'apprendra différentes techniques pour les contrôler. En attendant, si elles apparaissent, change-toi les idées, mets-toi en action pour t'en éloigner.

La sixième porte de sortie : je me convaincs que ce serait correct d'agir de manière abusive que je puis m'en tirer sans problèmes: je prépare mon passage à l'acte: Vois l'autre comme une personne, renforce tes barrières personnelles. Imagine les conséquences possibles pour toi et pour les autres.

Si tu en arrives à commencer à penser que ce pourrait être possible de poser un geste d'abus, d'agression sexuelle et que tu te surprends à commencer à planifier un passage à l'acte, **c'est urgent de réagir**. Tu sais, il arrive que le cycle s'amorce si rapidement qu'on n'a pas vu les sorties précédentes. Si cela t'arrive, tu dois te concentrer pour imaginer l'impact, les dommages que pourra connaître ta victime. **Tu dois essayer le plus possible de te mettre à sa place et remettre à l'ordre tes erreurs de pensée**. Ça t'aidera à prendre la porte de sortie. Et surtout, demande le plus rapidement possible de l'aide.

Même si tu as terminé ta thérapie, les intervenants du groupe seront toujours disponibles pour t'aider.

Au cours de la thérapie tu t'es probablement demandé pourquoi porte beaucoup d'attention à envisager l'impact de l'abus sur la victime, à développer de «l'empathie pour la victime». C'est justement pour que tu puisses mesurer l'impact qu'un abus peut avoir sur elle et te donner un outil supplémentaire pour prévenir la récidive.

Tu dois aussi t'imaginer les conséquences que cela pourra entraîner pour toi. Il s'agira d'une récidive. Les conséquences seront encore plus importantes. Imagine aussi la réaction de tes proches lorsqu'ils l'apprendront. Imagine le pire pour toi. Imagine le juge lorsqu'il te donnera ta sentence, le Centre de réadaptation, le jugement que porteront sur toi les autres adolescents dans l'unité de vie où tu seras enfermée.

C'est urgent ! Éloigne-toi de toute décision qui pourrait t'amener dans une situation qui faciliterait un abus ou une agression sexuelle... et surtout trouve le moyen d'en parler, tu as besoin d'aide.

La septième porte de sortie: je mets en action mon plan, je prends contrôle de la situation ou de la personne, je passe à l'acte.
Arrête-toi et éloigne-toi immédiatement.

Si tu as un projet d'abuser et que tu te retrouves en contact direct avec ta victime ou que tu te retrouves dans un contexte qui te permettrait de facilement abuser, tu n'as qu'une seule solution, t'éloigner le plus rapidement possible et te retrouver dans une situation sécuritaire pour toi et pour les autres. Dans un tel cas, rejoins le plus rapidement possible quelqu'un qui pourrait t'aider, car tu es à grand risque.

Il arrive que, même en cours de passage à l'acte, l'agresseur se rende compte qu'il est en train de poser des gestes irréparables. Cela arrive souvent lorsque le scénario envisagé ne marche pas comme convenu, lorsque la victime donne une certaine résistance, ne coopère pas comme l'agresseur l'avait cru.

Dans cette situation, il est toujours temps de faire le choix de cesser et de sortir de la situation le plus rapidement possible. Si cela arrivait, il vaut mieux quitter sans essayer de contrôler la situation. En faisant cela, on risque, après une pause, de poursuivre l'agression. **On quitte immédiatement les lieux, on retrouve son calme et on demande le plus rapidement possible d'être entendu par un intervenant en qui on a confiance.** Il faut se rappeler qu'on est responsable des gestes que l'on pose et qu'on doit prendre les moyens pour affronter les conséquences, même si elles sont difficiles.

La huitième porte de sortie : j'essaie d'oublier, je fais en sorte que cela ne se sache pas. Je me dis que je pourrai m'en tirer sans conséquence : *je suis responsable de mes gestes, je reconnais avoir fait une rechute. Même si c'est difficile, parles-en à quelqu'un en qui tu as confiance*

Lorsqu'on est dans le cycle du comportement abusif et qu'on fait une rechute, peu importe que ce soit au niveau des fantaisies abusives qu'on alimente, d'un passage à l'acte qu'on planifie, d'un passage à l'acte partiel ou complet, il faut se rappeler qu'on est responsable des gestes que l'on pose et qu'on doit prendre les moyens pour affronter les conséquences, même si elles sont difficiles. C'est souvent en parlant avec un intervenant en qui on a confiance qu'on accepte peu à peu d'affronter nos erreurs de pensée et de reconnaître notre responsabilité et de reprendre le chemin de la prévention.

Si tu fais une rechute, **même partielle** et que tu gardes le secret, tu ne règles rien. Tu te retrouves au début du cycle préoffense et tu augmentes d'autant plus les risques de recommencer. La seule façon d'en sortir c'est d'en parler et d'affronter ta réalité.

Accepter sa responsabilité, combattre ses erreurs de pensée, se rendre compte qu'on est à risque de recommencer, se convaincre qu'on ne pourra s'en sortir seul, penser qu'on ne veut plus qu'une autre personne soit la victime d'une agression sexuelle et demander de l'aide à une personne de confiance qui saura nous aider à prévenir la rechute, c'est l'essentiel de la démarche que tu as à accomplir et chacune des sorties vise ces objectifs.

En guise de conclusion

Il faut garder en tête que les cycles sont une représentation des séquences pouvant mener au comportement abusif. Pour certains, certaines étapes seront rapidement passées, voire même absentes. Pour d'autres, ils y reconnaîtront rapidement les divers moments qui ont précédé leur passage à l'acte. Il est cependant important que chacun d'entre eux puisse reconnaître les séquences qui y ont mené.

Comme mentionné en introduction, on peut utiliser le même cycle, quoiqu'un peu modifié (voir le tableau à la page suivante), pour interpréter certains comportements identifiés comme à risque. Plus on utilisera de manière cohérente le cycle pour interpréter ce qui se passe dans la vie courante, plus l'adolescent saura reconnaître ses séquences et pourra prendre contrôle sur ces dernières. Il ne faut pas oublier que ce sont fréquemment les mêmes erreurs de pensée qui sont utilisées pour porter atteinte aux autres que ce soit d'une manière sexuellement abusive ou autrement.

P.S. Une partie importante du cycle ci-haut présenté est inspirée des écrits de Way I F & Spieker D, (1997) . *the Cycle of Offense*. Notre Dame : Jalice Publisher.