



RÉACTIONS COURANTES À LA VICTIMISATION SEXUELLE

Il est normal pour une victime de violence sexuelle de ressentir toute une gamme d'émotions. Vous ne « perdez pas la tête » et « ne devenez pas folle** » si vous ressentez ces émotions. Il est souvent difficile pour une personne qui n'a pas été victime de violence sexuelle de comprendre ce que vous ressentez. Vous trouverez ci-dessous certaines des réactions normales à la victimisation sexuelle :

SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

- Choc :** vous ne pouvez pas croire ce qui vous est arrivé
sensation d'engourdissement, d'irréalité
sensation de détachement des autres ou d'être différente
- Peur :** que l'événement se reproduira
pour votre sécurité et celle de votre famille
de faire confiance aux autres
de parler aux autres de votre expérience
de ne pas être crue ou soutenue
anxiété, souci et nervosité
autres peurs non liées à votre expérience
- Colère :** envers la personne qui vous a agressée ou celle qui « n'a rien fait pour empêcher la situation »
en raison de la stupidité et de l'injustice de la situation
frustration par rapport à la loi et au système judiciaire
en réaction à votre colère et à votre irritabilité
en réaction à votre sensibilité extrême
rêves bouleversants

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



Tristesse : devant les pertes, humaines et matérielles
devant la perte du sentiment de sécurité
dépression sans raison
sentiment d'impuissance
incapacité à vous intéresser à quoi que ce soit ou aux autres

Honte : d'avoir l'air impuissante ou émotionnelle ou de se sentir ainsi
de ne pas avoir réagi comme vous l'auriez voulu

Incrédulité : ne pouvoir croire que c'est arrivé et que cela *vous soit arrivé*

Embarras : par rapport à ce que penseront les autres lorsqu'ils apprendront ce
qui s'est passé
se sentir embarrassée d'en parler

Culpabilité : est-ce que cela aurait pu être évité?
sentiment de culpabilité occasionné par la réaction des autres à la
divulgateion

Déni : essayer d'oublier la victimisation
vouloir que cela « disparaisse »
s'imaginer que si vous n'y pensez pas ou n'en parlez pas, que cela
va « disparaître »

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Sommeil : changement des habitudes de sommeil
difficulté à s'endormir en raison de pensées troublantes
sommeil agité ou cauchemars
rêves ou cauchemars liés à l'expérience
cauchemars au sujet d'autres choses effrayantes

Problèmes physiques :
sursaute au moindre bruit
trop ou pas assez d'activité
sentiment d'être toujours fatiguée
se sentir bouleversée et tendue, avoir des étourdissements
tremblements incontrôlables
difficulté à respirer
maux de tête ou douleurs généralisées
maux d'estomac, nausées, diarrhée ou constipation
problèmes de santé (p. ex. changement d'appétit, maux de tête,
troubles digestifs)

SUR LE PLAN DU RAISONNEMENT

Souvenirs : pensées ou images fréquentes de l'incident
pensées ou images d'autres événements effrayants
flashbacks ou impression de revivre l'expérience
images de l'incident apparaissant soudainement dans votre tête
essayer de refouler les souvenirs douloureux
rien ne semble important à part l'incident

Confusion : difficulté à prendre de simples décisions
incapacité à vous concentrer ou troubles de mémoire
difficulté à résoudre des problèmes
difficulté à penser clairement

COMPORTEMENT

Social : s'isoler des autres, besoin d'être seule
facilement embêtée par les autres
sentiment d'être séparée des autres
aucun intérêt pour les activités et passe-temps habituels

Travail : ne pas vouloir aller à l'école, manque d'énergie
incapacité à se concentrer ou à porter attention

Habitudes : perte ou augmentation d'appétit
perte d'intérêt pour les activités agréables

Les signes décrits plus haut sont des réactions courantes et naturelles à une expérience qui met la vie en danger. Chaque personne réagit différemment à une telle situation. Certaines y réagissent immédiatement, d'autres après un certain temps, certaines intensément et d'autres très peu. Bien que cela soit déplaisant pour toutes les personnes concernées, il est tout à fait normal de ressentir ces émotions pendant que vous surmontez le traumatisme.

Ce à quoi vous pouvez vous attendre :

Les symptômes diminueront graduellement sur une période de plusieurs semaines, bien qu'ils puissent durer des mois, voire des années pour certains, surtout si l'expérience a été particulièrement effrayante. Il se peut que les sentiments soient plus intenses lorsque quelque chose vous rappelle l'incident ou lorsque vous en parlez. Toutefois, cela ne doit pas vous empêcher de parler de vos expériences et de vos sentiments avec les autres. À long terme, ça ne fera que vous aider.

N'ayez pas peur d'obtenir de l'aide si vous pensez en avoir besoin; ce n'est pas un signe de faiblesse et vous ne perdez pas la boule. Souvent, l'aide que vous recevrez sera simple et de courte durée et vous empêchera d'avoir des problèmes à plus long terme.

Nous savons que plus vous affrontez vos problèmes rapidement, meilleures sont vos chances d'éviter des effets à long terme. Si vous choisissez de ne pas faire face au traumatisme ou essayez d'ignorer ce qui vous est arrivé, cela pourrait avoir un effet négatif sur le reste de votre vie. Tout comme nous avons besoin de guérir des blessures physiques causées par le traumatisme, nous devons guérir des blessures émotionnelles. Le counseling est une façon sécuritaire et positive de tourner la page.

Comment savoir si vous devez parler à une conseillère?

Une travailleuse sociale qui a l'habitude de travailler avec des victimes d'abus sexuel comprendra très bien vos sentiments. Elle pourra vous aider à affronter les émotions qui ont été déclenchées par votre expérience. Elle pourra également vous aider à vous adapter et à gérer les symptômes de votre traumatisme. De plus, avec son aide, vous pourrez retrouver un sentiment de sécurité.

Vous pourriez avoir besoin de plus d'aide si :

- Vous vous sentez mal ou êtes déprimée pendant plus de cinq ou six semaines.
- Vous vous sentez engourdie ou vide ou vous vous tenez toujours occupée comme moyen d'éviter les pensées et sentiments déplaisants.
- Vous n'avez pas d'amis ou de membres de votre famille avec qui vous pouvez parler de votre expérience et de vos sentiments.
- Vous utilisez des stratégies malsaines pour affronter vos problèmes.
- Vous vous inquiétez à votre sujet ou au sujet de votre famille et voulez en parler à quelqu'un.
- Si vous êtes inquiète ou confuse et souhaitez en parler avec une travailleuse sociale, appelez le CALACS au 519 253-9667.

Adapté de documentation du D^r Mark Creamer, University of Melbourne, et de Steve Rayner, psychologue de la Marine.