

Guide d'information sur la violence sexuelle

Bureau des droits de la personne

1, rue Stewart (pièce 121)
613-562-5222
respect@uottawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi
de 8 h à 16 h

Service de la protection

141, rue Louis-Pasteur
613-562-5499
613-562-5411 (urgence)
protection@uottawa.ca

Ouvert en tout temps



uOttawa

© 2015 Université d'Ottawa
Tous droits réservés

L'Université se réserve le droit de modifier, sans avis préalable, tout renseignement contenu dans cette publication.

L'Université d'Ottawa est membre d'Universités Canada.

Date d'accès pour toutes les sources électroniques : 26 mai 2015

Produit par le Cabinet du vice-recteur aux études

Université d'Ottawa
550, rue Cumberland
Ottawa (Ontario) K1N 6N5 Avant-propos

Table des matières

Avant-propos.....	1
Message du vice-recteur aux études.....	2
Définitions.....	3
Faits en bref.....	5
Mythes.....	6
Drogues et alcool.....	8
Si vous pensez avoir été droguée.....	10
Impacts de la violence sexuelle.....	11
Réactions communes.....	12
Aggression sexuelle récente.....	12
Si vous êtes une survivante de violence sexuelle.....	15
Veillez à votre sécurité.....	15
Obtenez de l'aide médicale.....	16
Rapportez l'incident.....	17
Trouvez du soutien.....	19
Processus judiciaire.....	21
Faire une différence.....	22
Rôle des proches.....	22
Rôle des témoins.....	25
Ressources.....	27
Sur le campus.....	27
Hors campus.....	32
En ligne.....	35
Références.....	36
Sites Web d'autres universités.....	37

Avant-propos

Ce guide est destiné principalement aux survivantes de violence à caractère sexuel et à leurs proches, notamment en ce qui a trait aux agressions sexuelles et aux cas de harcèlement sexuel. Il s'adresse également à tous ceux et celles qui désirent obtenir plus d'information sur le sujet.

Il est destiné autant aux femmes qu'aux hommes adultes, peu importe leur origine ethnoculturelle, leur âge, leur religion, leur orientation sexuelle et leurs capacités physiques et mentales. Les étudiants et les employés sont aussi encouragés à le consulter selon leurs besoins.

Ce guide traite essentiellement :

- Des définitions du consentement et des différentes formes de violence à caractère sexuel;
- Des mythes;
- Des faits et des statistiques;
- Des impacts d'une agression à caractère sexuel;
- Des options pour les survivantes allant du soutien et de l'accompagnement à l'aide médicale;
- Du rôle des proches et des témoins;
- De l'information sur la consommation d'alcool et sur les drogues du viol;
- Des ressources offertes sur le campus, hors campus et en ligne.

Veuillez noter que le présent guide est rédigé au féminin, mais n'exclut aucunement toute personne victime de violence sexuelle.

Message du vice-recteur aux études



Michel Laurier
vice-recteur aux études

L'Université d'Ottawa est résolue à cultiver un campus qui favorise le respect à l'égard de la dignité de chaque personne et une communauté universitaire exempte de harcèlement, de discrimination et de violence. Nous visons à faire de l'Université un milieu où chaque personne traite les autres avec respect, où la population étudiante, le corps professoral et le personnel se sentent en sécurité et où les survivantes de violence sexuelle obtiennent le soutien nécessaire en cas de besoin.

La discrimination, le harcèlement et toute forme de violence, y compris la violence sexuelle, sont malheureusement des problèmes auxquels notre société doit faire face. Ils sont pris très au sérieux et ne sont aucunement tolérés par l'Université d'Ottawa.

Nous nous engageons à effectuer les changements nécessaires, notamment en adoptant toutes les recommandations du [Groupe de travail sur le respect et l'égalité](#), pour prévenir ce type de comportement et offrir un milieu d'apprentissage, d'enseignement et de travail sécuritaire.

L'Université est un lieu où l'on partage le savoir et où l'on favorise des découvertes qui rendent le monde meilleur. Ensemble, faisons de notre campus un endroit meilleur.

Michel Laurier

Définitions

L'agression sexuelle est une forme de violence à caractère sexuel et un crime en vertu du *Code criminel* du Canada. Il s'agit de « toute agression de nature sexuelle qui viole l'intégrité sexuelle d'une personne¹. » En d'autres termes, c'est un rapport sexuel imposé, avec ou sans contact physique, sans le consentement des personnes impliquées comme des baisers, des attouchements ou des actes à caractère sexuel (par exemple, être obligée de regarder des photos de nature sexuelle).

Le **consentement** est un accord donné volontairement par chacune des parties avant de s'engager dans une activité sexuelle. Toute activité sexuelle qui se produit sans ce consentement constitue une agression à caractère sexuel.

La **culture du viol** est « une culture selon laquelle les idées dominantes, les pratiques sociales, les images médiatisées et les institutions sociétales tolèrent implicitement ou explicitement l'agression sexuelle en normalisant ou en minimisant la gravité de la violence sexuelle commise par les hommes et en blâmant les victimes pour les abus qu'elles ont subis². »

La **cyberagression sexuelle** est une forme d'agression sexuelle. Il peut s'agir de « menaces, insultes, dénigrement, diffamation ou propagation de rumeurs sur le Web; usurpation d'identité; envoi d'un message, d'une photo ou d'une vidéo préjudiciable par téléphone cellulaire ou diffusion sur le Web d'une vidéo de quelqu'un qui a été filmée à son insu, de nature sexuelle ou d'une tentative pour obtenir un acte sexuel[;] commentaires ou avances de nature sexuelle, ou actes visant un trafic ou autrement dirigés contre la sexualité d'une personne qui font appel à la coercition et qui sont commis par une personne indépendamment de sa relation avec la victime, dans tout contexte³. »

Le **harcèlement sexuel** est une forme de discrimination qui provoque l'inconfort, la crainte et menace le bien-être d'une personne⁴. C'est « tout comportement, commentaire, geste ou contact de nature sexuelle non désiré [...] qui s'est produit une ou plusieurs fois et qui a comme objectif d'intimider la personne et de la traiter comme un objet sexuel⁵ ». Cela peut être une promesse de récompense pour adhérer à une demande de nature sexuelle, une menace ou des représailles pour ne pas adhérer à cette demande ou un abus de pouvoir⁶. Cela comprend, mais n'est pas limité à des regards insistants, des propositions, des blagues et plus encore.

Le **viol** est également une forme d'agression sexuelle. C'est « une pénétration imposée et forcée dans le vagin, le rectum ou la bouche sans le consentement des [...] personnes [impliquées]⁷ ».

La **violence à caractère sexuel** est définie comme étant

[...] toute forme de violence physique ou psychologique, perpétrée par le biais de pratiques sexuelles ou en ciblant la sexualité. Cela comprend l'abus sexuel, l'agression sexuelle, le viol, l'inceste, les abus sexuels commis sur des enfants et le viol durant un conflit armé. Cette expression englobe également le harcèlement sexuel, le harcèlement criminel, l'attentat à la pudeur ou l'exposition sexualisée, les images sexuelles dégradantes, le voyeurisme, le cyberharcèlement, la traite des personnes et l'exploitation sexuelle⁸.

¹Gouvernement de l'Ontario, « [Ce n'est jamais acceptable : Plan d'action pour mettre fin à la violence et au harcèlement sexuels](#) » (PDF), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, mars 2015.

²Gouvernement de l'Ontario, « [Ce n'est jamais acceptable : Plan d'action pour mettre fin à la violence et au harcèlement sexuels](#) » (PDF), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, mars 2015.

³[Cyberagression sexuelle](#), [CALACS francophone d'Ottawa]

⁴Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008.

⁵[Définitions et formes](#) [CALACS francophone d'Ottawa]

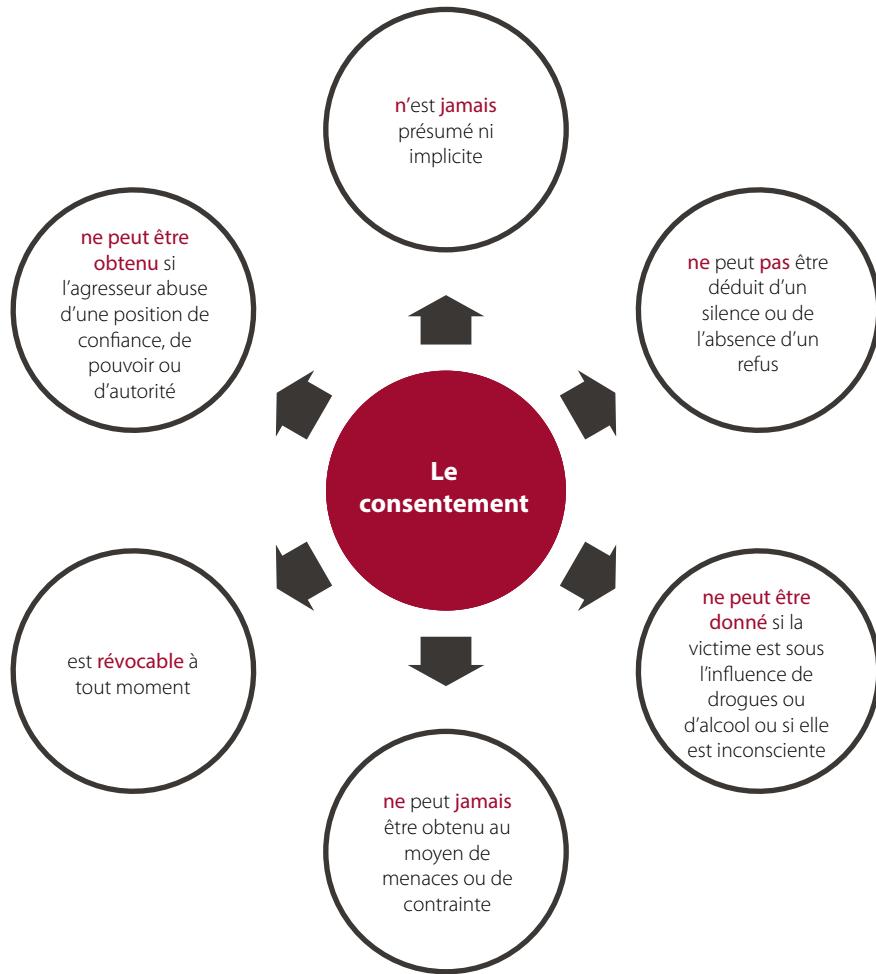
⁶[Prévention du harcèlement et de la discrimination](#) [Université d'Ottawa]

⁷[Définitions et formes](#) [CALACS francophone d'Ottawa]

⁸Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et Ministère de la Formation et des Collèges et Universités, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013

Consentement

Le consentement est un accord donné volontairement par chacun des partis impliqués avant de s'engager dans une activité sexuelle. Toute activité sexuelle réalisée sans ce consentement constitue une agression à caractère sexuel⁹. **Personne ne consent à être victime d'une agression sexuelle.**



Exemples de refus

Les expressions et attitudes suivantes **ne** constituent **aucunement** une forme de consentement :

- *Tu n'es pas mon type.*
- *Pas maintenant.*
- *Je ne suis pas certaine d'être prête.*
- *Arrête s'il te plaît.*
- *Je ne sais pas si j'ai le goût.*
- Ne pas réagir.
- Se laisser faire.
- Embarquer dans la voiture d'une personne.
- Entrer dans l'appartement d'une personne

⁹ Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et Ministère de la Formation et des Collèges et Universités, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013

Faits en bref

Les faits suivants proviennent du gouvernement de l'Ontario¹⁰ ainsi que de la Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et du ministère de la Formation et des Collèges et Universités¹¹.

