



BROCHURE D'INFORMATION

**à l'intention des proches de victimes
d'agression à caractère sexuel**

Lorsqu'une personne près de vous vous annonce qu'elle a subi une agression à caractère sexuel, il se peut que ce dévoilement vous secoue, que vous ne sachiez pas comment y répondre.

Cette brochure vous guidera dans les attitudes et les actions à privilégier, celles-ci auront un effet bénéfique auprès de la victime. Un volet sur comment prendre soin de soi en tant que proche aidant-e est aussi présenté, afin que vous puissiez reconnaître vos limites dans l'aide que vous pourrez apporter.

Sachez que peu importe la nature de l'agression, il s'agit d'un évènement traumatique qui porte atteinte tant à l'intégrité physique, sexuelle que psychologique. C'est un acte de pouvoir et de violence envers une autre personne.

TABLE DES MATIÈRES

04 Concepts fondamentaux

06 Attitudes aidantes

08 Attitudes nuisibles

10 Prendre soin de soi

12 Si vous êtes le partenaire de la victime

14 Si vous êtes responsable de la victime

Pour bien comprendre d'où proviennent certaines de nos réactions en tant que proche, voici un bref explicatif du concept de la culture du viol et des croyances fondamentales.

LA CULTURE DU VIOL

Ce sont des gestes, des paroles, des comportements qui tendent à banaliser différentes formes de violences sexuelles, qui renvoient le blâme de l'agression sur la victime, qui déresponsabilisent l'agresseur. Tolérer des comportements inadéquats, insistants ou sexistes, raconter ou soutenir des blagues sur les violences sexuelles, discréditer la victime, excuser l'agresseur sont autant d'exemples qui font partie de cette culture du viol.

Elle se manifeste autant dans le quotidien, dans les différents médias que dans le traitement des victimes dans le système judiciaire et dans le système de la santé. Elle renforce la tendance à l'individualisation de la problématique des agressions sexuelles et décourage les victimes à prendre la parole et à se faire entendre.



LES CROYANCES FONDAMENTALES*

Le monde est bienveillant

Le monde est juste

J'ai une valeur qui m'est propre

Ce sont ces trois croyances fondamentales qui permettent à chacun-e de vivre paisiblement en société et qu'une agression à caractère sexuel vient ébranler, tant pour la victime que pour ses proches. Pour maintenir la perception que « ça n'arrive qu'aux autres », le réflexe est alors de trouver un sens à l'agression qui ne nous force pas à remettre en question ces croyances.

Responsabiliser et culpabiliser la victime permet de maintenir les croyances que le monde est bienveillant et que le monde est juste. Blâmer la victime permet de nous protéger, d'expliquer l'inexplicable : si elle a été victime, c'est parce qu'elle a dû faire quelque chose pour que cela lui arrive. Ces attitudes permettent également d'entretenir notre sentiment d'invulnérabilité (notre valeur) : si j'explique l'agression en mettant la faute sur la victime, il est facile de croire que je puisse m'en protéger en évitant de commettre les mêmes gestes qu'elle.

Les agressions à caractère sexuel sont avant tout un problème social, et non des gestes isolés. Elles s'inscrivent dans les dynamiques de pouvoir qui sont à l'œuvre dans notre société. Cela implique de se remettre chacun-e en question et de veiller à adopter des attitudes qui soient bénéfiques pour la victime qui dévoile son agression, et pour l'ensemble des victimes.

**selon le modèle de Janoff-Bulman*

Afin de vous orienter dans votre rôle d'aidant-e, voici une liste des attitudes qui sont à privilégier et, à l'inverse, celles que vous devrez éviter.

ATTITUDES AIDANTES

Croire sans juger, peu importe la situation d'agression. Il est important de se centrer sur ce qu'elle ressent et vit au moment présent, et de ne pas remettre en doute son vécu.

Écouter avec empathie, c'est-à-dire la regarder et l'écouter attentivement, sans insister pour obtenir plus de détails. Laissez-la s'exprimer dans ses mots.

