



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'agression et le harcèlement sexuels

N'importe qui peut être victime d'agression sexuelle ou de harcèlement sexuel. Ces situations surviennent souvent lorsqu'il y a déséquilibre des pouvoirs. Elles peuvent se produire entre des gens qui se connaissent ou entre de purs étrangers. Et elles sont inexcusables. Vivre avec les séquelles d'agression ou de harcèlement sexuels peut être traumatisant, et les victimes ont besoin d'un soutien adéquat pour entreprendre leur rétablissement.

Le présent article aborde les différences entre ces deux termes et offre quelques exemples de ces situations. Nous espérons que cet article vous aidera à mieux comprendre et à reconnaître à temps chez un proche certains des signes éventuels d'agression ou de harcèlement sexuels, le cas échéant. Nous aborderons également la portée de ces problèmes à l'aide de quelques statistiques. Enfin, nous vous fournirons quelques ressources utiles que vous pourrez utiliser ou retransmettre pour aider d'autres personnes.

Quelle est la différence entre l'agression sexuelle et le harcèlement sexuel?

L'agression sexuelle et le harcèlement sexuel sont deux formes de violence sexuelle impliquant des contacts sexuels non désirés¹. Il est important de reconnaître que la violence sexuelle peut avoir lieu entre personnes qui se connaissent, qui sont en

couple ou qui ne se connaissent pas. Ces agressions peuvent se produire en personne ou en ligne. On parle de violence sexuelle lorsqu'il y a absence de consentement. Dans ce contexte, le consentement est un accord volontaire de participer à une activité sexuelle lorsque cette décision n'est pas affaiblie ni influencée par une pression de le faire contre son gré. Le consentement ne doit jamais être tenu pour acquis, même au sein d'une relation de couple. Il peut également être retiré à tout moment.

Voici quelques-unes des différences entre l'agression sexuelle et le harcèlement sexuel :

L'agression sexuelle, c'est...

- « toute forme de violence sexuelle, y compris le viol, un acte sexuel commis sur un enfant, l'inceste et toute forme similaire de contact sexuel non consensuel »²
- Il est considéré comme un acte criminel.

Le harcèlement sexuel, c'est...

- « tout comportement, commentaire, geste ou contact de nature sexuelle susceptible d'offenser ou d'humilier la victime »³
- Il peut être considéré comme du harcèlement criminel.

Les types d'agression et le harcèlement sexuels

L'agression sexuelle

Dans les cas d'agression sexuelle, l'agresseur-e a généralement du pouvoir sur sa victime et la soumet à ses exigences, comme des contacts sexuels non désirés, l'exposition de parties de son corps, des avances, des agressions sans contact, le commerce du sexe, la prostitution ou la pornographie.

Les agressions sans contact comprennent notamment les suivantes⁴ :

- Être forcé-e de regarder des vidéos ou des images à caractère sexuel;
- Être forcé-e d'écouter des conversations ou des commentaires à caractère sexuel sur son corps;
- Être forcé-e de poser pour des photographies à caractère sexuel ou aguicheur;
- Être forcé-e de regarder les parties intimes d'une autre personne;
- Être forcé-e de regarder des actes sexuels;
- Se faire regarder de façon sexuelle, vêtu-e ou non;
- Se faire poser des questions ou recevoir des commentaires écrits ou verbaux indiscrets, en personne ou en ligne.

Le harcèlement sexuel

Le harcèlement sexuel implique souvent des schémas de comportement qui se produisent sur une période prolongée, mais il peut également s'agir d'un seul incident. Voici quelques comportements typiques d'un harceleur ou d'une harceleuse :

- Faire des blagues de nature sexuelle;
- Dévisager ou interpeller la victime à voix forte;
- Faire des gestes ou des commentaires obscènes;
- Offrir des cadeaux non souhaités ou déplacés;
- Utiliser un langage dégradant;
- Demander des faveurs sexuelles en échange de quelque chose;
- Faire des commentaires sur l'apparence physique de la victime;
- Propager des rumeurs;
- Intimider la victime;
- Traquer la victime avec des menaces d'extorsion ou d'autres menaces au point de la faire craindre pour sa sécurité et celle de ses proches.