- L'agression à caractère sexuel est un moyen d'exercer un **pouvoir**, une **force** ou un **contrôle** sur la victime.
- Bien que beaucoup de cas ne soient pas déclarés, **460 000** agressions sexuelles ont lieu chaque année au Canada.
- Seulement **33** agressions sexuelles sur **1 000** sont déclarées à la police. Dans **12** de ces cas, des accusations seront portées, **6** aboutiront devant les tribunaux et **3** mèneront à une condamnation.
- L'agression à caractère sexuel est un crime sexiste : plus de **93 %** des victimes qui rapportent les agressions sont des **femmes** et dans **99 %** des cas l'auteur faisant l'objet d'une accusation est un **homme**.
- Au cours de sa vie, **une femme sur trois** sera victime d'une agression sexuelle.
- Les taux de victimisation sont **cinq** fois plus élevés chez les femmes de moins de 35 ans.
- De **15 à 25 %** des femmes en âge de fréquenter un collège ou une université subiront une agression à caractère sexuel pendant leurs études.
- Plus de la **moitié** des agressions à caractère sexuel commises envers des étudiantes postsecondaires impliquent des drogues ou de l'alcool.
- Les femmes handicapées sont **trois** fois plus susceptibles d'être contraintes à avoir une relation sexuelle par le recours aux menaces ou à la force.
- À travers le monde, **35 %** des femmes ont subi de la violence physique ou à caractère sexuel d'un partenaire intime ou de la violence à caractère sexuel d'une autre personne.
- Dans **82 %** des cas d'agressions sexuelles, l'acte est commis par une personne connue de la victime (famille, ami, connaissance, fréquentation, etc.).

¹⁰ Gouvernement de l'Ontario, « [Ce n'est jamais acceptable : Plan d'action pour mettre fin à la violence et au harcèlement sexuels](#) » (PDF), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, mars 2015.

¹¹ Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et Ministère de la Formation et des Collèges et Universités, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013

Mythes

Il existe de nombreux mythes sur la **violence à caractère sexuel** qui influencent sa perception par les survivantes, les agresseurs, les proches et le grand public. Ces « mythes du viol » sont omniprésents dans les médias, les publicités, la télévision, le cinéma, les jeux vidéo, Internet, etc.¹²

Le tableau ci-dessous présente certains mythes associés aux agressions à caractère sexuel provenant des guides suivants : *Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario*¹³; *Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle*¹⁴; *Document de formation sur l'intervention psychosociale auprès des victimes d'agression sexuelle*¹⁵.

Mythe	Réalité
Ce n'est pas une agression sexuelle si les partenaires sont dans une relation.	Une agression sexuelle peut se produire dans le cadre du mariage ou d'une autre relation intime.
Ce n'est pas une agression sexuelle si ce n'est pas signalé à la police.	Ce n'est pas parce qu'une victime ne signale pas l'agression que cette agression n'a pas eu lieu. Moins d'une victime sur dix signale son agression à la police.
Ce n'est pas une agression sexuelle si la personne ne se défend pas ou ne crie pas.	Une victime peut être paralysée par la peur et ne pas être en mesure de se défendre. Elle peut craindre que l'agresseur soit plus violent si elle se défend. Sous l'influence de drogues ou d'alcool, elle peut être incapable de réagir ou de résister.
Ce n'est pas une agression sexuelle grave si la personne ne pleure pas ou n'est pas visiblement troublée.	Chaque personne réagit différemment. Elle peut pleurer ou être calme, silencieuse ou très en colère. Son comportement ne reflète pas nécessairement le traumatisme qu'elle a vécu.
Ce n'est pas une agression sexuelle si la personne ne semble pas blessée physiquement (coupures ou ecchymoses).	L'absence de blessure physique ne signifie pas pour autant que la personne n'a pas été victime d'agression sexuelle. Un agresseur peut user de menaces, d'armes ou d'autres mesures coercitives qui ne laissent pas de marques évidentes. Elle peut avoir perdu connaissance ou a été rendue inapte.
Ce n'est pas de la violence sexuelle s'il n'y a pas eu de pénétration.	Tout contact sexuel non désiré est considéré comme de la violence sexuelle. Beaucoup de ses formes ne comportent aucun contact physique comme le harcèlement criminel et la diffusion d'enregistrements vidéo intimes. Tous ces actes sont graves et peuvent être traumatisants.
Ce n'est pas grave d'avoir une relation sexuelle avec une personne qui a bu, est sous l'influence des drogues ou est inconsciente.	Si la personne est inconsciente ou incapable de donner son <u>consentement</u> parce qu'elle est sous l'influence de drogues ou d'alcool, elle ne peut donner un consentement légal. Sans consentement, c'est une agression sexuelle.
Si l'agression avait réellement eu lieu, la personne pourrait facilement se souvenir de tous les faits dans l'ordre approprié.	Le choc, la peur, la honte et la détresse peuvent altérer la mémoire. Beaucoup de survivantes tentent de minimiser ou d'oublier les détails de l'agression pour surmonter leur traumatisme. Les pertes de mémoire sont courantes en cas de consommation d'alcool ou de drogues.
Quand une personne dit « non », elle veut souvent dire « oui ».	Quand une personne dit « non », cela veut dire « non ». En ignorant son refus ou en choisissant de ne pas comprendre, l'agresseur ne respecte pas sa décision. Sans un <u>consentement</u> mutuel, c'est une agression sexuelle.

¹² Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et Ministère de la Formation et des Collèges et Universités, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013

¹³ Direction générale de la condition féminine de l'Ontario et Ministère de la Formation et des Collèges et Universités, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013

¹⁴ Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008.

¹⁵ Ministère de la santé et Régie nationale de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du centre-du-Québec, « [Document de formation sur l'intervention psychosociale auprès des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), avril 2003.

Mythe	Réalité
Les femmes mentent et inventent des histoires d'agressions sexuelles.	Le nombre de fausses déclarations d'agressions sexuelles, peu élevé, correspond au nombre de fausses déclarations d'autres crimes au Canada. L'agression sexuelle porte de tels stigmates que de nombreuses femmes préfèrent ne pas la déclarer.
Les femmes provoquent les agressions sexuelles par leur comportement et leur habillement.	Une femme ne provoque pas une agression sexuelle par son comportement ou son habillement. Que ce soit le fait de faire de l'autostop, de sortir tard le soir, de consommer de l'alcool ou des drogues, de s'habiller d'une manière séduisante, de vouloir établir une relation avec un homme ou d'accompagner un homme à son domicile, il ne s'agit pas d'une provocation ni d'une invitation à une agression sexuelle.
Les personnes qui éprouvent une excitation sexuelle et même un orgasme pendant l'agression sexuelle sont consentantes puisqu'elles ont ressenti du plaisir.	Il est possible pour une personne d'avoir une réaction physique à la suite d'une stimulation sexuelle, même dans une situation d'agression sexuelle. Peu importe la stimulation sexuelle et ce que la personne a ressenti, cela ne signifie pas qu'elle était consentante au moment de l'agression.
Les agresseurs sont tellement excités sexuellement qu'ils ne peuvent se retenir.	Une agression à caractère sexuel, c'est d'abord et avant tout de la violence et non du désir. Il s'agit d'une prise de pouvoir sur une autre personne et non de l'attraction ou une perte de contrôle. Les agresseurs ne possèdent aucune limitation physiologique qui les oblige à avoir des relations sexuelles ou qui les empêche de s'arrêter. Chaque personne a le contrôle sur son propre corps.
Les agresseurs sexuels ont tous des problèmes de santé mentale.	L'auteur présumé d'une agression sexuelle est, la majorité du temps, un membre de la famille ou une connaissance ayant une bonne santé mentale.
Les hommes qui agressent sexuellement des hommes sont tous des homosexuels.	Il existe des agresseurs sexuels qui ont des préférences quant au sexe et à l'âge de leurs victimes. La majorité des hommes qui agressent sexuellement des hommes sont d'orientation hétérosexuelle.

Drogues et alcool

Les drogues et l'alcool sont l'un des plus grands facteurs de risque sur les campus pour la violence sexuelle. Ils sont utilisés pour outrepasser le consentement ou affecter la capacité des victimes à se défendre. En fait, l'alcool est la substance la plus utilisée lors des agressions sexuelles facilitées par les drogues. La seconde est la marijuana. Les autres substances peuvent être des prescriptions, des médicaments disponibles en pharmacie et des drogues illégales comme les drogues du viol.

Symptômes et effets

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'une personne a été droguée, mais les effets varieront d'un individu à l'autre. Les effets sont similaires à une intoxication, même avec une faible consommation d'alcool.