Rester calme et se faire rassurant sans minimiser ni amplifier les faits, les conséquences ou les émotions.


Recevoir et assurer la confidentialité. Si elle vous en parle, c'est qu'elle a confiance en vous. Ne dévoilez pas son histoire à d'autres, cela lui appartient.

Normaliser et valider les émotions et les sentiments qu'elle ressent.

Déculpabiliser. Plusieurs préjugés sont véhiculés dans la société, il est primordial que la victime ne porte pas le blâme de ce qui s'est produit. L'agresseur est le SEUL responsable.

Être réceptif aux besoins de la victime. Les besoins peuvent être multiples et variés selon les victimes. Les besoins d'être crue et d'être écoutée sont les plus présents.

Être patient-e. Respecter les silences, l'ambivalence, le rythme et les décisions de la victime, même si vous auriez fait autre-



ment. Les victimes ont souvent besoin de raconter leur histoire plusieurs fois avant de se sentir libérées.

Encourager la personne à chercher de l'aide en lui donnant les références des ressources spécialisées auprès des victimes d'agression à caractère sexuel. L'aide peut aussi être obtenue auprès d'autres personnes de confiance ou d'intervenant·e·s déjà présent·e·s dans sa vie.

Favoriser l'autonomie de la victime et l'aider à faire ses propres choix. Une agression sexuelle est une prise de contrôle sur autrui, le rétablissement passe par la reprise de ce pouvoir sur soi.

Accompagner la victime, si elle désire avoir une présence lors de certains rendez-vous (médicaux, trousse médicolégale, dépôt de plainte, etc.). Cela peut l'aider à se sentir en confiance et en sécurité.

Planifier des activités ou des moments agréables avec la victime où le sujet des agressions sexuelles n'est pas abordé, surtout si elle en fait la demande. Cela facilite le retour à la normale et favorise la reprise de pouvoir sur soi.

Souligner ses réussites, ses forces et sa mobilisation. Le seul fait de briser le silence est un énorme pas vers son rétablissement.

Toutes ces attitudes peuvent freiner le rétablissement de la victime et augmenter sa souffrance.

ATTITUDES NUISIBLES

Minimiser ou dramatiser les gestes, les émotions exprimées ou les conséquences en fonction de la nature ou du contexte de l'agression.

Poser un jugement moral sur la situation d'agression, le statut de l'agresseur ou de la victime. Cela risque de miner l'estime de la victime et l'amener à se sentir coupable de l'agression.


Excuser l'agresseur. Peu importe l'état de l'agresseur et le contexte de l'agression, il reste l'unique responsable et son comportement n'est jamais justifiable.

Douter, investiguer, être suspicieux ou lui laisser croire qu'elle invente des histoires.

Responsabiliser la victime en lui laissant entendre qu'elle pourrait avoir contribué, d'une façon ou d'une autre, à l'agression sexuelle. L'agresseur est le seul responsable de ses actes et l'agression est un acte criminel.

Culpabiliser la victime en remettant en question ses actions, ses gestes ou ses décisions autant avant l'agression, pendant celle-ci ou dans sa gestion de son rétablissement.

Ne pas respecter son rythme ou lui demander de passer à autre chose. La durée et les étapes du rétablissement varient d'une victime à l'autre et les conséquences peuvent faire surface à tout moment, parfois après plusieurs années.



Éviter la prise en charge. La personne doit retrouver sa confiance en elle, croire en son plein potentiel et reprendre le contrôle sur sa vie. La prise en charge encourage la victimisation et met un frein à l'autonomie.

Punir ou surprotéger la victime. Dans les deux cas, cela diminue sa capacité de reprise de pouvoir sur soi et risque de renforcer le sentiment de culpabilité ou de honte.

Intervenir auprès de l'agresseur ou chercher à se venger. De telles actions pourraient avoir de graves conséquences pour la victime et vous. Votre énergie doit être dépensée auprès de la victime.

