

# Soutenir un être cher dans votre vie qui a été victime d'agression sexuelle

Offrir du soutien à un être cher qui a été violé ou agressé sexuellement peut sembler très difficile. Une gamme complète de sentiments peut survenir dans cette situation, notamment l'indignation, la tristesse, la peur, la frustration et la confusion. Un aspect particulièrement difficile de cette expérience peut être un sentiment d'impuissance: le sentiment que nous n'avons pas pu protéger notre proche de l'agression, et maintenant nous ne savons pas quoi faire pour l'aider. Nous avons peut-être une idée claire dans notre tête de ses besoins immédiats et de ce qu'il doit faire. Lorsqu'il répond différemment à nos attentes, nous pouvons nous sentir frustrés et confus.

Blessures secondaires est un terme que nous utilisons pour désigner un traumatisme qui survient après une agression sexuelle en raison du manque de soutien de la part des services de soutien ou de la famille et des amis. Une réponse positive et encourageante de la part d'une personne à qui la survivante divulgue peut renforcer l'idée que même si l'agression a eu lieu, il y a des gens qui se soucient d'elle et qu'un soutien lui est disponible. Une réponse négative et subjective lui donnera le message inverse: non seulement il a été victime de violence sexuelle, mais aucun soutien n'est disponible pour lui. Cela peut grandement affecter sa capacité à voir le monde comme un endroit sûr et juste. C'est pour cette raison qu'il est important de se rappeler quelques éléments clés lorsque l'on fait face à ce problème avec nos proches.

Plusieurs personnes aidantes déclarent se sentir frustrées de ne pas savoir quoi dire. Voici quelques conseils pour assurer un soutien efficace à un être cher dans votre vie qui a subi une agression sexuelle.

## 1. Croire, sans condition

Nous avons tous une idée de ce à quoi ressemble un crime sexuel "typique"; nous recevons ces idées de la culture dans laquelle nous vivons. L'expérience de ton proche peut sembler très différente de ce à quoi tu t'attendais : ne remets pas en question son expérience et ne la minimise en aucune façon. Il ne faut pas juger ou hiérarchiser les agressions selon des faits, mais comprendre le vécu propre à la personne. Admets que quelque chose de grave et traumatisant lui est arrivé et permets-lui de définir sa propre expérience.

## 2. Parle-lui, sans blâme ni jugement

N'analyse pas son expérience dans l'espoir de découvrir ce qu'elle aurait pu faire différemment pour l'éviter, car cela lui donne l'impression d'être à blâmer pour l'agression sexuelle. Ne juge aucune partie de l'agression. Rien qu'elle a fait n'a causé le crime, peu importe où elle se trouvait, avec qui elle était et ce qu'elle faisait avant l'agression. Le crime s'est produit parce que quelqu'un a pris la décision consciente et calculée de la victimiser.



### 3. Ne juge pas ses réactions

Que le crime soit arrivé la semaine dernière ou il y a plusieurs années, elle y fait face de la manière qui lui semble gérable. Cette façon de réagir peut sembler plus intense que tu ne le penses approprié et peut être très différente de la façon dont tu penses qu'elle devrait réagir. Aide-lui à exprimer ce qu'elle ressent en normalisant ses réactions, ses émotions et ses sentiments. Si elle choisit de ne pas se concentrer sur l'agression ou de ne pas en parler, c'est son choix et il doit être respecté. Le processus de guérison se déroule à un rythme différent pour chacun: il n'y a pas de façon correcte ou normale de réagir à une agression sexuelle, et aucune période de temps approprié ou quelqu'un aurait dû s'en remettre ou aller de l'avant. Pour plusieurs, la guérison a tendance à ne pas être linéaire, et elle peut passer par des étapes où la victime se sent mieux et ensuite se sent pire, en fonction de divers facteurs, y compris ce qui se passe dans sa vie maintenant. Encourage-la à être patiente avec elle-même et avoir confiance dans sa capacité de guérir à son propre rythme. Informe-la de tous les soutiens qui sont à sa disposition.

### 4. Laisse-lui prendre ses propres décisions

Une agression sexuelle est un crime qui enlève tout pouvoir et tout contrôle à la personne qui l'a subi. Il est essentiel pour la victime de sentir qu'elle a un certain contrôle sur ce qui lui arrive ensuite. Tu peux avoir des idées bien arrêtées sur les actions qu'elle doit entreprendre: tu peux ressentir le besoin de signaler le crime à la police, consulter immédiatement ou de confronter ou exposer l'agresseur. Essaie de te rappeler que tu n'as aucun contrôle sur les conséquences de ces actions, si tu fais pression sur l'une d'entre elles. Elle n'est pas responsable des actions de l'agresseur à l'avenir. Le counseling peut être utile pour ton être cher lorsqu'il se sent prêt, mais il doit être à l'aise. Ton objectif devrait être de l'aider à se sentir soutenu dans toutes les décisions qu'il prend. Quelle que soit l'action avec laquelle il se sent le plus à l'aise en ce moment, c'est celle sur laquelle tu devrais le soutenir. Encore une fois, il est important de le laisser avancer à son rythme. S'il n'est pas prêt à prendre des mesures, c'est son choix.

### 5. Prends soin de toi

Permetts-toi d'avoir des sentiments sur ce qui est arrivé à ton proche et cherche de l'aide si tu en as besoin. Être témoin d'un traumatisme peut ébranler tes convictions que le monde est un endroit sûr et juste. Entendre les détails d'une personne qui nous tient à cœur peut être douloureux. Tu peux te sentir en colère, frustré, triste ou anxieux. Tu peux craindre que d'autres personnes prennent connaissance de l'agression. Ces sentiments sont valides et il est important d'en être conscient et de les reconnaître.



1770 Langlois Ave  
Windsor, ON  
N8X 4M5

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

Toll free 1-844-900-7222