Qui sont les personnes les plus vulnérables aux agressions et au harcèlement sexuels?

Malheureusement, tous les cas de violence sexuelle ne sont pas signalés. Cela peut être dû à la peur, à la discrimination ou à la difficulté d'accéder à des services d'aide appropriés. Les personnes qui vivent dans l'insécurité en matière de logement

ou qui sont sans abri sont les plus à risque. Il demeure que « les femmes [indigènes], handicapées ou [immigrées ou réfugiées] en sont les plus fréquentes victimes, mais les hommes et les garçons le sont aussi »⁵. Les agressions et le harcèlement sexuels ont également lieu dans les collèges et universités et en entreprise.

- Au Canada, les femmes autochtones sont agressées sexuellement de façon disproportionnée par rapport aux femmes non autochtones. Voici quelques statistiques : femmes des Premières Nations : 18 %; métisses : 26 %; femmes non autochtones : 11 %⁶.
 - Une étude a révélé que « cinq garçons sur dix, et huit filles de moins de huit ans ont été victimes d'agressions sexuelles », ces agressions seraient « l'héritage des pensionnats »⁷.
- Environ 93 % des enfants victimes d'agression sexuelle connaissaient leur agresseur-e⁸.
 - Une fille sur quatre et un garçon sur six seront victimes d'agression sexuelle avant d'avoir atteint l'âge de 18 ans.
 - Plus la victime est jeune, plus il est probable que l'agresseur-e soit un membre de la famille, ce qui pourrait inclure un frère ou une sœur plus âgé-e.
- « En 2020, une femme sur quatre (25 %) et un homme sur six (17 %) ont déclaré avoir été personnellement victimes de comportements sexualisés inappropriés dans leur milieu de travail au cours de l'année précédente. »⁹
- Les personnes 2LGBTQI+ connaissent des taux élevés de violence sexuelle et signalent que ces incidents se sont souvent produits pendant leur enfance.
 - Dans une étude, 42 % des répondants ont déclaré avoir eu des collègues qui leur avaient posé des questions indiscrettes ou avaient fait des commentaires déplacés au sujet de leur vie sexuelle¹⁰.
 - Plus du quart (27 %) ont déclaré avoir subi des avances sexuelles verbales importunes.
 - Les deux-tiers (66 %) ont déclaré ne pas avoir signalé le harcèlement, 25 % d'entre eux disant craindre d'être « sortis du placard » contre leur gré.
- Les personnes ayant des déficiences cognitives ou un handicap sont également plus à risque d'agression ou de harcèlement sexuels.

Signes à surveiller

Bon nombre de personnes qui ont été agressées ou harcelées sexuellement en ont honte et en sont traumatisées. Certaines situations peuvent les amener à se souvenir de cette violence et à en ressentir de la terreur ou un sentiment de culpabilité¹¹. Souvent, les effets à long terme de ces expériences sont la dépression et l'anxiété.

Vous pourriez également remarquer des signes tels que :

- Des changements dans les pratiques d'hygiène;
- Une consommation abusive de substances psychotropes;
- Le repli sur soi ou l'évitement de certaines personnes, situations ou lieux;
- L'hyperphagie;
- L'automutilation;
- De la difficulté à avaler;
- Des accès de colère ou de larmes;
- La possession soudaine de cadeaux ou de nouveaux biens coûteux (vêtements, technologie, argent).

Signes à surveiller chez les enfants¹²

- Cacher des secrets;
- Contusions, coupures;
- Culotte ou caleçon déchirés ou tachés (signes d'agression ou d'une ITS);
- Infections urinaires ou à levures fréquentes (signes d'agression ou d'une ITS);
- Cauchemars et anxiété au coucher;
- L'enfant mouille son lit ou souille son sous-vêtement alors qu'il a depuis longtemps fait l'apprentissage de la propreté;
- Il a une préoccupation inhabituelle de son corps;
- Il fait des crises de colère;
- Il est déprimé et replié sur lui-même;
- Il a des connaissances ou des comportements sexuels qui ne sont pas adaptés à son âge; il demande à d'autres enfants de jouer à des jeux sexuels ou les mime avec des jouets.