Mettre de la pression pour déposer une plainte. Entamer un processus judiciaire implique de l'engagement et peut être lourd à porter pour la victime. Il n'appartient pas, non plus, à la victime de contrôler les gestes de l'agresseur (ex. : pour l'empêcher de faire d'autres victimes). La décision doit venir d'elle afin de favoriser sa reprise de pouvoir et son autonomie.

ET VOUS, AVEZ-VOUS PRIS SOIN DE VOUS?

À la suite d'un dévoilement, vous pouvez passer par une gamme d'émotions et de réflexions : tristesse, colère, impuissance, incompréhension, découragement, dégoût, crainte d'être menacé·e, peur de vivre quelque chose de similaire, coupable de ne pas avoir pu protéger, coupable de ne pas vous sentir suffisamment soutenant, frustration face à la lenteur du processus de rétablissement, résurgence de vos souvenirs. Vouloir aider la victime peut parfois devenir une lourde responsabilité, n'hésitez pas à demander du soutien psychologique si les confidences vous épuisent et vous envahissent trop.

Selon votre propre vécu, le lien avec la victime, la nature ou le contexte de l'agression, il est possible que vous ne vous sentiez plus à l'aise dans votre rôle d'aidant·e. Il est aussi probable que vous soyez fortement ébranlé·e particulièrement si vous connaissez l'agresseur (famille, ami·e, collègue, entourage). Il est important, ainsi, d'établir vos limites. Si vous vous sentez dépassé·e par la situation, il faut vous écouter et ne pas vous culpabiliser. Restez transparent·e et expliquez-lui que vous ne vous sentez plus suffisamment aidant·e. Vous pouvez tenter de trouver des alternatives avec la victime, comme se tourner vers une autre personne de confiance ou une ressource professionnelle (CALACS, CLSC, groupes de soutien, professionnel·le·s de la relation d'aide, etc.)

Il est possible que les confidences marquées par la souffrance vous épuisent et vous affectent. L'écoute fréquente d'un récit de violences sexuelles peut drainer votre énergie, et faire naître un sentiment d'impuissance en vous. Acceptez vos limites et la possibilité que votre capacité d'écoute et d'accueil diminue avec le temps.

En bref, n'oubliez pas de prendre AUCSI soin de vous.

A hand is shown holding a dandelion seed head, with the seeds beginning to disperse. The background is a warm, orange-toned field of dandelions, creating a soft, bokeh effect. The overall mood is one of care and protection.

OBLIGATION DE SIGNALEMENT LORSQUE LA VICTIME EST MINEURE

En vertu de la Loi sur la protection de la jeunesse, tou-te-s les citoyen-ne-s ont l'obligation de signaler les situations d'abus ou d'agression sexuelle, et ce, même si vous jugez que la victime est en sécurité.

Le rôle de la direction de la protection de la jeunesse est alors d'assurer que la victime ait le soutien nécessaire. Elle peut également aider et accompagner les victimes advenant le déclenchement des procédures judiciaires.

Pour faire un signalement dans la région de Québec :
418-661-6951
(sans frais : 1 800-463-4834)


SI VOUS ÊTES LE OU LA PARTENAIRE DE LA VICTIME

Il est possible que vous connaissiez l'agresseur et que le dévoilement vous choque ou vous semble irréel tant cela ne colle pas à l'image que vous aviez de lui. Prenez le temps de digérer la situation, ne remettez pas en doute les paroles de la victime.

Votre colère contre l'agresseur est compréhensible, mais déverser cette colère et l'exprimer à votre partenaire aide très peu à son rétablissement. Il importe de se centrer sur ses besoins à elle. Les émotions que vous vivez peuvent aussi être envahissantes, n'hésitez pas à vous tourner vers des ressources spécialisées offrant des services aux proches de victimes d'agression sexuelle.

Il se peut que vous hésitez à vous rapprocher de la victime ou à entreprendre une relation sexuelle de peur qu'elle réagisse ou qu'elle repense à l'agression. Communiquez-lui vos malaises, écoutez les siens, et tentez, ensemble, de retrouver cette intimité dans un contexte de respect mutuel et d'ouverture.

