

Podcasts ressources au sujet de l'inceste

Retrouvez ci-dessous les résumés d'une dizaine de podcasts au sujet des **mécanismes** de l'inceste, des moyens de **protection** des enfants, ainsi que des **témoignages** de survivant.e.s.

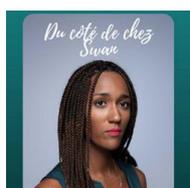


SCAN ME

Pour écouter la playlist :
Scannez le QR code

OU

Sur **Spotify** : cherchez **Podcast ressources inceste** puis
sur ouvrez l'onglet **Playlist**



Inceste, comment faire face ? - Galère sa mère ! (33 min)



“ Il faut qu'ensemble on allume la lumière sur ces monstres, parce que les monstres disparaissent quand on allume la lumière et vous verrez que ce ne sont pas des monstres, ce sont des pères, des oncles, des grands-pères ...” - Irène

A travers ce podcast, sont proposées, des solutions simples à mettre en place pour protéger vos enfants de l'inceste.

Du côté enfant, ce podcast décrit comment apprendre à son enfant à dire non dans la vie quotidienne et dans son intimité ainsi qu'à détecter des personnes manipulatrices ou malveillantes. Du côté parent, ce podcast propose des méthodes simples pour détecter les signes de violences et ne pas passer à côté de situations suspicieuses. Il explique comment aider son enfant à parler et couper court aux situations incestueuses avec la méthode Nommer Recadrer.

Résumé du podcast par thématiques :

11min : Comment apprendre à son enfant à dire non.

13min : Comment détecter, décoder et prévenir des situations incestueuses.

16min : Les outils pour faire parler son enfant et Technique du 'Nommer Recadrer'.

19 min : Nécessité de briser le tabou familial en tant que parent ayant été victime d'inceste.

27min : Importance de parler et d'être soutenu en tant que victime d'inceste.

29min : Que faire en cas de détection ou de suspicion de violence ?

Ou peut-être une nuit - Les poupées russes du silence (48 min)



“ J'ai été fusillée par la justice à l'injustice. ” - Eva Thomas

Ce cinquième épisode fait partie d'une riche série de six podcasts parus au sujet de l'inceste sur Louie Média.

Dans ce podcast, Eva Thomas dénonce le désengagement de l'État dans la protection de l'enfance au sujet des violences sexuelles. Ce podcast remet en lumière la diffamation pour laquelle les victimes sont accusées lorsqu'elles dénoncent des crimes incestueux.

Les victimes d'inceste étant le plus sujettes à la dépression, au suicide, aux troubles anxieux, aux conduites addictives, ce podcast rappelle ce problème de santé publique. Enfin, un point est fait sur l'aliénation familiale. Ce syndrome n'a jamais été reconnu scientifiquement et fait énormément de tort aux parents protecteurs des enfants victimes d'inceste révélant les faits.

Résumé du podcast par thématiques :

1 min : Eva Thomas s'exprime sur la non-intervention de l'État au sujet de l'inceste.

10 min : L'absence d'offre de soins pour les victimes d'inceste.

22 min : Les désastres du faux syndrome d'aliénation familiale.

38 min : Les parents protecteurs victimes du faux syndrome d'aliénation familiale.

Le poids de l'inceste - Psychogénéalogie & Cie (27 min)



“ Dans les familles où l'inceste est tu, il règne une loi du silence qui se transmet de génération en génération et qui s'étend à tous les domaines de la vie. ” - Sophie

Sophie aborde l'inceste avec un regard transgénérationnel.

Elle explique les mécanismes qui font qu'un père incesteur devienne un grand père incesteur ou encore qu'un enfant ayant grandi dans un contexte incestueux devienne agresseur.

Cependant si l'inceste peut se reproduire entre générations, c'est également le cas de ses conséquences. Sophie explique que l'inceste créé une onde de choc sur plusieurs

générations, qui transmet comme modèle la loi du silence et la non importance de la parole de l'enfant. Elle aborde également des sujets comme la honte liée au fait d'être du même sang que le criminel.

Résumé du podcast par thématiques :

2 min : Introduction historique et sociale sur l'inceste.

7 min : Causes du silence des enfants victimes d'inceste.

10 min : Le déni et le refus de questionner sa propre complicité.

