

CONSEILS POUR LES AMIS ET LA FAMILLE DES SURVIVANTS DE VIOLENCE SEXUELLE

Il peut être difficile de savoir quoi faire pour aider quelqu'un qui a été victime de violence sexuelle. N'oublie pas que la violence sexuelle est un crime et que ton ami ou membre de la famille sera touché par ce crime horrible.

Voici quelques conseils sur ce qu'il faut faire (et ne pas faire) et comment gérer vos émotions.

QUE DIRE À UN SURVIVANT:

Je suis désolé que cela te soit arrivé.

Ce n'était pas ta faute.

Tu as survécu; clairement tu as bien fait.

Merci de me l'avoir dit.

Je suis toujours là si tu veux parler.

Puis-je faire quelque chose pour toi?

QUE NE JAMAIS DIRE À UN SURVIVANT :

C'était de ta faute.

Tu aurais pu l'éviter si tu avais _____.

Ça fait tellement longtemps! Passe à autre chose!

Tu le voulais.

Ce n'est pas si grave; ça arrive à beaucoup de monde

La pire chose à dire est je ne te crois pas.

À faire

Respecte-le suffisamment pour ne pas le plaindre. Il est victime d'un crime et a survécu.

Réconforte-le. Apporte une tasse de thé et une couverture. Joue de la musique douce. Rends l'environnement confortable.

Offre-lui de l'accompagner à sa première séance de thérapie.

Permetts-lui de t'en dire autant ou aussi peu qu'elle en a besoin.

Dis-lui que tu es désolé pour ce qui s'est passé et que tu veux la comprendre et l'aider.

À ne pas faire

Ne présume pas qu'il veut ou ne veut pas être touché. Certaines personnes ne tolèrent pas de câlin à ce stade; d'autres en ont besoin. Demande!

Évite la prise en charge. Le crime leur a enlevé toute maîtrise et ils doivent reprendre le contrôle en faisant des choix pour eux-mêmes.

Évite les déclarations avec les termes devoir/obliger/jamais.

N'exige pas de connaître tous les détails de l'agression sexuelle.

Ne t'en veux pas si elle veut être seule parfois. Ne porte pas attention à sa colère. Ça fait partie du traumatisme.

Ne lui dit pas qu'elle a « de la chance que ce n'était pas pire », ou qu'elle devrait « oublier et se reprendre ». Cela peut avoir des conséquences sur elle.

D'autres suggestions...

Vérifier les faits et les mythes au sujet des agressions sexuelles:

Il est essentiel de comprendre les faits de base, et pour les personnes aidantes (partenaire, ami, membre de la famille) d'examiner leurs propres attitudes et sentiments afin d'être un soutien positif. Ne laisse pas les mythes affecter la façon dont tu perçois le survivant.

En tant que personne aidante, tu peux subir des conséquences.

- Prendre soin de soi est important! Il n'y a aucune raison de se sentir coupable de prendre soin de soi et de ses émotions.
- Il est tout à fait légitime de te sentir: impuissant– coupable – dégoûté– sans libidos – sans routines – frustré– un besoin de repréailles – trop protecteur– choqué, trouve des moyens sains de gérer ces émotions. Contacte une ressource professionnelle si nécessaire.
- Vise de trouver la différence entre être coopératif et autoritaire. L'ami coopératif est là quand elle a besoin de parler, est disponible pour l'écouter, et respecte son rythme. L'ami autoritaire surveille constamment, exige de connaître les détails, et essaie de prendre charge.
- N'ai pas peur du silence. Si tu ne sais pas quoi dire, ce n'est pas grave. La déclaration la plus puissante qu'un ami puisse faire est d'être là; ne pas essayer de prendre charge ou prétendre que tout va bien. Le silence en dit long.

Le traumatisme et son impact

Vivre un traumatisme peut rendre une personne plus forte et l'aider à faire face au stress de la vie quotidienne. L'expérience peut aussi t'aider à voir les choses différemment. Cela peut t'aider de savoir que :

Le traumatisme est différent pour tout le monde. Certains réagissent tout de suite, d'autres après un certain temps, d'autres fortement, d'autres à peine.

Beaucoup de gens se sentent impuissants. C'est effrayant pour eux et peut l'être pour toi aussi.

Certains peuvent se sentir tendus et sembler de mauvaise humeur et en colère pendant un certain temps après l'incident. Tu dois être patient.

Demande-leur comment tu peux leur être utile.

Beaucoup de gens ont besoin de plus de compassion et de réconfort. Tu peux avoir l'impression de ne rien faire, mais être-là est déjà beaucoup.

Se sentir stressé est une réponse normale à un traumatisme.

Il faut du temps pour récupérer un sentiment de contrôle.

Écoute ce que la victime a à dire. Si tu te sens incapable d'aider, il est important de lui dire et de l'aider à trouver quelqu'un qui est en mesure de le faire.