- Altération du jugement;
- Confusion;
- Désorientation;
- Incapacité de rester éveillée ou consciente;
- Nausées;
- Perte d'inhibition;
- Perte de mémoire;
- Somnolence;
- Trouble d'élocution;
- Trouble de coordination motrice;
- Vertiges;
- Vision floue;
- Vomissements

Drogues du viol¹⁶

Les drogues du viol sont utilisées par des prédateurs sexuels dans le but de rendre une personne inapte à se défendre et prône à s'endormir. Les plus communes sont les suivantes :

	GHB (gamma-hydroxybuturate) « G » ou « Liquid X »	Kétamine « K » ou « Special K »	Rohypnol « Roofies » ou « Forget Pill »
Temps d'action	• 15 à 20 minutes	• Immédiatement	• 20 à 30 minutes
Durée	• Quelques heures	• Jusqu'à cinq heures • Généralement une heure	• Jusqu'à 24 heures • Généralement huit heures
Apparence	• Liquide	• Liquide • Poudre blanche	• Petite pilule ronde blanche avec l'imprimé « Roche » • Pilule ovale verte avec l'imprimé « 542 »
Particularités	• Incolore et inodore • Goût savonneux ou amer (si dissoute)	• Inodore • Goût très mauvais	• Inodore et sans goût (si dissoute) • Rend un liquide bleu ou plus obscur
Effets possibles	• Dépression respiratoire • Vomissements	• Effet de transe • Engourdissement • Hallucinations • Perte de conscience	• Dépression respiratoire • Intoxication grave • Perte de mémoire

Ces drogues sont illégales et peuvent entraîner la mort si elles sont mélangées avec de l'alcool.

¹⁶ Drug-facilitated sexual assault [Ottawa Rape Crisis Centre]

Une victime n'est jamais responsable d'une agression sexuelle. Par contre, il existe des trucs et précautions que vous pouvez adopter pour limiter les possibilités de devenir une victime :

Faites-vous accompagner par une amie

- Veillez l'une sur de l'autre.
- Restez ensemble en tout temps.
- Ne laissez pas votre amie rentrer à la maison toute seule ou avec un inconnu.

Reconnaissez vos limites et protégez-vous

- Assurez-vous de manger un repas consistant si vous envisagez de boire de l'alcool.
- Buvez avec discernement et évitez les abus de drogues ou d'alcool.
- Couvrez votre verre avec votre dessous de verre lorsque vous ne buvez pas.
- Évitez de mélanger différents types d'alcool ou de drogues.
- N'acceptez pas les verres d'inconnus ou de personnes en qui vous n'avez pas confiance.
- Ne buvez pas à partir d'une bouteille que vous n'avez pas ouverte vous-même ou que vous n'avez pas vu un employé du bar ouvrir.
- Ne buvez pas si votre verre a été laissé sans surveillance ou si votre boisson a une apparence ou une odeur bizarre – commandez une nouvelle boisson si c'est le cas.
- Ne buvez pas si vous prenez des médicaments sous ordonnance ou achetés en pharmacie.

Si vous pensez avoir été droguée

Veillez à votre sécurité

Votre priorité est de vous rendre à un endroit où vous vous sentez en sécurité physiquement et émotionnellement. Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.

- Contactez la police (911) ou le Service de la protection (613-562-5411).
- Dirigez-vous vers un lieu sécuritaire comme chez un ami, un parent ou toute autre personne en qui vous avez confiance. Ne vous déplacez pas toute seule.

Obtenez de l'aide médicale

Il est important de recevoir des soins médicaux dans les plus brefs délais pour obtenir les soins appropriés et conserver les preuves. Vous pouvez vous faire accompagner par une personne en qui vous avez confiance.

- Dirigez-vous vers l'hôpital le plus proche ou le Service de santé. Le Service de la protection peut également vous aider à obtenir des soins.

Hôpital d'Ottawa (bilingue)

1053, avenue Carling
613-798-5555 poste 13770

Hôpital Montfort (bilingue)

713, chemin Montréal
613-746-4621

Service de santé (bilingue)

100, rue Marie-Curie
613-564-3950



Service de la protection (bilingue)

141, rue Louis-Pasteur
613-562-5411



ATTENTION! Même si vous en éprouvez le besoin et que cela peut s'avérer difficile, il est important de ne pas vous laver, uriner, manger, boire, fumer ou mâcher de la gomme avant d'avoir été examinée et à ne pas vous changer de vêtements, les laver ou les détruire.

- Essayez de prélever un échantillon de votre urine dans les 24 heures suivant l'intoxication. L'analyse vous révèlera de quelle drogue il s'agit et ce que cela implique.
- Si possible, amenez votre verre avec vous pour en faire analyser le contenu.

Impacts de la violence sexuelle

Toute forme de violence sexuelle constitue une expérience traumatisante et laisse des séquelles durables chez ses survivantes. Certaines personnes tenteront de surmonter leur traumatisme en consommant des substances alors que d'autres le minimiseront et feront de leur mieux pour l'oublier. **Chaque survivante réagit différemment.** Les conséquences sont néanmoins multiples et peuvent se manifester à différents moments au cours de leur vie. En voici quelques exemples :

Conséquences physiques	Conséquences psychologiques	Conséquences sociales
<ul style="list-style-type: none">• Blessures corporelles;• Épuisement général ou fatigue;• Grossesse non désirée;• Maladies transmises sexuellement;• Migraines;• Perte d'appétit, anorexie ou boulimie;• Problèmes d'estomac;• Problèmes de peau ou de cheveux;• Problèmes gynécologiques;• Problèmes liés au stress;• Sommeil irrégulier ou insomnie.	<ul style="list-style-type: none">• Absence ou perte d'identité;• Automutilation;• Cauchemars;• Changements d'humeur;• Confusion ou perte de mémoire;• Dépression;• Difficulté à se concentrer ou perte de motivation;• Difficulté d'éprouver du plaisir lors de relations sexuelles;• Faible estime de soi;• Idées suicidaires;• Perte d'intérêt;• Retours en arrière;• Sentiment d'inconfort ou perte de contrôle de son corps ou de sa vie;• Sentiment de culpabilité, de honte, de dégoût ou de mépris;• Sentiment de désespoir, de perte ou de deuil;• Sentiment de peur, de colère, d'agressivité ou de rage;• Sentiment de tristesse ou de vide intérieur;• Stress chronique, anxiété.	<ul style="list-style-type: none">• Dépendance aux autres pour du soutien;• Difficulté à interagir avec les autres ou problème d'intimité;• Difficulté à prendre soin de soi dans les relations interpersonnelles;• Évitement total des relations sexuelles ou promiscuité;• Incapacité d'être touché;• Isolement ou solitude;• Rejet (distanciation des autres à son égard);• Sensibilité envers les préjugés;• Sentiment de méfiance;• Victimisation (difficulté à faire confiance aux autres, refus d'intimité, difficulté à s'affirmer).

Il peut être difficile pour les survivantes de revenir à l'Université après une agression et d'éviter l'agresseur sur le campus. Plusieurs conséquences peuvent également affecter leur rendement scolaire, pour les étudiantes, (baisse des notes, échec, absentéisme, mise en probation, etc.), voire leur parcours académique (suspension ou abandon des études). Les étudiantes peuvent toutefois obtenir de l'aide et du soutien comme, par exemple, auprès du [Service d'accès](#) de l'Université.

Réactions communes¹⁷

Que la violence à caractère sexuel soit récente ou non, elle a un impact important chez la victime. Cet impact peut prendre diverses formes et peut toucher la majorité des survivantes ou dépendre d'une situation particulière. Les conséquences peuvent se manifester immédiatement après l'agression ou elles peuvent survenir des années plus tard, et ce, sur une longue période.

Voici ce que vous pouvez ou pourriez ressentir en tant que survivante :

- **Des problèmes physiques;**
Maux de tête, fatigue, maladies transmises sexuellement, grossesse non désirée, blessures, etc.
- **Des problèmes psychologiques;**
Tristesse, déni, dépression, culpabilité, colère, honte, peur, cauchemars, irritabilité, etc.
- **Des difficultés sexuelles;**
Baisse de désir, hypersexualité, dégoût, douleurs lors des relations sexuelles, évitement, etc.
- **Des difficultés relationnelles;**
Dépendance aux autres pour du soutien, isolement, rejet, méfiance, victimisation, etc.
- **Des frustrations ou de l'anxiété;**
Liées au processus judiciaire (procès, témoignage), sensibilité envers les préjugés, sentiment d'impuissance, etc.
- **Des problèmes économiques, sociaux ou familiaux;**
Difficultés au travail, rejet par les pairs, séjour dans un centre d'intervention, perte de revenu, etc.
- **Des problèmes de dépendance (mécanismes de défense);**
Alcool, drogues, jeu, médicaments, nourriture, exercice, automutilation, etc.

Allez chercher de l'aide le plus rapidement possible permet de diminuer les conséquences et de vous sentir moins seule.

Agression sexuelle récente

À la suite d'une agression à caractère sexuel récente, les conséquences peuvent être uniques et influencées par divers facteurs : âge, personnalité, forme d'agression, lien avec l'agresseur, traumatismes antérieurs, degré de violence, réaction de l'entourage et autres facteurs de stress. Les différentes étapes des réactions et des conséquences à court terme présentées dans cette section sont un ensemble de toutes les possibilités que vous pouvez ou pourriez vivre dans une telle situation. Elles ne se présentent pas nécessairement dans cet ordre et de cette façon chez chaque survivante, mais **ce genre de réaction est tout à fait normal.**

¹⁷ Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008.

1. État de choc : premiers jours après l'agression

Vous pouvez sentir que votre vie a été complètement bouleversée et ressentir des émotions très intenses qui peuvent s'étendre d'une tristesse extrême à l'euphorie.

Exemples de réactions et sentiments :

- Colère et agressivité envers l'entourage pour des choses banales;
- Dépression;
- Désorganisation et anxiété;
- Diminution du seuil de tolérance lors de situations perçues comme étant une menace à la sécurité et à l'intégrité physique (contact physique, proximité);
- Honte et humiliation;
- Impression d'être incomprise et seule avec le problème;
- Peurs intenses;
- Sautes d'humeur fréquentes;
- Sentiment de culpabilité;
- Sentiments liés à la perte de l'intégrité (vide intérieur, désespoir, dégoût pour son propre corps, perte d'une certaine pureté);
- Tristesse.

Exemples de symptômes physiques :

- Perte d'appétit, douleurs à l'estomac, nausées;
- Sensations de douleurs généralisées ou particulières;
- Troubles du sommeil et cauchemars.