15 min : Conséquences transgénérationnelles de l'inceste.

Est-ce que guérir c'est oublier ? - Les SurVivantes (10 min)



“ Guérir c'est faire en sorte que quelque chose qui fait mal ne prend plus toute la place.”

“On va vivre est la réponse la plus forte à ceux qui ont voulu nous ôter la vie.” – Thelma

Ce podcast retrace le deuil de ce qui a été et ce qui n'est plus, pour se reconstruire. Car dire que cela va mieux ne reniera jamais la violence passée et le sentiment d'être en mille morceaux.

Inceste et pédocriminalité : la loi du silence – Arte Radio (1h28)



“ L'appareil judiciaire, le fait de répéter tout le temps la même chose, c'était atroce, il n'y a rien de pire pour un enfant. ” - Julie

Ce podcast questionne l'interdit légal de l'inceste face à l'acceptation sociétal de l'inceste.

Les interviews dans ce podcast rappellent que l'inceste est le véritable besoin d'écraser autrui, d'exercer sa domination.

Faut-il écouter les agresseurs alors que la parole des victimes se libère ? Ce podcast pose cette question à travers l'interview de Bruno, pédocriminel.

Enfin, Julie livre son témoignage sur l'inefficacité de l'appareil judiciaire, ainsi que sur sa douleur, en tant qu'enfant, d'assister à un procès en étant réduite au silence et accusée de mensonge.

⚠ Attention dans ce podcast les survivants décrivent les viols qu'ils ont vécus.

Résumé du podcast par thématiques :

6 min : Récit d'Alice, victime d'inceste.

32 min : Inexistence des pulsions.

36 min : Récit de Bruno, pédocriminel.

48 min : Le droit de la société d'intervenir dans le milieu clos des familles.
1h02 : Récit de Vanessa face à l'inefficacité judiciaire.
1h15 : Importance de prendre en compte la parole des enfants.

Qui sont les incesteurs ? – Binge audio (58 min)



Dorothee Dussy a enquêté durant des années sur les criminels incesteurs. Dans ce podcast, elle restitue ce qu'elle a tiré de ses enquêtes. Sans nier la gravité des faits, Dorothee explique les motifs des agresseurs. Elle rappelle l'inexistence du principe d'inceste heureux et de jeux sexuels entre enfants.

Résumé du podcast par thématiques :

5 min : C'est ça l'inceste : c'est d'avoir peur.
16 min : L'inexistence de la pulsion.
19 min : L'inexistence des "jeux sexuels" pour enfant.
25 min : Mécanisme d'identification à l'agresseur.
37 min : L'intériorisation de l'inceste dans les médias.
46 min : Se construire en tant qu'homme dans une famille avec un agresseur.

Comment sortit de la dissociation et se réconcilier avec son corps ? - Du côté de chez Swan



" On est détaché de nos réactions physiologiques." - Swan

Bien connue des victimes de traumatismes, la dissociation demeure toutefois un phénomène biologique complexe. Grâce à l'approche scientifique de Swan, comprenez précisément ce qui se passe dans le cerveau lors de dissociation. Swan explique également comment appréhender la dissociation et éviter de reproduire ces mécanismes après un traumatisme dans la vie courante.

Inceste maternel : briser le silence - Il était une fois (43 min)

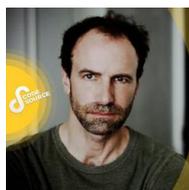


" Je me suis pris comme un coup derrière la nuque et j'ai eu pleins d'images en tête qui sont arrivées. Ça a été des cases, comme un puzzle, qui viennent se coller. "

" Beaucoup d'hommes n'en parlent pas par honte." – Kylian

Dans ce podcast, Kylian dépeint son incapacité en tant qu'enfant à discerner l'anormalité de l'inceste maternel qu'il a subi. Victime d'amnésie infantile, Kylian explique son harcèlement au collège, puis ses addictions et son hyper occupation. Comme beaucoup de victimes d'inceste, Kylian se livre sur les pensées suicidaires qu'il a eues. Il souligne également la difficulté pour un homme de partager ses émotions et plus particulièrement sa douleur et sa souffrance liées à l'inceste.

