

## LES PHASES SUITE À UNE AGRESSION À CARACTÈRE SEXUEL

Les survivantes d'agression sexuelle traversent trois grandes phases suite à l'agression. L'ordre et l'intensité varient selon l'expérience personnelle des femmes et la nature spécifique de l'agression sexuelle. Ce document sert de point de repère et il n'a pas la prétention de répertorier toute la littérature sur le sujet.

Période de choc	Période de réajustement	Période d'intégration
<p><b>RÉACTION DE LA VICTIME</b></p> <p>La première réaction au choc se manifeste par la <b>désorganisation du quotidien</b>. Les femmes peuvent avoir de la difficulté à reproduire des gestes habituels et généralement effectués sans réfléchir (se coucher le soir, se déplacer seules dans leur quartier, conduire leur voiture, cuisiner des repas, travailler, etc.). Des <b>sentiments intenses et douloureux</b> peuvent survenir : on parle de peur extrême, terreur, irritabilité, colère, souvenirs répétitifs et désagréables, incrédulité (ça ne se peut pas, pas à moi?), culpabilité, honte, etc.</p> <p><b>COMMENT L'AIDER?</b></p> <p>La durée de cette période semble être déterminée par le <b>support</b> que les femmes reçoivent à cet égard. En effet, si l'entourage juge sévèrement la proportion des réactions de la victime, ou encore tente de précipiter le rétablissement, il se peut que la victime intériorise des sentiments destructeurs. Les conseils et le support que les centres d'aide peuvent prodiguer à ce stade peuvent être utiles et libérateurs.</p>	<p><b>RÉACTION DE LA VICTIME</b></p> <p>Cette période est marquée par le <b>désir de reprendre une vie « normale »</b>. Les femmes s'aperçoivent qu'elles ont négligé certaines sphères de leur vie (travail, enfants, etc.) et elles tentent de rattraper le temps. À ce stade, les femmes ont repris, en apparence, une certaine assurance. Or, celles-ci peuvent vivre encore plusieurs <b>sentiments d'impuissance</b> tels que l'anxiété et la peur. Il est possible qu'une femme reprenne ses activités d'antan, avec quelques manies ou habitudes en plus (verrouiller à double tour les portes de la maison, prendre un verre d'alcool en soirée, sursauter au moindre bruit strident, etc.). Ces habitudes, bonnes ou mauvaises, sont des mesures adoptées par les femmes pour <b>survivre psychologiquement à une situation traumatisante</b>.</p> <p><b>COMMENT L'AIDER?</b></p> <p>Il est important à ce stade-ci que les survivantes soient <b>conscientes des progrès</b> qu'elles ont effectués jusqu'à présent. Donc refléter les forces.</p>	<p><b>RÉACTION DE LA VICTIME</b></p> <p>La période d'intégration semble être caractérisée par la <b>reconstruction d'un nouveau moi</b>. Les femmes ressentent le besoin de faire de la lumière sur leur vécu. Elles peuvent encore ressentir des sentiments auto-accusateurs tels que la <b>culpabilité et la honte</b>, mais selon la littérature, la <b>colère</b> face à l'agresseur commence à prendre plus d'espace.</p> <p><b>COMMENT L'AIDER?</b></p> <p>Les femmes agressées qui ont pu parler de leur agression, à des gens compréhensifs et/ou à une thérapeute, arrivent plus rapidement à exprimer la colère. Et, parce que le viol attaque le respect de soi, <b>l'expression de la colère</b> aide à regagner une partie de sa dignité. L'exprimer empêche de la tourner vers soi, et contrairement à la culpabilité, la honte et l'humiliation, la colère est porteuse de changement et d'action. Enfin, à ce stade, les femmes se libèrent tranquillement de la charge si lourde que constitue l'agression sexuelle. Ici, les femmes <b>collectifisent</b> ce problème de société et elles réalisent que ce crime et ses conséquences frappent plusieurs femmes.</p>