Cette phase est très intense et vous pouvez y réagir de plusieurs manières : vos comportements et vos pensées peuvent être inhabituels; vous tentez de repousser en vain les pensées envahissantes et omniprésentes de l'agression; vous revoyez sans cesse l'événement en vous questionnant; vous ne vous reconnaissiez plus; vous perdez le contact avec la réalité; vous désirez vous isoler ou vous cacher; vous pouvez être très calme et dissimuler vos émotions; vous cherchez à éviter les foules ou vice-versa; vous désirez reprendre rapidement vos activités; etc.

2. Réajustement : semaines après l'agression

Vous désirez oublier l'agression, revenir à la normale et vous concentrer sur des aspects de votre vie qui ont été négligés.

Exemples de réactions et sentiments :

- Cauchemars ou rêves violents;
- Peurs ou phobies (rester à l'intérieur, foules, solitude, individus ressemblants à l'agresseur, odeurs, objets, sons, textures et lieux rappelant l'agression, relations sexuelles);
- Regain d'énergie;
- Soulagement d'être moins perturbée par l'agression.

Cette phase se poursuit pendant quelques semaines pour vous permettre d'émerger de l'état de choc et de réorganiser votre vie quotidienne. Pendant cette période, il peut être difficile de revenir à votre niveau de fonctionnement habituel. Vous pouvez ou pourriez : parler moins de l'agression et de vos sentiments; nier que l'agression vous préoccupe encore; sursauter quand quelqu'un entre dans la pièce où vous vous trouvez ou si l'on vous touche soudainement; déménager ou changer d'emploi ou de numéro de téléphone; vous consacrer pleinement à vos activités habituelles; etc.

3. Intégration : mois après l'agression

Pendant cette période d'introspection, vous effectuerez progressivement un retour à la normale.

Exemples de réactions et sentiments :

- Besoin d'être seule et de réfléchir;
- Besoin de repenser à l'agression afin d'éclaircir certaines questions ou émotions troublantes;
- Besoin de vous sentir libre à nouveau;
- Colère envers ceux qui ont fait preuve d'incompréhension, d'indifférence ou d'injustice à votre égard (ou projection de votre colère sur vos proches);
- Découragement (si les cauchemars, les peurs ou l'incapacité à avoir des relations sexuelles persistent);
- Frustration, colère et culpabilité en pensant à l'agression;
- Sentiment d'être loin des autres.

Cette phase peut se poursuivre pendant quelques mois lors desquels certains des progrès accomplis peuvent sembler incertains. Vous pouvez ou pourriez : retrouver votre calme; tenter de vous réconcilier avec les pensées et les émotions liées à l'agression; avoir résolu rationnellement certains aspects de l'agression; vouloir parler à quelqu'un qui pourrait vous aider à faire la lumière sur certains points; remettre en question certaines décisions prises au moment de la recherche de sécurité comme déménager; etc.

Si vous êtes une survivante de violence sexuelle

Plusieurs options s'offrent à vous si vous avez vécu une forme quelconque de violence à caractère sexuel. Choisissez celle (ou celles) qui vous convient le mieux.



Consultez la liste exhaustive des ressources qui vous sont offertes pour plus d'information sur chaque service (description et coordonnées complètes) ou pour des services alternatifs. Sachez que vous pouvez vous faire accompagner d'une personne en qui vous avez confiance avant, pendant et après vos rencontres.

Nous vous encourageons fortement à :

Veillez à votre sécurité

Votre priorité est de vous rendre à un endroit où vous vous sentez en sécurité physiquement et émotionnellement. Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.

- Contactez la police (911) ou le Service de la protection (613-562-5411) si vous (ou d'autres personnes) êtes en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité.
- Dirigez-vous vers un lieu sécuritaire comme chez une amie, un parent ou toute autre personne en qui vous avez confiance.
- Faites appel à l'un des services suivants si vous craignez de vous déplacer toute seule.

Service de raccompagnement (bilingue)

Centre universitaire (1^{er} étage)
613-562-5800 poste 7433



Programme Arrêt de nuit et relais taxi d'OC Transpo

- Les centres d'hébergement et de crise sont de bonnes options si vous ne savez pas où aller ou si vous ne voulez pas rester

Abri pour jeunes femmes Evelyn Horne (bilingue)

Hébergement pour les femmes de 12 à 21 ans
613-789-8220

Abri pour jeunes hommes (bilingue)

Hébergement pour les hommes de 12 à 21 ans
613-907-8975

Maison d'amitié (français)

Hébergement pour les femmes et leurs enfants
613-747-0020
613-747-9116 (ATS)

Maison Interval (anglais)

Hébergement pour les femmes et leurs enfants
613-234-5181
613-234-5393 (ATS)

Oshki Kizis Lodge (bilingue)

Hébergement pour les femmes autochtones et leurs enfants
613-741-5590

Obtenez de l'aide médicale

Il est important de recevoir des soins médicaux dans les plus brefs délais après une **agression sexuelle**. Même si cela fait un moment qu'elle a eu lieu, ces soins sont essentiels.

- Dirigez-vous vers un hôpital ou le Service de santé pour y recevoir des soins (blessures, test pour les maladies transmises sexuellement, contraception d'urgence, etc.).

Hôpital d'Ottawa (bilingue)

1053, avenue Carling
613-798-5555 poste 13770

Hôpital Montfort (bilingue)

713, chemin Montréal
613-746-4621

Service de santé (bilingue)

100, rue Marie-Curie
613-564-3950



- Si vous désirez porter plainte (maintenant ou plus tard), la cueillette des éléments de preuve sera très importante. Le Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle et d'abus par partenaire de l'Hôpital d'Ottawa est équipé et formé pour faire un examen médico-légal afin de recueillir des preuves scientifiques objectives.

ATTENTION! Même si vous en éprouvez le besoin et que cela peut s'avérer difficile, il est important de ne pas vous laver, uriner, manger, boire, fumer ou mâcher de la gomme avant d'avoir été examinée et à ne pas vous changer de vêtements, les laver ou les détruire.

À quoi vous attendre à l'hôpital...

- Une infirmière à l'urgence vous examinera d'abord (signes vitaux) et déterminera si des soins médicaux sont nécessaires. Le cas échéant, elle fera le suivi avec le médecin.
- Le médecin vous prodiguera les soins médicaux dont vous avez besoin et vous expliquera les services auxquels vous avez droit. L'Hôpital d'Ottawa, de par son Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle et d'abus par partenaire, peut administrer l'examen médico-légal.
- Si vous acceptez les services des programmes spéciaux pour les survivantes, vous aurez le choix de plusieurs services : examen physique, trousse médico-légale pour agression sexuelle, documentation médico-légale, implication de la police, rapport par un tiers, tests et traitements pour des blessures, des maladies transmises sexuellement, une grossesse, etc.
- Si vous réalisez un examen médico-légal, plusieurs prélèvements seront faits (sperme, salive, sang, urine, etc.). Ils ont pour but de trouver les substances biologiques laissées sur votre corps ou vos vêtements ainsi que les substances chimiques que vous pouvez avoir ingérées.



Certains hôpitaux conservent les prélèvements pour une période pouvant aller jusqu'à une année. Cela vous donne du temps pour décider ce que vous voulez faire.

À quoi vous attendre du Service de santé...

- Une infirmière évaluera votre situation et vous fera part de ses recommandations.
- Vous serez fort probablement encouragées à vous rendre à l'Hôpital d'Ottawa où une équipe hautement spécialisée pourra s'occuper de vous. Si vous le désirez, le Service de santé peut alerter l'infirmière praticienne de garde à l'hôpital pour la prévenir de votre arrivée.
- Si vous ne voulez pas vous rendre à l'hôpital, une infirmière ou un médecin veillera à vous prodiguer les soins nécessaires et à vous donner les informations dont vous avez besoin.

Rapportez l'incident

Déclarer l'**agression sexuelle** dans les plus brefs délais permet d'augmenter vos chances de trouver et de préserver des preuves liant l'agresseur au crime. Choisir de déclarer n'est pas une décision facile et évidente. Vous pouvez prendre le temps d'y réfléchir et d'en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance avant de porter plainte.

- Contactez la police (911) ou le Service de la protection (613-562-5499) en tout temps pour déclarer l'agression. Le Bureau des droits de la personne (613-562-5222) peut également vous aider.

Police d'Ottawa
(bilingue)

474, rue Elgin
613-236-1222 poste 5944

Service de la protection
(bilingue)

141, rue Louis-Pasteur
613-562-5499



Bureau des droits de la personne
(bilingue)

1, rue Stewart (pièce 121)
613-562-5222



- Une agression à caractère sexuel est un acte criminel qui peut être dénoncé, peu importe le temps écoulé depuis l'agression¹⁸.
- Si vous désirez porter plainte (maintenant ou plus tard), la cueillette des éléments de preuve sera très importante (la trousse médico-légale vous permet d'obtenir des preuves scientifiques objectives).

ATTENTION! Veillez à ne pas nettoyer la scène du crime et à ne pas vous changer de vêtements, les laver ou les détruire.

Déclarer un cas de **harcèlement sexuel** dans les plus brefs délais permet une intervention rapide et efficace. Choisir de déclarer n'est pas une décision facile et évidente. Vous pouvez prendre le temps d'y réfléchir et d'en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance avant de porter plainte.

- Contactez le Bureau des droits de la personne (613-562-5222), le Service de la protection (613-562-5499) ou les Ressources humaines, secteur Santé et mieux-être (613-562-5832 poste 1473) pour déclarer toute forme de harcèlement sexuel.

Service de la protection (bilingue)

141, rue Louis-Pasteur
613-562-5499



Bureau des droits de la personne (bilingue)

1, rue Stewart (pièce 121)
613-562-5222



Ressources humaines, secteur Santé et mieux-être (bilingue)

550, rue Cumberland
(pavillon Tabaret, pièce 017)
613-562-5800 poste 1473



- Si vous désirez porter plainte (maintenant ou plus tard), la documentation des incidents (dates, heures, lieux, descriptions, témoins, etc.) est très importante.

¹⁸ Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) »



La confidentialité ne peut être brisée que si la personne est en danger immédiat ou est un danger pour elle-même ou d'autres personnes.

À quoi vous attendre du Service de la protection...

