

Comment soutenir une personne qui a été victime d'une agression sexuelle : How to Support Someone Who Has Been Sexually Assaulted:



Comprendre ce que vit le(la) survivant(e) : Understanding what the survivor is going through:

L'agression sexuelle est tout contact sexuel non désiré, qui peut inclure des baisers, des attouchements, des saisies ou une activité sexuelle forcée. L'agression sexuelle est une expérience traumatisante et chaque personne répond et gère les agressions sexuelles de façon différente. Lors d'une agression sexuelle, le(la) survivant(e) peut ressentir une perte de contrôle, un sentiment d'impuissance et peut craindre des blessures graves ou la mort. Une fois le choc de l'événement passé, des sentiments confus peuvent suivre. Le(la) survivant(e) peut ressentir de la peur, de la honte, de la dépression, de la colère, de la culpabilité, de l'auto-accusation, de la tristesse ou de l'engourdissement. Ce sont toutes des préoccupations normales et courantes après une agression sexuelle.

Un(e) survivant(e) d'agression sexuelle peut être confronté(e) à de nombreuses décisions difficiles à prendre après l'agression. Les décisions incluent : Est-il nécessaire de voir un médecin? Faut-il se rendre à l'hôpital? À qui le dire? Faut-il le signaler à la police? L'agression peut-elle causer une infection sexuellement transmissible ou une grossesse? Il est important que le(la) survivant(e) se sente capable de choisir ce qu'il(elle) veut faire en réponse à l'agression sexuelle et que les décisions qu'il(elle) prend soient écoutées et respectées.

L'importance de la réponse de la personne offrant son soutien : The importance of the supporter's response:

Si un(e) survivant(e) choisit de partager avec vous ce qui lui est arrivé, cela signifie qu'il vous fait confiance pour le(la) soutenir dans cette expérience très traumatisante et personnelle. Ce que vous dites et faites fait une grande différence dans la façon dont il(elle) se sent et réagit au traumatisme d'une agression sexuelle. L'agression sexuelle porte atteinte à l'image que le(la) survivant(e) a de lui-même (d'elle-même), à son sentiment de sécurité et à la façon dont il(elle) perçoit le monde qui l'entoure. Il est normal qu'un(e) survivant(e) éprouve toute une gamme d'émotions après une agression sexuelle. Il est utile de valider ces sentiments. N'oubliez pas que les survivant(e)s ne sont jamais en faute. Il est essentiel que vous, la personne de soutien, reconnaissiez que ce sont toutes des réactions normales à une agression sexuelle et que la guérison de ce traumatisme est un processus différent pour chaque individu.

Lorsqu'un(e) survivant(e) vous dit qu'il(elle) a été agressé sexuellement, croyez ce qu'il(elle) vous dit. Il ne faut jamais le(la) blâmer d'une quelconque façon pour ce qui est arrivé. L'agression

sexuelle est un crime commis contre le(la) survivant(e) et constitue un acte d'agression et de violence. Comprenez que ce que le(la) survivant(e) a fait pendant l'agression était le choix le plus sûr qu'il(elle) pouvait faire à ce moment-là.

Certaines personnes de soutien peuvent s'intéresser aux détails de l'agression ou aux aspects sexuels du crime. Il ne faut jamais poser des questions exploratoires au(à la) survivant(e). Le(la) survivant(e) peut ne pas se sentir à l'aise pour parler en profondeur de l'agression. L'agression sexuelle, ce n'est pas le sexe... c'est de la violence. Faites-lui savoir que vous vous souciez de lui(elle) et que vous serez là pour lui offrir du soutien. Il est fréquent que la personne de soutien ressente le besoin de protéger le(la) survivant(e). Essayez de ne pas le(la) surprotéger.. N'oubliez pas qu'un(e) survivant(e) doit reprendre le contrôle de sa vie, ce qui signifie prendre ses propres décisions et demander de l'aide quand il(elle) en a besoin.

Prendre soin de vous-même en tant que personne de soutien : Taking care of yourself as the supporter:

Les personnes qui sont proches d'un(e) survivant(e) peuvent également avoir des émotions troublantes. Les sentiments peuvent être l'incrédulité, la dépression, la colère ou la culpabilité. Vous pouvez ressentir de la colère face à ce qui s'est passé et envers la personne qui a commis le crime. Il est normal d'être submergé(e) par la situation et de se sentir impuissant(e). Cherchez le soutien dont vous avez besoin auprès d'une personne autre que le(a) survivant(e), par exemple un ami ou un(e) conseiller(ère) en matière d'agression sexuelle. Parlez à des personnes de confiance et respectez la confidentialité et le droit à la vie privée du(de la) survivant(e). Vous pouvez contacter VictimLINK au 1-800-563-0808 pour connaître les ressources disponibles dans votre communauté ou appeler le (la) conseiller(ère) du Service d'aide aux victimes d'agression sexuelle au 604-875-3225.

Révisé : le 23 mars 2017



Le Provincial Language Service tient à souligner le support financier provenant de l'Entente Canada – Colombie-Britannique en matière de langues officielles pour les services en français.