Votre partenaire pourrait vous demander une période d'abstinence ou tenter d'éviter certains rapprochements physiques. Soyez patient-e et indulgent-e. Voyez cette période comme une occasion de démontrer votre amour autrement, en respectant son rythme, par exemple. Pour la victime, la sexualité et l'intimité peuvent générer de la panique, des craintes, un sentiment d'être menacée ou de perdre le contrôle.



Il est probable que des changements s'opèrent sur le plan de sa personnalité et dans ses réactions au niveau de l'intimité. Vous pouvez avoir l'impression de ne plus la reconnaître, mais n'oubliez pas qu'elle reste toujours la même, avec ses qualités et ses défauts. Il faut avoir confiance en elle et faire preuve de patience. La plupart des conséquences sont des réactions qui s'estompent d'elles-mêmes avec le temps.

Par ailleurs, il n'existe pas qu'une trajectoire de rétablissement ni d'étapes obligatoires pour se relever d'une agression. Il est important d'être à l'écoute des besoins de la victime et de respecter son rythme et ses décisions.

Il est également possible que le dévoilement vous procure un sentiment de soulagement, puisqu'il vous permet enfin de comprendre les changements que vous avez observés chez votre partenaire.


Si votre couple passe au travers de cette période plus tumultueuse, il est probable que vous observiez une augmentation de la confiance, une meilleure communication, une solidification de votre relation ou un plus grand épanouissement dans l'intimité.

SI VOUS ÊTES RESPONSABLE DE LA VICTIME

Un sentiment de culpabilité pourrait naître en vous, souvent à la suite d'une évaluation a posteriori de la situation d'agression (ex.: ne pas avoir pu protéger votre enfant, ne pas avoir remarqué certaines anormalités, etc.). **Rappelez-vous que l'agresseur est l'unique responsable** et qu'il met tout en œuvre pour contrôler les situations d'agression.

Si l'agresseur est un membre de la famille, vous serez confronté·e à faire des choix parfois douloureux : séparation, divorce, rompre avec certain·e·s membres de la famille... Cela engendra des impacts sur l'unité et la dynamique familiale et demandera une période d'adaptation pour la victime, vos proches et vous.

En tant que parent, il est probable que vous vouliez surprotéger votre enfant à la suite du dévoilement. Cependant, des mesures coercitives (l'empêcher de sortir, surveillance accrue de son utilisation des réseaux sociaux, lui imposer de couper les ponts avec certain·e·s ami·e·s, etc.) donnent l'impression de punir la victime des gestes commis par l'agresseur. Cela nuit à sa reprise de pouvoir en plus de renforcer son sentiment de honte et de culpabilité. Privilégiez plutôt la communication et la négociation de moyens pour permettre à chacun·e de pouvoir assurer sa sécurité.



Les agressions subies par votre enfant peuvent l'amener à modifier certains comportements. Cela ne signifie pas pour autant que tous les changements que vous observez chez votre enfant ne tiennent qu'à l'agression. Il est possible qu'ils soient attribuables à son développement normal (notamment à l'adolescence, lors de périodes de transition...). Donnez à votre enfant un espace sécuritaire où il peut exprimer ses émotions et se redéfinir. Respectez également ses silences ou son désir de passer à autre chose.

Peu importe la nature de votre relation avec la victime, il est important de vous montrer à l'écoute, de lui démontrer que vous la croyez et la soutenez. Il vous faut nourrir l'espoir d'un rétablissement et lui permettre de retrouver le pouvoir sur sa situation.

L'aider, c'est aussi d'être à l'écoute de vos besoins et vos limites. N'hésitez pas à aller chercher du soutien auprès de personnes de confiance ou de professionnel·le·s de la relation d'aide.

Ressources à votre disposition

Ligne d'écoute sans frais 1-888-933-9007 (bilingue, 24/7)

CLSC de votre secteur

Service 211 (service d'information et de référence)

Viol-Secours
CALACS de Québec

418 522-2120

violsecours.qc.ca

info@violsecours.qc.ca

 **PAGE FACEBOOK**

Québec 

Ce projet a été financé par le gouvernement du Québec