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

Si tu es témoin de réactions fortes:

Selon ta relation avec le survivant et la confiance qu'il a en toi, il peut subir un flashback ou une crise de panique en ta présence. Ça peut être effrayant et difficile de savoir quoi faire dans une situation comme celle-ci, mais voici quelques suggestions :

Flashbacks:

Pendant les flashbacks, le survivant est souvent en train de revivre l'agression sexuelle. Sois prudent dans tes actions et apprend à connaître le survivant ainsi que ce dont il a besoin avant de faire quoi que ce soit. Voici quelques suggestions.

- Nommez-le. Tout le monde ne se rend pas compte que ce qu'ils souffrent est un flashback.
- Fait savoir au survivant que tu sais que cela semble réel, mais que cela ne se produit pas en ce moment.
- Allume une lumière douce.
- Éteint la musique ou le programme de télévision déclencheur.
- Apprend à connaître les déclencheurs du survivant du mieux que tu peux.
- Aide à ancrer le survivant. Encourage-lui à prendre des respirations lentes et légères. Dis-lui qu'il se souvient. Parle doucement. Rappelle-lui où il se trouve. Demande-lui de te décrire son environnement. Souligne le fait que l'agresseur n'est pas présent. N'oublie pas qu'il peut ne pas être en mesure de te répondre, mais qu'il est conscient de ta voix.
- Envisage de placer ta main sur la sienne ou sur son bras (*pas* sur le ventre, la cuisse, etc.). Cela peut le déclencher davantage, mais peut également lui rappeler où il se trouvent et qu'il est en sécurité.
- Rappelle-lui l'importance des flashbacks. Ils sont une opportunité de découvrir, de valider et de prendre soin de nos blessures causées par des abus. Les flashbacks sont souvent perçus comme une indication que la personne est prête à se souvenir; que le corps a des informations à partager. Beaucoup de gens sont très frustrés par le manque d'une mémoire complète et les flashbacks peuvent valider leur expérience.

Crises de paniques:

- Rappelle au survivant où il se trouve. Demande-lui de s'asseoir et de placer ses pieds par terre.
- Décris-lui son environnement et demande-lui de faire la même chose.
- Propose-lui de prendre quelques grandes respirations.

C'est important d'apprendre à connaître le survivant et ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Il n'y a pas grand-chose à faire dans ces situations, ce qui peut être frustrant. Sois là pour lui pendant et après le flashback. Ne le force pas à en parler et évite de le déclencher davantage. S'il veut discuter de ce qui vient de se passer, soit ouvert à cela, tout en étant conscient que plusieurs des émotions qu'il a ressenties pendant l'agression sexuelle peuvent être maintenant présentes.



Conseils pour les amis et la famille

Ce que les survivants veulent que tu saches...

- Nous assumons souvent une grande part de responsabilité pour l'abus. Nous dire que ce n'est pas de notre faute peut aider à diminuer la culpabilité et la honte, mais ça ne peut pas l'enlever.
- Nous avons beaucoup de honte. Ne nous blâme pas. C'est une tendance que nous avons l'intention de rompre.
- Le rétablissement d'un survivant peut prendre du temps. Nous pouvons être en thérapies à plusieurs reprises. De nouveaux souvenirs peuvent faire surface et de nouvelles expériences peuvent nous déclencher.
- Les survivants sont souvent des gens qui prennent soin des autres. C'est une technique de survie. Ça prend du temps pour désapprendre ce comportement.
- Nous détestons d'être jugés. Nous nous sommes jugés et punis pendant des années. Nous sommes plus durs sur nous-mêmes que quiconque.
- Les survivants ne veulent pas de votre pitié.
- Ne cherche pas d'excuse pour le comportement de l'agresseur.
- Ne nous catégorisent pas. Chaque cas d'agression sexuelle, bien qu'elle puisse être similaire, est un cas unique. Les conséquences changent avec le temps et sont différentes pour chaque victime d'agression sexuelle.
- Tous les survivants n'ont pas des images claires de l'agression sexuelle. Nous devons souvent faire face à ce manque de souvenirs régulièrement.
- Même si nous sommes en sécurité maintenant, nous pouvons toujours avoir peur de notre agresseur.
- En parler signifie "dévoilé le secret." Beaucoup d'entre nous font face à la terreur de "dévoilé le secret" chaque fois que nous parlons de l'abus.
- Si une survivante choisie de te parler de son agression et que cela te met mal à l'aise, dis-le. Fais-lui savoir que tu es mal à l'aise avec ce qu'elle te dit. Propose ensuite de trouver quelqu'un qui est à l'aise.
- Ne demande pas à un survivant de pardonner et d'oublier. Il n'y a rien de mieux que nous aimerions faire que de pouvoir oublier. Mais nous sommes incapables—nous devons apprendre à gérer cela.
- Ne demande pas à un survivant s'il a fini de faire face à l'agression. C'est une question qui humilie. Le processus de guérison peut avoir plusieurs étapes au cours d'une vie.

Les recherches démontrent que les personnes qui ont vécu un traumatisme s'améliorent plus rapidement et plus facilement lorsqu'elles ont le soutien de leur famille, de leurs amis et de conseillers qui peuvent les aider à aller de l'avant.

Ce qui précède a été adapté d'une liste de Cedar A. Morigan/Paula, du Minnesota Coalition Against Sexual Assault/Training Manual.



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