- Vous rencontrerez un agent ou une agente de sécurité, à votre choix, qui remplira un rapport confidentiel. Selon votre situation, il se peut qu'il ou elle travaille en étroite collaboration avec le [Bureau des droits de la personne](#) ou vous y dirige. Une enquête pourrait être menée selon les circonstances.
- Si vous le désirez, cette personne fera le suivi avec la police.
- Elle sera à votre écoute et vous soutiendra du mieux qu'elle peut, notamment, en vous présentant les diverses [ressources](#) disponibles.
- Elle pourra vous aider à faire une demande pour bénéficier de mesures adaptées, entre autres, avec votre faculté, département ou service, ou demander à ce qu'un avis d'interdiction d'accès sur le campus soit émis (document légal régissant la présence de votre agresseur sur le campus). Cela dépend de votre cas.

À quoi vous attendre de la police...

- Vous rencontrerez un policier ou une policière (vous pouvez demander à rencontrer une femme policière) dans un environnement privé et sécuritaire pour procéder à une entrevue. Cette dernière a pour but de noter le plus de détails possible, y compris toute l'information que vous possédez au sujet de l'agresseur.
- La police recueillera toutes les preuves de la scène du crime et vous posera des questions nécessaires pour l'enquête.
- Si la police a des raisons de croire qu'un crime a été commis, elle portera, en vous consultant, une accusation qui sera transférée au bureau du procureur ou de la procureure de la Couronne aux fins de poursuite.

À quoi vous attendre du procureur ou de la procureure de la Couronne...

- Le rôle du procureur ou de la procureure de la Couronne est d'examiner les preuves et de s'assurer que le système de justice pénale est juste pour le public, la plaignante (vous) et l'accusé (l'agresseur).
- Un membre du personnel du Programme d'aide aux victimes et aux témoins vous soutiendra et vous fournira l'information concernant le processus judiciaire et, plus particulièrement, votre cas.

[Programme d'aide aux victimes et aux témoins \(PAVT\)](#)

150, rue Metcalfe (bureau 1400)
Ottawa (Ontario) K2P 1P1
Téléphone : 613-239-0451
Télécopieur : 613-239-0691

OVSS.East.Region@ontario.ca

À quoi vous attendre du Bureau des droits de la personne...

- Vous rencontrerez un intervenant ou une intervenante en harcèlement et discrimination qui vous écoutera et vous expliquera quels sont vos droits et vos options en toute confidentialité.
- Si vous désirez entamer un processus formel ou informel, on vous conseillera et vous aidera à monter un dossier. Un cas de harcèlement sexuel doit comprendre les informations suivantes : le nom de l'agresseur; son adresse et son titre d'emploi; les dates et lieux des incidents; une brève description de chaque incident (y compris les gestes, remarques, propositions, menaces, attouchements, etc.) et leur impact négatif (perte d'emploi, mauvaise évaluation, traumatisme émotionnel, etc.).

À quoi vous attendre des Ressources humaines...

- Vous rencontrerez un conseiller ou une conseillère qui vous écoutera et vous expliquera quelles sont vos options et quelles ressources sont disponibles en toute confidentialité.
- Cette personne sera en mesure de déterminer si vous êtes aptes à continuer à travailler ou si vous devriez obtenir un congé et, le cas échéant, elle remplira une réclamation à votre nom.
- Elle s'assurera, avec votre consentement, que toutes les parties prenantes sont avisées de la situation et fera les suivis nécessaires en temps opportun. Elle peut également contacter les relations de travail si vous le désirez.
- Si vous choisissez de porter plainte, elle vous dirigera vers le Bureau des droits de la personne dont le rôle est de s'occuper des plaintes de discrimination et de harcèlement sexuel.

Trouvez du soutien

Parler d'une agression sexuelle ou de harcèlement sexuel n'est pas une décision facile. Briser le silence peut toutefois vous permettre d'obtenir l'aide nécessaire et de surmonter cette expérience traumatisante.

- Parlez à un intervenant ou une intervenante pour obtenir une consultation individuelle dans un environnement respectueux, sécuritaire et réconfortant.

Services d'accompagnement et de consultation individuelle et de groupe offerts sur le campus et hors campus :

CALACS francophone d'Ottawa (français)

613-789-8096

Ottawa Rape Crisis Centre (anglais)

613-562-2334

Autres services offerts :

Centre d'entraide (bilingue)

613-562-5604



Centre de la fierté (bilingue)

613-562-5800 poste 3161



Centre de ressources des femmes (bilingue)

613-562-5800 poste 5755



Projet pour hommes (bilingue)

613-230-6179

Service de counselling (bilingue)

613-562-5200



Service familial catholique (SFC) d'Ottawa (bilingue)

613-233-8478

- Faites appel à une ligne d'écoute 24 h sur 24 pour un service d'écoute active immédiat.

Fem'aide
(français)

Ligne de soutien pour les femmes
1-877-336-2433
1-866-860-7082 (ATS)

Ottawa Rape Crisis Centre
(anglais)

Ligne de soutien pour les femmes et leurs proches
613-562-2333

Service familial catholique (SFC)
d'Ottawa (bilingue)

Ligne de soutien pour les femmes et les hommes
1-866-887-0015

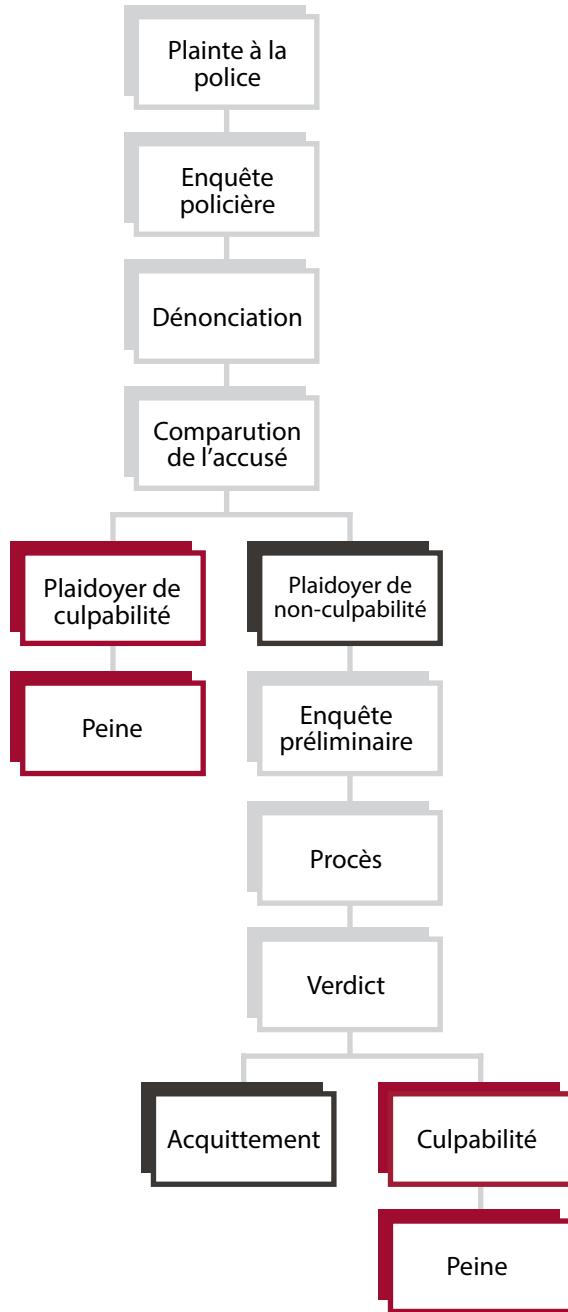
À quoi vous attendre des intervenants et intervenantes...

- Les intervenants et intervenantes ont tous reçu une formation professionnelle pour vous écouter activement, et ce, sans jugement. Ces personnes vous présenteront différentes possibilités, vous aiguilleront vers d'autres services si nécessaire et vous appuieront dans vos démarches.
 - Les services étudiants de la Fédération étudiante de l'Université d'Ottawa sont constitués d'étudiants et d'étudiantes bénévoles. Bien que ces personnes aient reçu une formation (écoute active), elles ne sont pas des intervenantes professionnelles.
-
- Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance. Le soutien de la famille et des amis est fondamental dans votre guérison. **N'hésitez surtout pas à exprimer vos besoins**, car vos proches doivent essayer de comprendre ce qui déclenche vos réactions et ce dont vous avez réellement besoin. En voici quelques exemples¹⁹ :
 - Être crue et écoutée;
 - Être encouragée dans la recherche d'aide;
 - Être respectée dans les moyens utilisés pour survivre;
 - Être validée dans vos émotions;
 - Ne pas vous sentir jugée et blâmée;
 - Obtenir des renseignements sur les processus de guérison;
 - Ne pas entendre la personne prendre la défense de l'agresseur;
 - Sentir que la personne en qui vous vous confiez a confiance en vous.

¹⁹Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008.

Processus judiciaire

Si vous choisissez de porter plainte, vous amorcerez un processus complexe de longue durée (voir le schéma ci-dessous). Ce processus n'est pas facile, mais il pourrait vous permettre d'obtenir une certaine justice.



Le [Centre d'information juridique d'Ottawa](#) fournit des services d'information juridique et d'orientation gratuits, confidentiels, avec ou sans rendez-vous, aux résidents de la région d'Ottawa. Il n'est pas autorisé à offrir des conseils juridiques ni de l'assistance juridique, mais il offre des explications générales sur le droit et autres sujets juridiques²⁰.

²⁰ [Centre d'information juridique d'Ottawa](#) [Association des juristes d'expression française de l'Ontario]

Faire une différence

Chaque individu a un rôle à jouer pour prévenir la violence sexuelle. Que ce soit d'obtenir un consentement volontaire et enthousiaste ou d'entretenir des relations saines basées sur la sécurité, l'honnêteté, l'acceptation, le respect et le plaisir, vous pouvez faire une différence.

Rôle des proches

Il est très difficile pour une survivante de parler de son expérience traumatisante alors montrez-vous patient et compréhensif. Le simple fait qu'elle est prête à se confier à vous a beaucoup d'importance. Les conseils suivants²¹ vous aideront à ajuster vos comportements et vos attitudes pour aider une survivante au meilleur de vos habiletés.



N'hésitez pas à consulter des intervenants professionnels pour vous appuyer si vous éprouvez des difficultés à vous distancer émotionnellement de la situation. Consultez nos [ressources](#).

