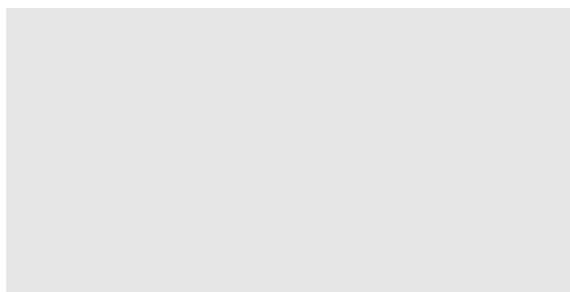


Aider une partenaire ou une amie qui a été agressée sexuellement peut être très difficile. On peut ressentir de la colère et de la tristesse, être mal dans sa peau, avoir peur ou ne pas savoir quoi dire ou quoi faire. C'est tout à fait normal. Il arrive aussi que cela fasse remonter des souvenirs pénibles. Quand cela se produit, il est bon de demander de l'aide et de parler de ce que l'on vit.

Il est très important de prendre soin de soi-même et de ses propres besoins, de prendre du temps pour soi quand on est épuisé, de connaître ses limites et d'apprendre à aller chercher de l'aide.

Vos ressources locales



Réimprimé avec la permission de
Sexual Assault/Rape Crisis Centre of Peel:
C.P. 2311, Square One Post Office
Mississauga, Ontario L5B 3C8
Ligne de crise 24 heures 905-273-9442,
Ligne d'affaires 905-273-3337;
et adapté par AOcVF

Pour obtenir des exemplaires :

En Anglais

Metropolitan Action Committee on Violence Against Women
and Children - METRAC
416.392.3135 ou sans frais 1.877.558.5570
courriel: info@metrac.org | www.metrac.org

En Français

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF)
Téléphone: 613.241.8433
courriel:aocvf@francofemmes.org
www.francofemmes.org/aocvf

Les opinions exprimées ici sont celles de Peel
Committee on Sexual Assault et ne représentent
pas nécessairement le point de vue du
gouvernement de l'Ontario. Réimprimé avec le
soutien du gouvernement d l'Ontario.



agression



INFORMATION POUR LES PARTENAIRES, LES AMIS ET AMIES DES SURVIVANTES D'AGRESSION SEXUELLE

Pour obtenir de l'aide et du soutien

Si vous êtes en danger, vous pouvez appeler le 911 ou votre service de police local.

Pour du soutien, vous pouvez appeler:

dans l'Est

Services d'aide aux survivantes d'agression sexuelle de S.D.G. & A.- SASAS (Cornwall): 1-800-463-0174
Centre francophone d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel d'Ottawa: 613-789-9117

dans le Centre-Sud

Ligne régionale Elle-Écoute:
1-877-679-2229

dans le Centre-Nord et Nord-Ouest

Ligne d'écoute régionale Fem-Aide:
1-877-336-2433

Quelques faits sur la violence sexuelle à l'endroit des enfants

Une fille sur deux (Russell, 1996) et un garçon sur six (Bagley, 1994) sont agressés sexuellement avant l'âge de 17 ans. Dès qu'un enfant est trompé, manipulé, forcé ou payé pour accomplir des gestes de nature sexuelle, il s'agit d'agression. L'agression sexuelle à l'endroit d'un enfant peut commencer à tous les âges. Souvent, ce sont des attouchements sur l'enfant, d'autres fois, on force l'enfant à toucher, à caresser ou à observer l'agresseur qui fait des gestes de nature sexuelle. Quand il s'agit d'un membre de la famille de l'enfant, c'est de l'inceste. Les agresseurs, des hommes dans la plupart des cas, viennent de tous les milieux, classes sociales, origines ethniques et âges.

L'agression sexuelle sur un enfant est un geste d'abus de pouvoir et de contrôle. Dans notre société, les enfants ont très peu de pouvoir et sont dépendants des adultes. Cela les rend d'autant plus vulnérables à l'agression.

