



EFFETS DE LA VIOLENCE SEXUELLE

Effets de la violence sexuelle:

La violence sexuelle est une invasion troublante du corps et de l'esprit. Elle a des répercussions profondes sur la santé et le bien-être de la personne. Il y a plusieurs réactions courantes à ce type de violence. Chaque personne y réagit à sa façon. Ces réactions sont connues sous le nom de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Tous les sentiments qu'éprouve la victime ainsi que ses réactions à la situation sont considérés comme étant normaux. Il n'y a pas de façon appropriée ou inappropriée de faire face à la violence sexuelle ou de se sentir après en avoir été victime.

La violence sexuelle constitue-t-elle un traumatisme?

Voici les trois éléments communs des traumatismes :

1. L'événement était inattendu;
2. La personne n'y était pas préparée;
3. La personne n'avait pas les moyens d'empêcher l'événement de se produire.

La violence sexuelle est considérée comme un événement traumatique. Vous vivez un traumatisme si vous avez tellement de stress que vous n'arrivez pas à composer avec ce qui vous est arrivé, émotionnellement et physiquement.

Le traumatisme causé par la violence sexuelle peut perturber la vie d'une personne de nombreuses façons. Les victimes peuvent éprouver des sentiments d'impuissance ou de honte et essayer de se blesser. Le traumatisme peut nuire à leurs relations interpersonnelles et à leurs activités régulières.

1407 (rue) Ottawa St.
Unit (e) G
Windsor ON

24 hr Crisis Line 519-253-9667
Office Line 519-253-3100
Fax 519-253-0175



Voici certains des effets courants:

Sur le plan physique

- Difficulté à dormir et à manger
- Blessures causées par l'agression
- Infections ou virus transmis par l'agresseur
- Grossesse
- Handicap causé par l'agression
- Souvenirs physiques de la violence
- Fatigue constante
- Douleur chronique inexpliquée

Sur le plan émotionnel/psychologique

- Anxiété, dépression, honte, colère/rage, peur
- Faible estime de soi, choc, incrédulité
- Sentiment d'être « sale »
- Agitation, culpabilité, embarras
- Confusion, difficulté à porter une attention soutenue, détachement
- Sentiment d'être isolée de soi et des autres
- Sentiments d'impuissance et de désespoir
- Souvenirs troublants comme des images ou des pensées ou se remémorer la violence
- Se sentir gelée ou engourdie
- Impression d'avoir perdu quelque chose
- Sautes d'humeur inexpliquées
- Conscience accrue des choses autour de soi
- Cauchemars ou incapacité à dormir
- Stress et anxiété
- Crises de panique
- Dépression

La violence sexuelle ébranle le sentiment de confiance en l'autre et en soi et détruit le sentiment de sécurité.

S'ADAPTER À L'EXPÉRIENCE

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider.

Principes généraux :

- Admettez que vous avez vécu une expérience très stressante et qu'il vous faudra plus de temps pour surmonter l'épreuve si vous n'arrivez pas à accepter et à comprendre les sentiments que vous éprouvez.
- Demandez le soutien émotionnel de votre famille et de vos amis. N'ayez pas peur de parler de vos sentiments.

- Faire face à la réalité de ce qui vous est arrivé vous aidera à la longue. Parler est le meilleur des remèdes. Il faut exprimer vos sentiments et ne pas les refouler.
- Après un traumatisme, vous êtes plus susceptible d'avoir des accidents et de tomber malade. Il est donc important que vous preniez soin de vous et que vous fassiez preuve d'une prudence accrue. Vous pourriez vous sentir fatiguée et triste. Exhortez-vous à faire quelques-unes des choses qui figurent à la liste qui suit. Cela vous aidera à vous sentir mieux.

Choses à essayer :

Physique

- Reposez-vous suffisamment, même si vous ne pouvez pas dormir, et prenez des repas réguliers et bien équilibrés.
- Faites de l'exercice régulièrement (comme de la marche, du vélo ou du jogging).
- Réduisez votre consommation de chocolat, de cola et de sucre. Votre corps est déjà surexcité.
- Prenez le temps de vous détendre. Regardez une émission amusante, écoutez de la musique ou prenez un bain chaud.

Émotionnel

- Acceptez-vous. Reconnaissez que vous venez de subir une expérience très stressante. Acceptez vos sentiments. Vous êtes une personne normale qui éprouve des réactions naturelles – ne vous traitez pas de « folle ».
- Donnez-vous la permission de vous sentir mal et parlez de vos sentiments.

Comportement

- Planifiez votre temps – restez relativement occupée. Essayez de reprendre vos activités régulières le plus tôt possible, mais ménagez-vous; ne vous lancez pas dans vos activités comme moyen d'éviter les sentiments et les souvenirs troublants.
- Parfois vous voudrez rester seule, mais essayez de garder le contact avec vos amis ou demandez à quelqu'un de rester avec vous quelques heures par jour.

- Faites des activités que vous aimez et dorlotez-vous. Planifiez au moins une activité amusante chaque jour.
- Essayez de prendre de petites décisions, p. ex. quoi manger ou quel film voir. Vous aurez ainsi l'impression que vous reprenez le contrôle de votre vie. Si quelqu'un vous pose une question, répondez même si vous n'êtes pas certaine d'avoir la bonne réponse. Évitez de prendre des décisions importantes.

Pensées

- Il est normal d'avoir des pensées, des rêves et des « *flashbacks* » récurrents. N'essayez pas de les réprimer. Leur fréquence diminuera peu à peu.
- Parlez à des gens qui vous aiment et dites-leur ce que vous ressentez. Bien que ce soit douloureux, c'est la meilleure façon de surmonter l'épreuve.
- Il est parfois utile de tenir un journal. Lorsque vous ne pouvez exprimer vos sentiments aux autres, il est presque aussi utile de les mettre sur papier. La tenue d'un journal vous aidera à passer le temps quand vous ne pouvez pas dormir.
- N'oubliez pas que vos réactions sont normales; ne vous qualifiez pas de « folle » et ne pensez pas que vous êtes en train de « perdre la tête ».

Acceptez le soutien qu'on vous offre

- Le soutien des autres peut vous procurer un certain soulagement. Il est également utile d'exprimer vos sentiments aux autres.
- Vos relations pourraient changer et vous pourriez vous faire de nouveaux amis. Les bonnes choses dans votre vie pourraient vous sembler mauvaises tout d'un coup. Vous aurez peut-être l'impression que vous n'obtenez pas assez de soutien et de compréhension et que vous ne pouvez pas répondre aux attentes des autres. Si vous éprouvez des difficultés, soyez patiente envers vous-même.
- Si vous avez des inquiétudes ou des incertitudes au sujet de quoi que ce soit et que vous voulez obtenir l'aide d'un professionnel, communiquez avec le CALACS au 519 253-9667. Le counseling peut vous aider à surmonter l'épreuve.

La recherche révèle que les personnes ayant subi un traumatisme se remettent plus rapidement et facilement si elles reçoivent du soutien et ont accès à des conseillers qui peuvent les aider à surmonter la crise.

**Dans ce text, le féminin englobe le masculin