

Dévoilement D'AGRESSION SEXUELLE

Les bonnes et les mauvaises réactions

Quand la victime est majeure



Une personne proche de toi
(âgée de 18 ans et +) te dévoile qu'elle a été victime
d'une agression sexuelle ?

Pas facile de savoir quoi dire, quoi ne pas
dire et comment réagir...



QUELQUES TRUCS Pour aider

Les réactions aidantes vs les réactions nuisibles envers la personne qui a été victime

Nuisibles

Juger

Poser des questions suggestives à la personne qui a été victime. Essayer de lui soutirer des détails. Parler sans arrêt. Poser des jugements sur ce que la personne exprime.

Douter

Vous montrer sceptique.

Minimiser/Dramatiser

Banaliser, minimiser ou, au contraire, dramatiser. Souligner ses faiblesses, ce qu'elle aurait pu faire ou dire.

Adaptés

Écouter

Écouter ce que la personne qui a été victime a à dire sans porter de jugement. La laisser s'exprimer dans ses mots, à sa façon, à son rythme.

Croire

Croire ce que la personne qui a été victime vous dit. C'est son vécu, sa perception. Pour l'instant, centrez-vous sur ce qu'elle dit et vit.

Recevoir

Recevoir ce que la victime dit sans minimiser ni amplifier les faits. Contrôler vos propres réactions afin que la victime se sente libre d'exprimer ses émotions même si elles sont différentes des vôtres.

Nuisibles

Ignorer

Ne pas vous mêler de l'histoire de la personne qui a été victime sous prétexte que cela ne vous concerne pas, que ce n'est pas votre problème.

Culpabiliser

Blâmer la victime pour ce qu'elle n'a pas fait. Lui laisser entendre qu'elle a dû provoquer, qu'elle a sa part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé.

Aidantes

Encourager ses forces

Valoriser les «bons coups» de la victime. Souligner ses forces, son courage d'en parler.

Être soutenant

Vous montrer disponible, que ce soit pour en parler ou pour accompagner la victime. Si vous vous sentez incapable de l'aider, il est important de l'aider à trouver une autre personne qui sera en mesure de le faire. Vérifier si elle a un réseau de soutien.

Déculpabiliser

Lui faire comprendre que ce n'est pas de sa faute si elle a vécu une agression sexuelle.

Nuisibles

Surprotéger

Étouffer, surprotéger la victime en l'empêchant de sortir, de voir ses ami.e.s.

Tourner la page

Êmpêcher la personne qui a été victime d'exprimer les émotions négatives qu'elle vit sous prétexte qu'il ne faut pas vivre dans le passé ou que ce n'est pas bon pour elle.

Aidantes

Favoriser son autonomie

Aider la personne victime à reprendre du pouvoir sur sa vie, tout en étant présent. Lui donner de l'espace pour respirer, pour reprendre son niveau de fonctionnement habituel.

Reconnaître ses émotions

Aider la victime à exprimer ce qu'elle ressent en considérant comme normales ses réactions et ses émotions (colère, rancœur, culpabilité, baisse d'estime de soi...)

C'est quoi UNE AGRESSION SEXUELLE ?

Il s'agit d'un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage.

Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite.

EXEMPLES :

ATTOUCHEMENT
BAISER
MASTURBATION
VOYEURISME
CONTACT ORAL-GÉNITAL
PÉNÉTRATION
FROTTEURISME
EXHIBITIONNISME
HARCÈLEMENT SEXUEL
CYBERHARCÈLEMENT

LE CONSENTEMENT

EST INVALIDE

LORSQUE...



L'accord est
donné par une
autre personne



La personne est
intoxiquée par des
drogues ou de l'alcool
ou elle est inconsciente



S'il y a abus de
confiance ou abus
de pouvoir



La personne
manifeste, par ses
paroles ou son
comportement,
l'absence d'accord à
l'activité

Après avoir
consenti à
l'activité sexuelle,
la personne ne
souhaite plus
poursuivre





Tu as peur d'avoir eu une mauvaise réaction ou tu ne sais plus quoi dire à la personne qui s'est confiée à toi ?

TU PEUX CONTACTER LE CALACS CHAUDIÈRE-APPALACHES.
NOUS POURRONS TE CONSEILLER
ET SI TU AS BESOIN DE PLUS D'INFORMATIONS,
LE SERVICE TIERS POURRAIT TE CONVENIR.

Service tiers

C'est quoi ça et à quoi ça sert ?

C'est un service que nous offrons aux proches des victimes d'agression sexuelle

Le service permet :

D'obtenir des outils pour mieux accompagner la personne qui a été victime;

De ventiler et te donner le droit de t'exprimer sans avoir peur de blesser la victime.

Contactez-nous !

INFO@CALACSCA.QC.CA

581 428-6856

Nous pouvons venir en aide aux personnes qui habitent sur notre territoire

Enfants 3-13 ans (filles et garçons) résidant dans la région de la Chaudière-Appalaches

Adolescentes et femmes adultes (14 ans et plus) des MRC suivantes:

Etchemins, Beauce-Centre, Nouvelle-Beauce, Beauce-Sartigan et les Appalaches