Réactions nuisibles	Réactions bienfaisantes
Juger <i>Lui poser des questions directes, essayer de lui soutirer des détails ou parler sans arrêt.</i>	Écouter <i>Écouter ce qu'elle a à dire sans porter de jugement et la laisser s'exprimer à sa façon et à son rythme.</i>
Douter <i>Vous montrer sceptique ou questionner ce qu'elle vous dit.</i>	Croire <i>Croire ce qu'elle vous dit puisque c'est son vécu et sa perception. Pour l'instant, vous devez vous centrer sur ce qu'elle dit et vit.</i>
Banaliser, minimiser ou dramatiser	Recevoir <i>Recevoir ce qu'elle dit sans minimaliser ni amplifier les faits, les émotions ou les conséquences.</i>
Souligner ses faiblesses, ce qu'elle aurait pu dire et faire	Encourager ses forces <i>Valoriser ses « bons coups » et souligner ses forces et son courage de parler du traumatisme.</i>
Ignorer <i>Ne pas vous mêler de son histoire sous prétexte que cela ne vous concerne pas ou que ce n'est pas votre problème ou ignorer sa demande d'aide.</i>	Apporter votre soutien <i>Vous montrer disponible que ce soit pour en parler ou l'accompagner. Si vous vous sentez incapable de l'aider, il est important de lui dire et de l'aider à trouver une autre personne qui sera en mesure de le faire.</i>
Culpabiliser <i>La blâmer pour ce qu'elle n'a pas fait ou lui laisser entendre qu'elle a dû provoquer l'incident ou qu'elle a sa part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé.</i>	La déculpabiliser <i>Lui faire comprendre que ce n'est pas de sa faute, que l'agresseur est entièrement responsable de ses actes et que sa responsabilité à elle est de prendre soin d'elle.</i>
Surprotéger <i>L'étouffer ou la surprotéger en l'empêchant de sortir, de voir des amis ou de dormir à l'extérieur de son domicile.</i>	Favoriser son autonomie <i>L'aider à reprendre du pouvoir sur sa vie tout en étant présent ou présente et en lui donnant l'espace pour respirer et reprendre son niveau de fonctionnement habituel.</i>
Tourner la page <i>L'empêcher d'exprimer les émotions négatives qu'elle vit sous prétexte qu'il ne faut pas vivre dans le passé ou que ce n'est pas bon pour elle.</i>	Valider ses émotions <i>L'aider à exprimer ce qu'elle ressent en normalisant ses réactions, émotions et sentiments (colère, rancœur, culpabilité, baisse d'estime de soi, etc.).</i>

²¹Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008, p. 33-34.

Si elle se confie à vous immédiatement après l'incident...

Veillez à sa sécurité

- Contactez la police (911) ou le Service de la protection (613-562-5411) si elle (ou d'autres personnes) est en danger immédiat ou si elle a besoin de soins médicaux.
- Encouragez-la à conserver les éléments de preuve, par exemple, en se rendant à l'hôpital pour réaliser un examen médico-légal. Elle pourra utiliser ces preuves plus tard si elle le désire.
- Il se peut qu'elle ait besoin de changer ses verrous ou d'installer une caméra de surveillance ou des lumières extérieures, voire de déménager. Respectez sa décision et aidez-la si nécessaire.

Offrez votre soutien

Écoutez-la sans l'interrompre et encouragez-la à prendre son temps si nécessaire. N'oubliez pas que chaque survivante réagit différemment (voir les [réactions communes](#)).

- Croyez-la et respectez ses réactions et sa façon de s'exprimer. Dites-lui que **ce qu'elle ressent est normal**. Rappelez-lui qu'elle n'est pas à blâmer et qu'elle fait preuve de courage malgré le fait qu'en parler est difficile et inconfortable. Dites-lui qu'elle a fait le nécessaire pour survivre.
- Aidez-la à identifier des personnes ou des proches en qui elle pourrait avoir confiance, que ce soit pour du soutien émotionnel, un logement temporaire, etc. N'oubliez pas que **ce n'est pas à vous de dévoiler ce qui lui est arrivé**.
- Encouragez-la à trouver le soutien nécessaire et **laissez-la prendre ses propres décisions**. Si elle le désire, aidez-la à explorer ses options et accompagnez-la dans ses démarches.
- Demandez-lui ce que vous pouvez faire pour l'aider, mais ne la conseillez pas (« Si j'étais toi... », « Tu devrais le dire à... », « Si tu ne fais rien, il va le refaire... », etc.). Elle s'adresse à vous pour que vous l'écoutez et la souteniez dans sa guérison, pas pour que vous lui disiez quoi faire.

Reconnaissez vos limites

- Soutenir une survivante n'est pas une tâche facile. Il se peut que vous ayez besoin d'un peu de temps pour vous-même afin de parler de vos propres sentiments avec quelqu'un d'autre.

Dirigez-la vers d'autres ressources si nécessaire

- Aidez-la à explorer ses options et accompagnez-la si elle le désire à titre de soutien émotionnel. Laissez-lui le choix du service ou des ressources qu'elle souhaite utiliser.
- Si vous êtes incapable de vous distancier émotionnellement ou de fournir le soutien approprié pour répondre à ses besoins, dirigez-la vers un intervenant professionnel (voir la liste des [ressources](#)).

Soutenir une survivante

Si on me demandait comment faire pour me soutenir, voici ce que je répondrais :

D'abord et avant tout, écoute-moi avec ton cœur et crois que ce que je partage avec toi est la vérité. Il est fort probable que les gens de mon entourage m'aient déjà accusée de mentir, d'exagérer, de chercher l'attention. Il est fort probable que les gens ont cherché à défendre celui qui m'a agressée et à me blâmer – comme si c'était ma faute, comme si je l'avais provoqué ou mérité. J'ai besoin que tu me croies. J'ai besoin que tu m'écoutes. Sans interruption. Sans m'interroger. Sans jugement.

Dis-toi que si je me confie à toi, c'est parce que j'ai vraiment besoin d'en parler et ce n'est pas facile pour moi de m'ouvrir sur le sujet. Respecte mon rythme. Ça se peut que je veuille t'en parler. Ça se peut que j'aie plutôt besoin de ne pas y penser.

Si tu n'es pas sûre de comment t'y prendre, vérifie auprès de moi!!! De vérifier auprès de moi est une façon de me montrer que tu te soucies de moi et que tu respectes mes limites et mes choix. Il se peut que j'aie de la difficulté à te dire ce dont j'ai besoin. À ce moment-là, tu pourrais m'offrir quelques possibilités et me laisser libre de choisir ce qui me ferait du bien. Sache que ce qui me fait du bien aujourd'hui ne fonctionnera pas nécessairement demain.

Je comprends que ce n'est pas toujours facile de me comprendre, même moi, je ne comprends pas toujours! Il existe plusieurs ressources pour t'aider à me soutenir. Je t'encourage à prendre le temps de t'informer, de lire un livre, de visionner un film. Je n'ai pas toujours l'énergie pour t'aider à comprendre. Ça m'aide vraiment lorsque tu fais tes démarches. Tu peux en parler avec d'autres survivantes ou intervenantes, elles pourraient sûrement t'accompagner.

Deviens un allié ou une alliée dans la lutte pour mettre fin à l'agression à caractère sexuel. Dénonce les commentaires dégradants, sexistes et misogynes. Cherche à créer des relations égalitaires. Parle ouvertement de la réalité des femmes. On commencera à reconnaître ton ouverture, ton soutien. Tu amèneras du réconfort et de l'espoir aux femmes de ton entourage, parfois sans même t'en apercevoir. Tu amèneras les hommes à remettre en question le pouvoir qu'ils ont acquis dans une société patriarcale. Non seulement je sentirai ton engagement envers moi, mais je serai très fière de toi et heureuse de t'avoir dans ma vie en cheminant vers ma guérison de l'agression ou des agressions que j'ai vécues²².

²² [Soutenir une survivante](#) [CALACS francophone d'Ottawa]

Rôle des témoins

Exemples de situations dont vous pouvez être témoin :

Je prenais un verre avec mes amis dans un bar. J'ai vu le gars mettre quelque chose dans le verre de la fille avec qui il était. Personne n'a rien remarqué... sauf moi.

La fête battait son plein. Il y avait plein de monde et ça buvait. J'ai vu un gars entrer dans la chambre où une fille était inconsciente sur le lit. Je l'ai entendu verrouiller la porte.

Je sortais de chez moi et j'ai vu un couple un peu plus loin sur mon palier. Il avait l'air réticent à entrer dans l'appartement. L'autre l'a convaincu d'entrer. Ça n'avait pas l'air correct.

La bande s'était réunie dans le parc. Elle était assise à côté de son petit ami. Il s'est mis à raconter leurs aventures sexuelles. Elle lui a demandé d'arrêter. Il a ri et s'est mis à l'embrasser pour la faire taire.

Je sortais de la salle de photocopies au travail. J'ai aperçu un patron derrière son employée. Il lui massait les épaules et lui chuchotait quelque chose à l'oreille. J'ai vu une larme couler le long de sa joue.

**Ne restez pas là à observer ce qui se passe sans rien faire.
Devenez un témoin actif et posez un geste pour prévenir la violence sexuelle.**

Un **témoin actif** est une personne qui observe un comportement inacceptable envers quelqu'un d'autre et qui intervient pour changer le cours des événements.

Si vous êtes témoin d'un comportement inacceptable ou louche...

AVANT : Évaluez la situation

- Prenez connaissance de l'environnement dans lequel vous vous trouvez.
- Décidez (par instinct) si ce que vous voyez est inacceptable et si vous pouvez intervenir.
- Déterminez vos options et les risques qui y sont associés et décidez si vous voulez agir maintenant ou plus tard.
- Contactez la police (911) ou le Service de la protection (613-562-5411) si elle (ou d'autres personnes) est en danger immédiat ou si vous craignez pour votre sécurité.

PENDANT : Intervenez

Après avoir évalué la situation, décidez si et comment vous allez intervenir.

- Mettez fin directement au comportement en l'interrompant (ex. : demander à la victime potentielle si vous pouvez faire venir un taxi pour elle) ou en distrayant l'agresseur (ex. : lui demander l'heure ou des directions, renverser votre verre sur lui, entamer une conversation ou prétendre que ses amis l'appellent plus loin).
- Parlez au « je » : « Je me sens _____ quand tu _____. Arrête s'il te plaît. »
- Faites preuve d'humour, quand c'est approprié (ex. : « Ouch! » ou « Ayoye! »), ou utilisez le langage corporel ou le silence pour montrer votre désapprobation.