Signes révélateurs d'un-e agresseur-e ou d'un harceleur ou harceuse potentiel-le

- Manipulation psychologique de la victime potentielle pour gagner sa confiance (il ou elle lui porte une attention exceptionnelle et tente de s'en rapprocher);
- Il ou elle décide des allées et venues de la victime potentielle et des moments où elle peut ou non être seule;
- Il ou elle ne respecte pas l'intimité de la victime potentielle (omettre de frapper à la porte avant d'entrer dans sa chambre ou la salle de bain);
- Il ou elle insiste pour recevoir de l'affection, des câlins ou des touchers sans consentement;
- Il ou elle oriente la conversation vers la sexualité ou l'apparence corporelle de la victime potentielle en utilisant un langage dégradant;
- Il ou elle essaie de passer du temps ininterrompu avec la victime potentielle, sans témoin;

- Il ou elle semble obsédé-e par une personne en particulier;
- Il ou elle insiste pour offrir de la drogue ou de l'alcool (à des enfants, adolescents ou adultes), en particulier lorsqu'il n'y a pas de témoin.

Veillez noter que ces signes ne prouvent pas l'existence d'agression sexuelle ou de harcèlement sexuel. Surtout chez les enfants, il peut y avoir d'autres causes aux comportements répertoriés. Cependant, ces signes devraient suffire à attirer l'attention.

Que devez-vous faire si vous ou une connaissance est victime d'agression ou de harcèlement sexuels?

D'abord et avant tout, si quelque chose vous semble étrange, fiez-vous à votre instinct. N'attendez pas d'en avoir la preuve. Notez tous les comportements qui vous inquiètent. En effet, les statistiques montrent malheureusement une forte probabilité que vos soupçons soient confirmés. Commencez par parler de vos observations et préoccupations à quelqu'un en qui vous avez entièrement confiance. Cette personne pourra ou non partager vos inquiétudes, mais rappelez-vous que son opinion n'invalide pas nécessairement vos craintes. Il se peut qu'elle soit mal à l'aise d'en parler ou qu'elle ne veuille pas s'impliquer.

Parlez ouvertement de consentement, même avec des enfants. Toute personne a le droit de refuser un contact physique, même avec des membres de sa famille. Un enfant devrait pouvoir choisir le parent qui l'aidera à prendre son bain et à se mettre au lit. Évitez d'utiliser des noms de substitution pour nommer les parties du corps. Les enfants doivent connaître leur corps et les mots exacts qui le décrivent. Ces connaissances, renforcées par celle du consentement, pourraient devenir inestimable dans des situations d'agression ou de harcèlement. S'il vous est impossible de parler d'une telle situation avec un proche, appelez une ligne d'assistance. Les spécialistes de ces services peuvent vous orienter vers les meilleures ressources disponibles.

Comment obtenir de l'aide pour une personne qui semble en difficulté

Si la personne est en danger, composez le 9-1-1. Vous pourriez également chercher en ligne des organisations pancanadiennes qui offrent de l'information, un soutien en cas de crise et des lignes d'assistance.

Quelques exemples :

- Hebergementfemmes.ca
- La ligne Jeunesse, J'écoute
- La ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes
- L'application Myplan Canada

Il existe également des ressources provinciales et municipales offrant ces services.

Guérir d'un traumatisme

Il est important de savoir que des expériences d'agression sexuelle et de harcèlement sexuel peuvent laisser des séquelles à vie sur les victimes, surtout si elles n'ont pas cherché à obtenir du soutien. À long terme, leurs expériences peuvent¹³ :

- Nuire à leurs résultats scolaires;
- Exacerber leurs symptômes du trouble de stress post-traumatique;
- Augmenter leur risque de suicide;
- Les porter à l'automutilation et à la toxicomanie;
- Augmenter la probabilité de grossesse chez les adolescentes et les problèmes de santé chroniques tels que le syndrome du côlon irritable ou la douleur chronique.

Les personnes ayant déjà subi des agressions sexuelles sont plus vulnérables à la revictimisation, c'est-à-dire qu'elles courent davantage le risque de subir à nouveau des agressions ou du harcèlement sexuels.

