

KEVIN FICKENTSCHER Le gardien jeune retraité du FC Sion **P.14**

MICROPLASTIQUES 4800 tonnes par an dans l'environnement **P.17-18**

FÊTE DES MUSIQUES VALAISANNES
Les concours de fanfares pour les nuls **P.6**

ELLA VAN DER WOUDE
La compositrice a été primée à Cannes **P.9**

Le Nouvelliste



PHOTO: B. MARTEL

SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 JUIN 2024
WWW.LENOUVELLISTE.CH
NO 131/CHF 3.70/€ 3.70
J.A. - 1850 SION 1

LA MÉTÉO DU JOUR EN PLAIN
~27° ~16°
à 1500M
~19° ~10°



EPFL VALAIS

UN PÔLE DÉDIÉ AUX ÉNERGIES VERTES

D'ici à 2032, six chaires supplémentaires s'implanteront dans le canton. Axées sur la transition énergétique, elles toucheront à des domaines tels que les systèmes de stockage d'énergie, le design d'infrastructures hydrauliques ou la digitalisation dans le domaine des machines hydrauliques. Les coûts seront partagés entre l'école et l'Etat du Valais. **P.3**



PHOTO: B. MARTEL

POUVOIR S'EXPRIMER ENTRE PAIRS

VICTIMES D'INCESTE Sophie In Albon, spécialiste dans la lutte contre toute forme de violences sur mineurs, et l'ex-Miss Suisse et survivante d'inceste Sarah Briguet ont cofondé l'association LagopAid. Elle propose des groupes de parole tant pour les personnes ayant subi des traumatismes sexuels dans l'enfance que pour leur entourage. Interview. **P.2**

LA CASTILLE DEUX NOUVEAUX BÂTIMENTS INAUGURÉS

Après deux ans et demi de travaux, les deux premiers nouveaux bâtiments du centre médico-éducatif de Monthey ont été inaugurés hier. **P.7**



PHOTO: F. ZINGARO

FOOTBALL EN CONFIANCE, VINCENT SIERRO IRA À L'EURO

Le capitaine du Toulouse FC a logiquement été retenu par Murat Yakin. Il sera du voyage en Allemagne pour une grande première à ce niveau. **P.13**



PHOTO: P. CALONZANI

A LA UNE

2

«Les victimes et leurs proches doivent pouvoir parler»

INCESTE Sarah Briguet, elle-même victime, lance l'association LagopAid avec une autre Valaisanne, Sophie In Albon. Son but: permettre aux personnes agressées dans l'enfance et à leurs proches de s'exprimer entre pairs.

PAR CHRISTINE SAVIOZ / PHOTO HÉLOÏSE MARET

Un adulte sur quatre a été abusé sexuellement dans son enfance. Huitante à 90% des agresseurs se trouvent dans l'entourage immédiat de la victime (parents, grands-parents, cousins, oncles, etc.). Des adultes ayant connu quatre expériences ou plus de maltraitances physiques et sexuelles dans l'enfance ont tenté de se suicider. Des chiffres qui montrent l'importance de libérer la parole pour les victimes et leurs proches, soulignent les Valaisannes Sarah Briguet, ancienne Miss Suisse et survivante d'inceste, et Sophie In Albon, spécialiste dans la lutte contre toute forme de violences sur mineurs, qui viennent de créer l'association suisse LagopAid. Des groupes de parole ont lieu tous les mois à Sion, l'un destiné aux personnes ayant subi des traumatismes sexuels dans l'enfance, l'autre aux proches.

Quel a été le déclic pour créer l'association?

Sarah Briguet (S.B.): Après la sortie de mon livre sur l'inceste que j'ai subi, j'ai reçu un flot de témoignages de gens ayant vécu la même chose et qui, pour beaucoup, en parlaient pour la première fois. Tous me disaient que j'avais de la chance d'être entendue en raison de ma petite notoriété. Je voulais trouver un moyen pour que ces personnes puissent aussi parler et être entendues. Nous avons travaillé là-dessus avec Sophie pour donner un accès simple à la parole.

Pourquoi ce nom de LagopAid?

Sophie In Albon (S.I.A.): Il fait référence au lagopède, l'oiseau de montagne qui change de plumage en hiver et en été pour se confondre avec le paysage. Ça correspond à l'idée que les victimes savent camoufler leurs traumas pour vivre une vie «normale» aux yeux des autres.

Le lagopède déjoue également les tentatives des prédateurs. Ça image l'idée de donner aux victimes les outils nécessaires pour ne plus être des victimes à vie et se reconstruire. Enfin, il sait résister à des températures extrêmes, comme les victimes qui n'ont pas eu le choix de gérer des conditions extrêmes.

Il existe aussi un groupe de parole pour les proches. Y avait-il un manque?

S.I.A.: Il n'existait pas d'espace de parole hors des thérapies pour eux. C'est égale-



Par leur association LagopAid, Sophie In Albon et Sarah Briguet veulent donner un accès simple à la parole.

à une procédure en justice ou une thérapie.

Des études montrent que le fait de se retrouver entre pairs et de pouvoir parler avait un effet thérapeutique très important.