- Changez de perspective : « J'espère que personne ne parle de toi comme ça. » ou « Et si quelqu'un disait ce que tu viens de dire à propos de quelqu'un que tu aimes? ».
- Informez un vendeur, un barman, un garde de sécurité ou des amis de la victime potentielle de ce qui se passe.

APRÈS : Brisez le silence

- Demandez à la personne comment elle va et si vous pouvez l'aider (ex. : « Est-ce que ça va? J'ai vu ce qui s'est passé et je voulais savoir s'il y a quelque chose que je peux faire. »).
- Parlez en privé avec l'agresseur si c'est un de vos proches (ex. : « Je te connais assez bien pour savoir que tu ne voulais blesser personne avec ton commentaire, mais je ne suis pas à l'aise avec ce genre d'humour dans cet environnement – je pense que quelqu'un a été blessé. »).
- Rapportez l'incident, avec ou sans les noms, à une personne mieux placée que vous pour intervenir ([Service de la protection](#), [Bureau des droits de la personne](#), etc.).
- Sensibilisez-vous sur le sujet. Plus vous en connaissez, plus vous pouvez partager votre savoir avec les autres.

Si vous voulez en savoir plus...

- [Traçons les limites](#)

Cette campagne créée par l'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF) et l'Ontario Coalition of Rape Crisis Centres (OCRCC) engage la communauté dans un dialogue sur la violence à caractère sexuel. Elle veut défaire les mythes et informer l'entourage sur les façons d'intervenir efficacement en toute sécurité.

Ressources

Sur le campus

- **Bureau des droits de la personne**

Le Bureau des droits de la personne dessert la population étudiante, le personnel ainsi que les personnes en visite sur le campus. Il traite notamment les plaintes en matière de discrimination et de harcèlement et offre un service impartial à tous. Ses services sont confidentiels.

1, rue Stewart (pièce 121)
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5222
respect@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

- **Centre de la fierté**

Le Centre de la fierté offre un service d'écoute active sans jugement aux membres de la communauté. Ce service étudiant offre notamment des consultations anonymes (il faut utiliser la porte du 215B).

Centre universitaire, pièce 215C
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-5800 poste 3161
fierte@feuo.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

- **Centre de recherche et des services psychologiques (CRSP)**

Le CRSP est une unité de formation de l'École de psychologie. Il offre, entre autres, des services psychologiques à la population d'Ottawa-Gatineau comme de la thérapie individuelle, de couple ou familiale.

136, rue Jean-Jacques-Lussier (pièce 4031)
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5289
cpsr@uOttawa.ca

Ouvert le lundi, mercredi et jeudi de 8 h 45 à 20 h et le mardi et vendredi de 8 h 45 à 17 h (8 h 45 à 16 h pendant l'été)

- **Centre de ressources des femmes**

Le Centre de ressources des femmes offre un espace inclusif, sans jugement, pro-choix et féministe. Ce service étudiant offre notamment un service d'écoute et un espace semi-privé pour les appels téléphoniques et le soutien personnel.

Centre universitaire, pièce 220
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-5800 poste 5755
crf@feuo.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 11 h à 16 h

- **Service de la protection**

Le Service de la protection peut vous aider si vous désirez signaler un incident ou si vous souhaitez parler à quelqu'un. Il peut dresser un rapport, mais il respectera votre décision si vous préférez ne pas poursuivre l'affaire. Il offre également un cours d'autodéfense pour femmes.

Service de la protection

141, rue Louis-Pasteur
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5499 ou 613-562-5411 (urgence)

protection@uOttawa.ca

Ouvert en tout temps

Cours d'autodéfense (RAD)

Huit séances en anglais de septembre à avril (instructeurs bilingues)
Téléphone : 613-562-5800 poste 6654

martin.gregoire@uOttawa.ca

- **Service de raccompagnement**

Le Service de raccompagnement est offert à la communauté universitaire en collaboration avec la Fédération étudiante de l'Université d'Ottawa et le Service de la protection. Il permet de se faire raccompagner à sa destination (sur le campus ou à l'extérieur).

Centre universitaire, pièce 08A
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-2800 poste 7433
raccompagnement@feuo.ca

Ouvert le lundi, mardi et jeudi de 10 h à 17 h, le mercredi de 10 h à 16 h et le vendredi de 10 à 15 h

Services offerts en 2015-2016 :

Été	Automne	Hiver
Lundi 8 h à 16 h	Du 7 septembre au 30 octobre 20 h à 2 h	Du 11 janvier au 11 mars 17 h à 2 h
Mardi 8 h à 16 h	Du 2 novembre au 21 décembre 17 h à 2 h	Du 14 mars au 26 avril 20 h à 2 h
Mercredi 8 h à 16 h	Le 22 décembre 17 h à 23 h	Le 27 avril 20 h à 2 h
Jeudi 8 h à 16 h		
Vendredi FERMÉ		

- **Service de santé**

Le Service de santé offre une panoplie de services à la communauté : clinique sans rendez-vous, tests, traitements et prévention des infections transmises sexuellement, séances de consultation avec des psychiatres ou des conseillers en santé mentale, etc.

100, rue Marie-Curie (clinique sans rendez-vous, médecine familiale et spécialités)
1, rue Nicholas (pièce 302) (santé mentale)
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-564-3950

Ouvert * du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et le samedi et dimanche ** de 10 h à 14 h

* Les heures d'ouverture pendant la période des Fêtes sont de 10 h à 14 h.

** De juin à août, le Service est fermé le dimanche.

Ressources pour les étudiantes ayant vécu une agression à caractère sexuel

- **Centre d'entraide**

Le Centre d'entraide est un service étudiant qui offre du soutien scolaire, personnel et social dans un environnement empathique et sans jugement. Il offre notamment un service d'écoute active, une ligne téléphonique d'entraide et du clavardage.

Centre universitaire, pièce 211D
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-5249
Ligne d'écoute (de 19 h à 1 h à l'automne et à l'hiver) : 613-562-5604
entraide@feuo.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 17 h 30 (de 10 h à 1 h pour le clavardage)

- **Service d'accès**

Le Service d'accès est responsable d'évaluer, d'établir et de mettre en œuvre des mesures d'adaptation scolaire pour les étudiants et étudiantes en situation de handicap qui en ont besoin, avec respect et fiabilité, et ce, dans le cadre des divers règlements et lois.

Pavillon Desmarais, pièce 3172
55, avenue Laurier Est
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5976
adapt@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30 (du 1er septembre au 31 mai)

- **Service de counselling et de coaching**

Le Service de counselling et de coaching offre soutien et conseils en toute confidentialité aux étudiants et étudiantes. Ses conseillères et conseillers professionnels, après une première rencontre d'évaluation, vous aideront à surmonter les difficultés rencontrées à court terme.

100, rue Marie-Curie (4e étage)
Ottawa (Ontario) K1N 1A2
Téléphone : 613-562-5200
couns@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h 30

Ressources pour les employées ayant vécu une agression à caractère sexuel

- **Programme d'aide aux employés et à leur famille**

Le Programme d'aide aux employés et employées et à leur famille aide le personnel de l'Université ainsi que leur famille à résoudre divers problèmes ou difficultés touchant le travail, la santé et leur vie personnelle. Il offre, entre autres, un service de consultation psychologique. Ses services sont confidentiels.

Ligne d'écoute 24 h sur 24 : 1-800-361-5676

Ressources pour les étudiantes ayant vécu ou vivant du harcèlement sexuel

- **Centre d'entraide**

Le Centre d'entraide offre du soutien scolaire, personnel et social dans un environnement empathique et sans jugement. Ce service étudiant offre notamment un service d'écoute active, une ligne téléphonique d'entraide et du clavardage.

Centre universitaire, pièce 211D
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-5249
Ligne d'écoute (de 19 h à 1 h à l'automne et à l'hiver) : 613-562-5604
entraide@feuo.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 17 h 30 (de 10 h à 1 h pour le clavardage)

- **Centre des droits étudiants**

Le Centre des droits étudiants offre information et appui aux étudiants et étudiantes en ce qui concerne les règlements et les pratiques de l'Université, l'appel d'une décision administrative et les plaintes formelles ou informelles quant aux droits de la personne contre les non-étudiants.

Centre universitaire, pièce 101
85, rue Université
Ottawa (Ontario) K1N 8Z4
Téléphone : 613-562-5800 poste 4752
droits@feuo.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 16 h

- **Service d'accès**

Le Service d'accès est responsable d'évaluer, d'établir et de mettre en œuvre des mesures d'adaptation scolaire pour les étudiants et étudiantes en situation de handicap qui en ont besoin, avec respect et fiabilité, et ce, dans le cadre des divers règlements et lois.

Pavillon Desmarais, pièce 3172
55, avenue Laurier Est
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5976
adapt@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30 (du 1^{er} septembre au 31 mai)

- **Service de counselling et de coaching**

Le Service de counselling et de coaching offre soutien et conseils en toute confidentialité aux étudiants. Ses conseillères et conseillers professionnels, après une première rencontre d'évaluation, vous aideront à surmonter les difficultés rencontrées à court terme.

100, rue Marie-Curie (4e étage)
Ottawa (Ontario) K1N 1A2
Téléphone : 613-562-5200
couns@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h 30

Ressources pour les employées ayant vécu ou vivant du harcèlement sexuel

- **Programme d'aide aux employés et à leur famille**

Le Programme d'aide aux employés et employées et à leur famille aide le personnel de l'Université ainsi que leur famille à résoudre divers problèmes ou difficultés touchant le travail, la santé et la vie. Il offre, entre autres, un service de consultation psychologique. Ses services sont confidentiels.

Ligne d'écoute 24 h sur 24 : 1-800-361-5676

- **Ressources humaines**

Les Ressources humaines de l'Université ont comme vision d'assurer la meilleure expérience de travail possible. Son secteur Santé et mieux-être offre, entre autres, des ressources au personnel éprouvant des problèmes relatifs au travail.