On peut les aider de plusieurs manières, mais l'une des plus bénéfiques est la thérapie. Dans de tels cas, le traitement pourrait comprendre la prise de médicaments afin de réduire l'anxiété ainsi que plusieurs types de thérapies, notamment¹⁴ :


- La thérapie cognitivo-comportementale axée sur le traumatisme (TCC-T)
- La thérapie familiale;
- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC);
- La thérapie du processus cognitif (TPC);
- L'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR).

Il est également important de prendre soin de soi-même et de sa santé. On ne peut sous-estimer les effets bénéfiques d'une alimentation nutritive, de l'exercice et d'une bonne nuit de sommeil. Évitez également de trop écouter les nouvelles, et limitez votre présence en ligne (y compris dans les médias sociaux). Tenir un journal est également une activité recommandée pendant le processus de rétablissement. Enfin,

rappelez-vous que les personnes qui ont subi des agressions ou du harcèlement sexuels ne sont pas obligées de parler de leurs expériences avec qui que ce soit si elles ne sont pas prêtes à le faire.

Références :

1. Canadian Women's Foundation. (n.d.). The Facts About Sexual Assault and Harassment. Canadian Women's Foundation. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://canadianwomen.org/the-facts/sexual-assault-harassment/>
2. GoodTherapy (11 avril 2019). Sexual Assault/Abuse [Website]. GoodTherapy.org. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/sexual-abuse> (traduction)
3. Gabriele, C. And Naushan, A. (29 octobre 2020). The Canadian Labour Code as cited in Workplace Sexual Harassment Laws By Province and Territory. Courage To Act. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.couragetoact.ca/blog/harassment-laws> (traduction)
4. Croix-Rouge canadienne (s.d.) Information sur la violence sexuelle. L'abus sexuel sans contact. Site consulté le 20 mars 2022 à l'adresse <https://www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/prevention-de-la-violence-et-de-l-intimidation/jeunes/information-sur-la-violence-sexuelle>
5. Opening the Circle (2022). Sexual Violence Statistics. Opening the Circle. Article consulté le 22 mars 2022 sur le site <http://www.openingthecircle.ca/defining-abuse/sexual-violence-statistics>
6. Heidinger, L (19 mai 2021). La violence entre partenaires intimes : expériences des femmes des Premières Nations, métisses et inuites au Canada, 2018. [Paragraphe : Dans l'ensemble, les femmes autochtones (42 %) étaient près de deux fois plus susceptibles que les femmes non autochtones (22 %) d'être victimes de violence physique de la part d'un partenaire intime au cours de leur vie]. Statistique Canada. Page consultée le 20 mars 2022 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00007-fra.htm>
7. Opening the Circle (2022). Smith, A (2009) as cited in Sexual Violence Statistics. Opening the Circle. Article consulté le 22 mars 2022 sur le site <http://www.openingthecircle.ca/defining-abuse/sexual-violence-statistics>
8. YWCA. (septembre 2017). Child Sexual Abuse Facts. YWCA Is On A Mission. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.ywca.org/wp-content/uploads/WWW-CSA-Fact-Sheet-Final.pdf>
9. Statistique Canada. (12 août 2021). En 2020, 1 femme sur 4 et 1 homme sur 6 ont dit avoir été victimes de comportements sexualisés inappropriés au travail au cours de l'année précédente. Le Quotidien. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210812/dq210812b-fra.htm>
10. Perraudin, F. (17 mai 2019). Survey finds that 70% of LGBT people sexually harassed at work. The Guardian. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.theguardian.com/uk-news/2019/may/17/survey-finds-70-of-lgbt-people-sexually-harassed-at-work>
11. GoodTherapy (11 avril 2019). Sexual Assault/Abuse [Website]. GoodTherapy.org. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/sexual-abuse> (Traduction)
12. Ibid.
13. YWCA. (septembre 2017). Child Sexual Abuse Facts. YWCA Is On A Mission. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.ywca.org/wp-content/uploads/WWW-CSA-Fact-Sheet-Final.pdf>
14. Hartney, E. Bsc., MSc., MA,Ph.D. (6 décembre 2021). What is Childhood Sexual Abuse? Verywellmind.com. Article consulté le 20 mars 2022 sur le site <https://www.verywellmind.com/was-i-sexually-abused-21947>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2022 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health