SARAH BRIGUET, PRÉSIDENTE DE LAGOPAID

L'association s'oppose-t-elle aux thérapies chez un professionnel?

S.B.: Pas du tout. Nous donnons même des listes de partenaires aux personnes qui le demandent. Mais il faut que les victimes aient l'envie de suivre une thérapie et se sentent prêtes. Chacun doit pouvoir aller à son rythme. D'expérience, j'ai vu combien c'était important d'avoir la possibilité de parler et d'être compris. Parler avec des gens qui ont vécu la même chose permet de se sentir moins seul.

S.I.A.: Nous ne voulons pas imposer des choses aux victimes, car c'est ce qui se passe mal-

victime ou l'entourage à faire des démarches et de longues thérapies, ce qui démunait la personne qui n'est pas encore prête et aura tendance à se renfermer encore plus. Des parents qui apprennent, par exemple, qu'un de leurs enfants a agressé sexuellement l'autre, ne sachant pas quoi faire, trouveraient sûrement des ressources à pouvoir en parler librement avec d'autres personnes qui ont vécu cela. Personne n'échappe à l'obligation de dénoncer tout acte de violence sexuelle sur un mineur, mais le partage peut être reconfortant.

Dans l'imaginaire collectif, il paraît impossible de s'en sortir sans poursuivre son agresseur en justice. Peut-on se reconstruire sans ça?

S.B.: Pour certains, cela passe par là. Mais pas pour tous. Certaines personnes racontent leur lourd secret des dizaines d'années plus tard et se sentent lésées une deuxième fois si elles veulent aller en justice, en raison de la prescription empêchant toute condamnation. C'est seulement depuis 2008 que ces actes sont devenus imprescriptibles.

Vous avez libéré la parole il y a deux ans. Comment l'avez-vous vécu?

S.B.: Je suis restée de longues années dans le secret. Ça ne me

pliqué. Mais à partir du moment où j'ai senti que je pouvais libérer la parole, j'ai trouvé ça exceptionnel. On dépose une partie du fardeau au bord de la route. C'est libérateur.

La démarche n'est cependant pas facile.

S.B.: Quand on vit toute une vie avec un secret, on fait tout le temps semblant. On cache la souffrance qui est quand même là, puissante. À partir du moment où peut le dire, on éprouve ce sentiment de liberté.

Qui participe aux groupes de parole, en plus des personnes ayant subi des violences sexuelles?

S.I.A.: Des modérateurs ayant une formation thérapeutique qui, pour certains d'entre eux, ont un passé similaire. Tous sont outillés pour faire face à ces situations pouvant créer des débordements. Les participants signent une charte où il est stipulé que tout ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.

Sarah Briguet, vous avez libéré la parole il y a deux ans. Comment l'avez-vous vécu?

S.B.: Je suis restée de longues années dans le secret. Ça ne me

souffrances. Souvent, ils se cachent en se disant qu'ils n'ont pas le droit de se plaindre, de venir s'occuper de l'enfant. Parler avec d'autres parents posés par là peut leur donner des idées dans ce qu'ils peuvent mettre en place.

S.B.: Quand on a un problème, quel qu'il soit, le fait de le dire verbalement nous permet de trouver parfois nous-même la solution. L'important est de sortir du secret.



L'important est de sortir du secret.

SARAH BRIGUET, VICE-PRÉSIDENTE DE LAGOPAID

C'est particulièrement délicat quand, dans une famille, un enfant est victime et un autre agresseur. Que peuvent faire les parents?

S.I.A.: C'est important de ne pas faire de distinction entre les enfants. Les deux doivent être pris en charge. Il ne faut pas trop cocooner l'un au détriment de l'autre, ni minimiser la gravité de ce qui est arrivé car ça rendra le trauma de la victime encore plus important. Il faut trouver le juste équilibre, comprendre ce qui a déclenché cette situation et accompagner les deux enfants à la même hauteur.

Là, le tabou est monstrueux?

S.I.A.: Souvent dans ces situations, les personnes prennent un parti, soit celui de la victime, soit celui de l'agresseur. Quand les deux sont sous le même toit, c'est difficile. C'est la même chose lorsqu'une femme apprend que son mari est l'auteur d'abus sexuels sur leur enfant. Une multitude de questions s'entrecroisent. Elle ne sait pas où demander de l'aide, car elle s'autoflagelle en se reprochant de ne pas avoir protégé son enfant. Si elle en parle autour d'elle, elle va se sentir la paria, celle qui four en fait la famille. S.B.: C'est impressionnant de voir que la parole de la victime d'inceste divise toute la famille. Tout d'un coup, des membres de la sphère familiale ne lui parlent plus, refusent de la croire. Lui disent qu'elle aurait mieux fait de se taire, ce qui aurait créé moins de problèmes. Le groupe de parole peut alors être une grande aide.

Qui peut participer au groupe des proches?

S.I.A.: Tout adulte dans l'entourage de l'enfant victime et qui veut aider. Des parents, des oncles, des cousins, un enseignant d'un enfant victime, le chauffeur de bus qui voit que l'enfant ne va pas bien, etc.