

# TÉMOIGNAGE

**NATACHA LUGON SPRUNGER,**  
D'ÉVIONNAZ, A ÉTÉ ABUSÉE  
PAR SON COUSIN DANS SON ENFANCE.



## NATACHA LUGON SPRUNGER

Après avoir raconté son passé de victime dans un livre, cette Valaisanne, abusée à 9 ans, raconte la reconstruction de sa vie de femme dans un nouveau bouquin.

**VÉCU**



Natacha Lugon Sprunger est aujourd'hui une maman de 36 ans, bien dans son corps et son âme. SABINE PAPILLOU

# «Sortir de la noirceur des abus sexuels est un long chemin»

CHRISTINE SAVIOZ

Elle arrive au rendez-vous radieuse, ses deux livres sous le bras. Natacha Lugon Sprunger, 36 ans, tient à ses écrits comme à la prunelle de ses yeux. La Valaisanne a déposé patiemment ses mots (maux) dans deux bouquins, l'un paru en 2002 et le deuxième imprimé il y a quelques semaines à peine. Elle affirme en être ressortie mieux dans son corps et son âme. «Je les ai vécus comme une thérapie», confie-t-elle en évoquant les abus sexuels dont elle a été victime en 1989.

Natacha Lugon Sprunger n'a que 9 ans lorsqu'elle subit le joug de son cousin de 15 ans dans son village natal d'Evionnaz. «Je n'ai rien osé dire pendant sept ans», confie la trentenaire. Elle parviendra à s'alléger de son pesant secret auprès de son papa à l'âge de 15 ans. «Cela devenait trop insupportable; il fallait que cela sorte!» Parler avant de se noyer dans sa vie qui prenait l'eau, inexorablement. «C'était la catas-

trophe partout. A l'école, en moi, dans mes relations avec les garçons...»

### Son abuseur condamné

L'adolescente parvient à déposer plainte contre son agresseur qui sera condamné à payer 2000 francs pour tort moral. «Comme il était déjà détenu à Pramont, il n'a même pas eu un prolongement de

### LE CHAOS

«Avant de dire mon secret, c'était la catastrophe à l'école et dans mes relations avec les garçons.»

son séjour dans ce centre.» Un peu déçue, Natacha Lugon Sprunger avoue tout de même son soulagement d'avoir été reconnue dans son statut de victime. «C'était vital. J'avais imaginé, pendant des an-

nées, que tout était de ma faute. J'ai tellement culpabilisé.» La Valaisanne parle de cette première étape vers la guérison dans son premier livre.

L'histoire aurait pu s'arrêter là. Sur un happy end apparent. «J'ai cru que la reconstruction de ma vie de femme serait immédiate. Je ne me rendais pas compte qu'elle prendrait encore beaucoup de temps», confie Natacha Lugon Sprunger. Dans son deuxième livre, elle raconte ainsi le chemin d'épines qu'elle a dû fouler avant de pouvoir, enfin, s'épanouir.

### Partie du Valais pour se libérer

Après la condamnation de son agresseur, Natacha Lugon Sprunger est partie vivre à Zurich pour suivre son conjoint de l'époque. «Je ne voulais pas fuir mon village et mon cousin; pourtant, une fois en Suisse alémanique, je me suis vraiment sentie mieux! C'était la délivrance. Je pouvais enfin dormir sereinement.»

Quelques années après son déménagement, elle décide de venir assister à une fête de famille à Evionnaz. «J'avais un peu coupé les liens et je voulais les réparer, même si

### LA VIE APRÈS LES ABUS

«Je me suis reconstruite, même si je ne serai jamais à 100% dans mes relations sexuelles.»

pour cela, je devais affronter mon cousin.» Alors qu'elle s'imagina suffisamment forte, elle vit très mal la bise de son cousin. Comme une nouvelle intrusion. «J'avais la nausée. Son odeur me renvoyait à tout ce qui s'était passé. J'étais tétanisée.»

### Oser dire non, l'ultime étape

Ce n'est qu'un an plus tard qu'elle parvient à rejeter son ancien agresseur lors du dîner familial de

Noël. «Je lui ai clairement dit que je ne voulais plus aucun contact physique avec lui, même pour une bise. Pour la première fois, j'ai osé dire non.» Le déclic vers la libération pour elle. Enfin bien dans sa peau, Natacha Lugon Sprunger rencontre son futur mari. A 28 ans.

Une fois maman de trois enfants, dont l'un est mort pendant la grossesse, elle se sent assez forte pour tenter de connaître le parcours de son cousin. «J'ai appris que lui aussi a été abusé dans son enfance. Cela n'excuse pas ses actes envers moi, mais aujourd'hui, je suis arrivée à lui pardonner», murmure la trentenaire.

Apaisée, elle tient à témoigner pour inciter les victimes à oser sortir de leur silence qui les ronge et les détruit. «Je suis persuadée, selon mon expérience, que c'est la seule manière de se reconstruire. Aujourd'hui, je m'épanouis, même si je ne serai jamais à 100% dans mes relations sexuelles: les abus sont ancrés dans mon corps. Mais je savoure ma vie de femme et maman.»

«Quand j'ai revu mon cousin, j'étais tétanisée. Son odeur me donnait la nausée; elle me renvoyait à tout ce qui s'était passé.»

NATACHA LUGON SPRUNGER

## UNE CAMPAGNE POUR SENSIBILISER LES ADOLESCENTS VICTIMES D'ABUS

En Suisse, un jeune sur cinq en moyenne est victime d'abus sexuels au cours de sa vie. Ce chiffre n'est cependant que la pointe de l'iceberg: nombreuses sont les personnes gardant leur secret enfoui, particulièrement en Valais où les secrets de famille persistent.

L'Association ESPAS, l'espace de soutien et prévention des abus sexuels, lance une

campagne pour encourager les jeunes victimes à briser le silence. Durant trois semaines, des affiches grand format seront visibles dans les villes et les bus du Valais et de Vaud.

En Valais, ESPAS est née fin mai 2015. Elle a regroupé deux associations existant déjà en Romandie: Faire le pas et Familles solidaires. ESPAS propose des séances d'art-thé-

rapie pour les enfants et des groupes de parole pour les adolescents et les adultes victimes d'abus sexuels avec deux intervenants spécialisés.

En Valais, les victimes peuvent s'adresser auprès des centres de consultation LAVI (loi sur les victimes d'infraction) à Sion, Monthey et Brigue qui leur donneront les infos sur ESPAS. CSA



Natacha Lugon Sprunger témoignera à la librairie Baobab à Martigny le 18 octobre à 19 h 30 lors d'une soirée sur la résilience en présence de l'artiste Sarah Barman. La soirée se poursuivra à 22 h 30 avec la Ligne de cœur en direct sur la Première. Pour commander les livres, appelez Natacha Lugon Sprunger au 076 370 75 99 ou à natetoile@gmail.com.