Ressources humaines, secteur Santé et mieux-être
Pavillon Tabaret, pièce 017
550, rue Cumberland
Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Téléphone : 613-562-5832 poste 1473
santerh@uOttawa.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 45 à 16 h 30 (jusqu'à 17 h par téléphone)

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 45 à 15 h 30 (jusqu'à 16 h par téléphone) pendant l'été
(1^{er} juin au 30 août)

Hors campus

- **Programme Arrêt de nuit et relais taxi**

Le Programme Arrêt de nuit et relais taxi d'OC Transpo vise à assurer la sécurité des passagers après 21 h. Il y a notamment les arrêts de nuit, endroits centraux éclairés et identifiés par le logo jaune de TRANSECURE, les arrêts sécuritaires dans un quartier et le service de relais taxi.

- **Projet pour hommes**

Le Projet pour hommes est une agence caritative de counselling pour hommes qui offre des services aux hommes et à leur famille. Les programmes sont adaptés aux besoins spécifiques et ils sont ouverts aux hommes hétérosexuels, gais et bisexuels

180, avenue Argyle (pièce 327)

Ottawa (Ontario) K2P 1B7

Téléphone : 613-230-6179

general@themensproject.ca (renseignements généraux)

counsellingservices@themensproject.ca (service de counselling)

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

- **Service familial catholique d'Ottawa (SFC)**

Le SFC d'Ottawa est un organisme de bienfaisance offrant une gamme de services sociaux aux gens de la région d'Ottawa. Il offre notamment du counselling et un programme de soutien pour les victimes d'agression à caractère sexuel (hommes et femmes). Tous les services sont gratuits.

310, rue Olmstead

Ottawa (Ontario) K1L 7K3

Téléphone : 613-233-8478 ou 613-233-1866 (ATS)

Ligne d'écoute 24 h sur 24 : 1-866-887-0015

info@cfsottawa.ca

Ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 20 h et le vendredi de 9 h à 17 h

Ressources pour les victimes d'agression à caractère sexuel

- **Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)**

Le CALACS francophone d'Ottawa est un organisme féministe, géré et opéré par et pour les femmes, qui offre une multitude de services aux femmes de 16 ans et plus d'expression française. Tous ses services sont gratuits et confidentiels.

40, rue Cobourg

Ottawa (Ontario) K1N 8Z6

Téléphone : 613-789-8096

Ligne d'écoute 24 h sur 24 (Fem'aide) : 1-877-336-2433

calacs@calacs.ca

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

- **Ottawa Rape Crisis Centre (ORCC)**

L'ORCC est un organisme féministe, proactif et antiraciste qui conseille et soutient les femmes qui ont subi une agression sexuelle. Il offre également des services aux familles, aux amis et aux conjoints de femmes ayant été agressées sexuellement.

Ottawa (Ontario) K1N 9P4

Téléphone : 613-562-2334

Ligne d'écoute 24 h sur 24 : 613-562-2333

Ouvert de 9 h à 16 h (sur rendez-vous seulement)

Autres ressources

- **Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)**

Le programme d'aide aux victimes d'agression sexuelle offre aux patients de moins de 18 ans et à leur famille tout le soutien nécessaire. L'équipe, composée d'infirmières, de travailleurs sociaux et travailleuses sociales et d'urgentistes, prodigue des soins tout en assurant un soutien psychosocial.

401, chemin Smyth
Ottawa (Ontario) K1H 8L1
Téléphone : 613-737-2328
webmaster@cheo.on.ca

Ouvert en tout temps

- **Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle ou d'abus par un partenaire**

Ce programme de l'Hôpital d'Ottawa offre de façon privée et confidentielle des soins médicaux à toute personne de 16 ans ou plus qui a été victime d'agression sexuelle ou d'abus par un partenaire. Il offre des soins de courte durée et des services complets de consultation externe.

1053, avenue Carling (Campus Civic de l'Hôpital d'Ottawa)
Ottawa (Ontario) K1Y 4EY
Téléphone : 613-798-5555 poste 13770 ou 613-761-4140 (ATS, de 8 h à 16 h)

Ouvert en tout temps

- **Sexual Assault Support Centre (SASC) of Ottawa**

Le SASC offre des services de soutien aux et par les femmes ayant vécu de la violence sexuelle. Il offre notamment une ligne d'écoute active, des consultations individuelles, des groupes de soutien et de l'accompagnement et des conseils quant au processus juridique.

Ottawa (Ontario) K1S 5B4
Téléphone : 613-725-2160
Ligne d'écoute 24 h sur 24 : 613-234-2266
ATS : 613-725-1657
info@sascottawa.com

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

- **Unité d'aide aux victimes en situation d'urgence du Service de police d'Ottawa (UAVSU)**

L'UAVSU offre une aide professionnelle et des conseils en situation de crise aux victimes de crimes ou de circonstances tragiques. ATTENTION! Il faut laisser un message et un conseiller en intervention d'urgence rappellera dans les plus brefs délais.

245, chemin Greenbank
Ottawa (Ontario) K1G 6H5
Téléphone : 613-236-1222 poste 2223
Centre d'appels : 613-236-1222 poste 7300
ATS : 613-760-8100

Ouvert du lundi au vendredi de 7 h à 24 h et le samedi et dimanche de 8 h à 24 h

Ressources pour les victimes de harcèlement sexuel

- **Commission ontarienne des droits de la personne**

La Commission ontarienne des droits de la personne est un organisme indépendant qui joue un rôle de premier plan, entre autres, dans la protection des droits de la personne en Ontario. Elle offre informations et conseils sur vos droits dans différents domaines et sur divers motifs.

180, rue Dundas Ouest (bur. 900)

Toronto (Ontario) M7A 2R9

Téléphone (Centre d'assistance juridique en matière de droits de la personne) : 416-597-4900 ou

1-866-625-5179 (sans frais)

ATS : 416-597-4903 ou 1-866-612-8627 (sans frais)

info@ohrc.on.ca

- **Tribunal des droits de la personne de l'Ontario**

Le Tribunal des droits de la personne de l'Ontario a pour mandat de régler les requêtes dont il est saisi en vertu du Code des droits de la personne de l'Ontario. Il offre tous les renseignements nécessaires pour remplir et présenter une requête et fournit de l'information additionnelle.

655, rue Bay (14^e étage)

Toronto (Ontario) M7A 2A3

Centre d'appels : 416-326-1312 ou 1-866-598-0322 (sans frais)

ATS : 416-326-2027 ou 1-866-607-1240 (sans frais)

hrto.tdpo@ontario.ca

En ligne

- **Centre d'information juridique d'Ottawa**

Ce site Web offre de l'information sur les différents services juridiques offerts aux résidents d'Ottawa afin de les aider dans leur quête de renseignements juridiques.

- **Plus fort ensemble!**

Ce site Web éducatif offre des ressources afin de repérer, sur le campus, les étudiants vivant avec des difficultés liées à la santé mentale, d'intervenir, puis de les orienter.

- **Santé mentale et bien-être**

Ce site Web offre de l'information, des conseils ainsi que des ressources sur une multitude de sujets, dont la gestion du stress, la dépression, les traumatismes et bien davantage.

- **Traçons les limites**

Ce site Web engage la communauté dans un dialogue sur la violence à caractère sexuel et vise à défaire les mythes et à informer l'entourage sur les façons d'intervenir efficacement en toute sécurité.

Ressources pour les victimes d'agression à caractère sexuel

- **Masexualité.ca**

Cette page Web explique ce qu'est une agression sexuelle selon différents contextes et dans le cadre de la loi. Vous y trouverez également de l'information concernant l'agression sexuelle facilitée par la drogue et les mesures de précaution ainsi que les types de drogues et leurs effets.

Ressources pour les victimes de harcèlement sexuel (employées seulement)

- **Conventions collectives et syndicats**

Ce site Web présente toutes les conventions collectives ainsi que les syndicats en mesure d'aider les employées de l'Université.

- **Relations de travail à l'Université d'Ottawa**

Ce site Web offre de l'information sur la discrimination et le harcèlement, dont la définition, les lois et les règlements, vos options et la formation offerte.

- **Travailsantévie**

Ce site Web offre de l'information et des conseils sur une multitude de sujets, dont la santé et le mieux-être, la carrière et le milieu de travail, la sécurité financière et les événements de la vie.

Références

[CALACS francophone d'Ottawa](#)

[Centre d'information juridique](#) [Association des juristes d'expression française de l'Ontario]

[Cyberagression sexuelle](#) [CALACS francophone d'Ottawa]

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA CONDITION FÉMININE DE L'ONTARIO ET MINISTÈRE DE LA FORMATION ET DES COLLÈGES ET UNIVERSITÉS, « [Intervenir contre la violence à caractère sexuel : Guide de ressources pour les collèges et universités de l'Ontario](#) » (PDF), janvier 2013fDÉRATION CANADIENNE DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS – ONTARIO, « [La violence à caractère sexuel sur les campus](#) » (PDF), avril 2013.

GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO, « [Ce n'est jamais acceptable : Plan d'action pour mettre fin à la violence et au harcèlement sexuels](#) » (PDF), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, mars 2015.

GOUVERNEMENT DE L'ONTARIO, « [Changer les attitudes, changer les vies : Plan d'action de l'Ontario contre la violence à caractère sexuel](#) » (PDF), Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2011.

GROUPE DE TRAVAIL SUR LE RESPECT ET L'ÉGALITÉ, « [Rapport du Groupe de travail sur le respect et l'égalité : mettre fin à la violence sexuelle à l'Université d'Ottawa](#) » (PDF), 2015.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LA MAURICIE ET DU CENTRE-DU-QUÉBEC, « [Document de formation sur l'intervention psychosociale auprès des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), avril 2003.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, « [Comprendre et lutter contre la violence à l'égard des femmes](#) » (PDF), 2012.

[Ottawa Rape Crisis Centre](#)

[Prévention du harcèlement et de la discrimination](#) [Université d'Ottawa]

TABLE DE CONCERTATION SUR LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL DE MONTRÉAL, « [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) » (PDF), 2008.

Sites Web d'autres universités

[Assault counselling and education](#) [University of Toronto]

[Sex and sexuality](#) [University of Calgary]

[Sexual assault](#) [Dalhousie University]

[Sexual assault](#) [University of British Columbia]

[Sexual assault and your safety](#) et [Sexual assault](#) [University of Saskatchewan]

[Sexual assault centre](#) [University of Alberta]

[Sexual assault prevention](#) [McMaster University]

[Sexual violence](#) [University of Western Ontario]

[Sexual violence: assault, abuse and harassment](#) [Queen's University]