Romain, 44 ans et victime : “ Il faut prendre le sujet de l'inceste à bras le corps” - Code source (21 min)



“ Il ne faut pas être intimidé parce qu'on a vécu, il faut le regarder, ça a existé et ça ne prend pas non plus toute la place. Il n'y a pas de raisons d'avoir honte. ” - Romain

Suite à #MeTooInceste, Romain, à 44 ans, poste le témoignage de son histoire. Il revient à présent faire part de la complexité d'avoir un père qu'il a considéré bon et à la fois criminel. A cela, s'ajoute sa culpabilité d'avoir ressenti du plaisir et son sentiment de ne pas avoir agi sous la contrainte. Romain raconte l'aide qu'il a reçu de sa sœur face au déni de sa mère et au suicide de son père face à la révélation. Romain a eu un fort sentiment d'impuissance et d'injustice augmenté par le suicide de son père. Il relate ses cauchemars et ses crises de larmes des années plus tard. Malgré cela, il a trouvé la force, avec le théâtre, de se reconstruire. Il insiste sur le fait que la honte doit être portée par les criminels.

⚠ Attention dans ce podcast Romain explique les viols qu'il a vécus.

Résumé du podcast par thématiques :

- 4 min : Viol par son père.
- 8 min : Complexité du lien familial avec un criminel.
- 10 min : Support ou déni familial.
- 14 min : Cauchemars et crises de larmes.
- 16 min : Ouvrir la parole dans la famille.

Subir l'inceste... et confronter ses frères ! - Brise Glace (36 min)



“Il faut apprendre à s'écouter. Les gens, les enfants révèlent des choses auxquelles on n'est pas attentif. Il faut que cela soit dit haut et fort, ne serait-ce que pour la personne qui peut le dire c'est déjà une libération.”
Min

Min, suisse de soixante-neuf, retrace son enfance et les expériences douloureuses d'inceste qu'elle a vécues au sein de sa fratrie bourgeoise de huit enfants. Elle nous fait part de ses périodes de honte et de solitude mais également de réparation.

Min explique de manière éclairée les conséquences directes de l'inceste sur son alimentation (hyperphagie, surpoids), sur sa confiance en soi et son amour propre. Accusée d'être séductrice, reniée et face au déni de sa mère et de ses professeurs à qui elle s'est confiée, Min décrit les stratégies d'évitement qu'elle a élaborées pour se protéger de ses agresseurs. Elle rappelle qu'à douze ans le mot inceste lui était étranger et elle montre l'importance d'informer les enfants sur ce sujet. Min termine sur son histoire, sa réparation et son refus d'être réduite à son statut de victime.

⚠ Attention dans ce podcast Min explique les viols qu'elle a vécus.

Résumé du podcast par thématiques :

- 6 min : Agressions et viols par ses différents frères.
- 13 min : Lien entre inceste et alimentation.
- 17 min : Déni et ostracisation de la part de sa famille.
- 24 min : Relation actuelle avec ses frères.
- 26 min : Briser le silence avec ses enfants.

Nicolas : “ J’ai brisé le silence de l’inceste pour la première fois à 43 ans. ” - En crise (40 min)



“ Il n’y a pas eu une journée de ma vie où je n’ai pas eu ces visions en tête. ” “ En parler c’est une chose mais si après rien ne se passe c’est pire. ” – Nicolas

Nicolas fait le parallèle entre lui et le walkman emprunté par son agresseur qu’il a retrouvé totalement détruit.

A 12 ans, Nicolas revoit son cousin agresseur à un repas de famille, l’amnésie s’efface alors pour laisser place à l’horreur des souvenirs d’inceste. Cependant, enfant, Nicolas se tait, car “ pourquoi parler quand on sait que ça va faire éclater la famille ? ”. Dans ce podcast, Nicolas retrace sa vie d’adulte couplée à son hyperactivité et à ses nombreuses addictions pour tenter d’oublier. Nicolas explique comment l’écriture lui a permis de mettre de la lumière sur la vérité. A présent, impliqué dans une association pour transmettre son témoignage, il souhaite permettre aux enfants de révéler leur histoire et d’être protégés et aux adultes de trouver un espace de compréhension.

Résumé du podcast par thématiques :

- 7 min : Fin de l’amnésie traumatique.
- 12 min : En parler sans que rien ne change.
- 25 min : Écrire pour mettre des mots sur les maux de l’inceste.
- 35 min : Son implication dans une association pour faire bouger les choses.