Il arrive souvent que, pour toutes sortes de raisons, les enfants ne disent pas qu'ils ont été agressés. Ils ne comprennent pas toujours que l'agresseur a fait quelque chose de mal. Ils sont souvent mal à l'aise, mais l'agresseur les

convainc que ce qu'il fait est une chose normale. Ils peuvent penser qu'ils doivent obéir à l'adulte, qu'on ne les croira pas ou que cela pourrait provoquer la séparation de la famille. Ils peuvent également avoir peur d'être punis ou blâmés parce qu'ils croient que c'est de leur faute ou qu'ils ont ressenti du plaisir.

Quelques conséquences à long terme de l'agression sexuelle

Chaque survivante d'agression sexuelle réagit différemment. Les émotions, les réactions et les comportements varient selon les individus.

Parmi les émotions et les comportements les plus communs, l'on retrouve: la culpabilité, la honte, la négation, la peur, l'auto-accusation, la colère ou encore l'absence d'émotions, la dévalorisation ou la perte de l'estime de soi, la dépression, les pensées suicidaires, l'angoisse, les phobies, les flashbacks, l'isolement, la prédisposition à l'auto-mutilation, les troubles de l'alimentation et du sommeil et les problèmes de consommation de drogue ou d'alcool.

Une femme qui a été agressée sexuellement récemment peut ressentir les mêmes émotions qu'une femme agressée dans l'enfance. Elle aurait aussi à décider si elle veut faire appel à la police et se présenter à l'hôpital pour recueillir des preuves ou s'assurer de ne pas avoir contracté de maladie ou subi de blessures. On peut l'aider en discutant des différentes possibilités avec elle, en respectant ses choix et en lui laissant le contrôle de sa vie.

Comment aider quelqu'un ?

Quand une survivante d'agression sexuelle vous parle de ce qu'elle a vécu, elle partage une expérience très pénible avec vous. Pour elle, c'est un processus difficile, même si vous êtes quelqu'un de proche. Parler des agressions sexuelles que l'on a vécues durant l'enfance peut être une expérience pénible et souffrante dans la mesure où la survivante devient vulnérable. Elle peut craindre que l'on ne la croit pas, de ne pas être capable de tenir le coup ou que le dévoilement ait toutes sortes de conséquences désagréables.

Étapes pour aider votre partenaire ou amie

- La croire. Lui dire que vous êtes là, que vous l'écoutez et que vous croirez tout ce qu'elle voudra partager avec vous.
- Reconnaître sa force et son courage.
- Valider ses émotions. Se souvenir qu'on peut ressentir toute une gamme d'émotions fort différentes.
- Respecter les moyens qu'elle utilise pour survivre. Les survivantes trouvent diverses stratégies pour affronter leur traumatisme dont certaines pourraient vous paraître malsaines. Rappelez-vous que ces stratégies lui ont permis de passer au travers.
- Ne tentez pas de connaître tous les détails de son expérience. - Elle vous dira ce qu'elle voudra que vous sachiez.
- Renseignez-vous sur l'agression sexuelle et sur les processus de guérison. Partagez vos nouvelles connaissances avec votre partenaire ou amie.
- Ne sympathisez pas avec l'agresseur.
- Exprimez vos émotions sans

l'« envahir ». Il est correct de lui dire que ce qui lui est arrivé vous met en colère, vous choque, etc.

- Respectez le temps de guérison et l'espace nécessaires. La guérison est un processus long et difficile.
- Faites confiance, la guérison est possible chez les survivantes d'agression sexuelle et les femmes ont la force de guérir.
- Ne portez pas de jugements. Répétez souvent que la survivante n'est pas responsable de l'agression. C'est toujours la faute de l'agresseur, quoi qu'ait fait la survivante.
- Encouragez votre partenaire ou votre amie à trouver de l'aide (par exemple à rencontrer une conseillère, à parler avec des amies ou des parents, à se joindre à un groupe de soutien pour survivants, etc.).
- Si votre partenaire ou votre amie est suicidaire, allez chercher de l'aide. Soutenez-la dans cette étape difficile.
- Prenez conscience que votre relation et votre vie peuvent changer radicalement pendant le processus de guérison de votre partenaire et acceptez-le. Faites preuve de patience.
- Considérez votre partenaire comme une survivante, pas comme une victime. Reconnaissez sa force et son courage.

(Adapté de The Courage To Heal d'Ellen Bass et de Laura Davis)