

QUIZ

Climat incestuel, Êtes-vous concerné?

Ce quiz n'est pas un diagnostic médical! Si plusieurs éléments résonnent, il est important de le reconnaître et d'en parler. Un climat incestuel ne se mesure pas au nombre de cases cochées, mais à la somme des transgressions, des confusions et des intrusions vécues durant l'enfance.

Dans ta famille, c'était normal de :

- ☐ Se promener nu.e devant toi dans le foyer familial
- ☐ Ne jamais fermer les portes (salle de bain, toilettes, chambre)
- ☐ S'embrasser sur la bouche, même adulte
- ☐ Prendre des douches ou des bains ensemble tardivement
- ☐ Dormir régulièrement dans le lit parental, y compris à un âge avancé

Tes parents :

- ☐ Faisaient des blagues sexuelles constamment
- ☐ Parlaient de leur sexualité sans filtre devant toi
- ☐ Laisaient traîner des objets sexuels ou regardaient ouvertement de la pornographie
- ☐ Tu entendais ou voyais leurs rapports sexuels

On te disait :

- ☐ « Tu es l'homme/la femme de la maison quand je ne suis pas là »
- ☐ Un parent se confiait sur sa vie affective et sexuelle
- ☐ « Toi seul.e me comprends »
- ☐ Tu devais consoler un parent de ses peines amoureuses
- ☐ Tu gérais les émotions ou les décisions familiales

Tes parents :

- ☐ Fouillaient vos affaires
- ☐ Entraient sans frapper
- ☐ Posaient des questions intrusives sur ta sexualité
- ☐ Commentaient votre corps de façon sexualisée
- ☐ Contrôlaient vos vêtements, vos relations

Lorsqu'un enfant grandit dans un environnement familial où les frontières sont transgressées — intrusion dans l'intimité, sexualisation du lien, confusion des rôles — il peut développer des mécanismes de dissociation pour survivre. Ces mécanismes, typiques des situations de violences sexuelles intrafamiliales, perturbent durablement la régulation émotionnelle et les relations (Dre Muriel Salmona, *Le livre noir des violences sexuelles* Dunod, 2013).

Dans son rapport de 2023, la Ciivise préconise d'intégrer l'incestuel à la définition et au repérage de l'inceste.