

Le DÉVOILEMENT n'est pas une décision facile.

Voici quelques indications auxquelles vous pouvez vous référer si une personne dévoile avoir été victime d'une agression sexuelle.

Réactions nuisibles	Réactions aidantes
JUGER Poser des questions directes à la victime. Essayer de lui soutirer des détails. Parler sans arrêt.	ÉCOUTER Écouter ce que la victime a à dire sans porter de jugements. La laisser s'exprimer dans ses mots, à sa façon, à son rythme.
DOUTER Vous montrez sceptique, questionner ce que la victime vous dit.	CROIRE Croire ce que la victime vous dit. C'est son vécu et sa perception. Pour l'instant, vous devez vous centrer sur ce qu'elle dit et vit.
BANALISER, MINIMISER OU AU CONTRAIRE DRAMATISER	RECEVOIR Recevoir ce que la victime vous dit sans minimiser ni amplifier les faits, les émotions, les conséquences.
SOULIGNER SES FAIBLESSES, CE QU'ELLE AURAIT PU DIRE ET FAIRE	ENCOURAGER SES FORCES Valoriser les bons coups de la victime. Souligner ses forces, son courage d'en parler.
IGNORER Ne pas vous mêler de l'histoire de la victime sous prétexte que cela ne vous concerne pas, que ce n'est pas votre problème. Ignorer la demande d'aide.	ÊTRE SUPPORTANT Vous montrez disponible que ce soit pour en parler ou accompagner la victime. Si vous vous sentez incapable de l'aider, il est important de le lui dire et de l'aider à trouver une autre personne qui sera en mesure de le faire.
CULPABILISER Blâmer la victime pour ce qu'elle n'a pas fait. Lui laisser entendre qu'elle a dû provoquer, qu'elle a sa part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé.	LA DÉCULPABILISER Faire comprendre à la victime que ce n'est pas de sa faute si elle a subi une agression sexuelle. L'agresseur est entièrement responsable de ses actes. Sa responsabilité à elle c'est de prendre soin d'elle.
SURPROTÉGER Étouffer, surprotéger la victime en l'empêchant de sortir, de voir des amis ou de dormir à l'extérieur de son domicile.	FAVORISER SON AUTONOMIE Aider la victime à reprendre du pouvoir sur sa vie, tout en étant présent. Lui donner de l'espace pour respirer, pour reprendre son niveau de fonctionnement habituel.
TOURNER LA PAGE Empêcher la victime 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.	VALIDER SES ÉMOTIONS Aider la victime à exprimer ce qu'elle ressent en normalisant ses réactions, émotions et sentiments (colère, rancœur, culpabilité, baisse de l'estime de soi).

Source : Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal (2007) Guide à l'intention des victimes d'agression sexuelle.

CALAS de l'Outaouais

C.P. 1872 • SUCCURSALE B • (QUÉBEC) • TÉLÉPHONE : 819-771-1773

• SANS FRAIS 1-866-757-7757 • TÉLÉCOPIEUR : 819-771-6233