



Centre de santé
communautaire

Votre bien-être, notre raison d'être!

HAMILTON | NIAGARA

*Une femme sur trois et
un homme sur six
ont été victimes de violence
sexuelle au cours de leur vie*



*Le soutien des proches :
Que faire pour aider?*

Le soutien de la famille et des amis joue un rôle essentiel dans le processus de guérison de l'agression ou des agressions vécues.

Il est important de prendre le temps de s'informer, d'aller chercher du soutien et d'adopter des attitudes qui sont favorables pour la victime. Ceci permettrait de comprendre ce dont la victime a besoin, et de savoir qu'il existe un lien entre ses difficultés actuelles et l'agression sexuelle vécue (que celle-ci ait eu lieu récemment ou il y a plusieurs années).

Il importe donc de savoir comment réagir au moment d'un dévoilement.

Voici quelques indications :

Écouter – Écoutez ce que la victime a à dire sans porter de jugement. Laissez-la s'exprimer dans ses mots, à sa façon, à son rythme.

Croire – Croyez ce que la victime vous dit. C'est son vécu et sa perception. Vous devez vous centrer sur ce qu'elle dit et vit.

Recevoir – Recevez ce que la victime dit sans minimiser ni amplifier les faits, les émotions, les conséquences.

Encourager ses forces – Valorisez les « bons coups » de la victime. Soulignez ses forces, son courage d'en parler.

Offrir du soutien – Soyez 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.

La déculpabiliser – Faites comprendre à la victime que ce n'est nullement de sa faute qu'elle ait subi une agression sexuelle. L'agresseur est entièrement responsable de ses actes. Sa responsabilité à elle, c'est de prendre soin d'elle.

Favoriser son autonomie – Aidez la victime à reprendre du pouvoir dans sa vie, tout en offrant votre présence. Donnez l'espace pour respirer et reprendre son niveau de fonctionnement habituel.

Valider ses émotions – Aidez la victime à exprimer ce qu'elle ressent en normalisant ses réactions, émotions et sentiments (colère, rancœur, culpabilité, baisse de l'estime de soi, etc.). Rassurez-la; toute personne a droit au respect de son intégrité. L'agression sexuelle est inacceptable et criminelle.

Aider et accompagner – Montrez-vous disponible, que ce soit pour en parler ou pour accompagner la victime. Il est important de lui dire qu'il existe aussi des ressources d'aide et que vous pouvez l'accompagner ou la diriger vers ces ressources.

Être témoin de violence ou être un proche d'une victime

Être témoin de violence ou être un proche d'une victime, en tant que parent, conjoint, ami, collègue peut être fragilisant, douloureux, voire traumatisant. Ceci peut aussi générer des difficultés, particulièrement si l'on a été confronté à des violences effroyables, durant les conflits armés par exemple.

Il se peut que l'on se soit senti dans l'incapacité d'agir, impuissant à protéger, par exemple son enfant victime d'inceste, à aider, à trouver les bons comportements. On peut alors ressentir de l'incompréhension, de la colère, etc...

Où puis-je trouver des ressources pour obtenir des conseils et de l'aide?

Il est essentiel de mettre en oeuvre tout ce qui est possible pour faire cesser les violences, protéger la victime et la secourir sans vous mettre en danger :

- en situation de violence, ne vous mettez pas en danger
- n'hésitez pas à appeler la police
- toujours signalez les faits aux autorités compétentes quand il s'agit de mineurs (enfants âgés de moins de 16 ans) ou de personnes en situation de vulnérabilité
- n'hésitez pas à chercher du soutien pour vous-même.

Le Centre de Santé Communautaire Hamilton/Niagara offre une grande variété de services aux personnes qui ont vécu ou été témoins d'événements traumatisants, ainsi qu'à leurs proches.



Ligne Fem'aide : 1-877-336-2433

Ligne d'urgence et de soutien pour les survivants de sexe masculin victimes de violence sexuelle : 1-866-887-0015

Ligne d'assistance pour les personnes âgées : 1-866-299-1011

Ligne d'aide aux victimes : 1-888-579-2888 ou 416-314-2447

COAST Niagara : 1-866-550-5205

COAST Hamilton : 905-972-8338

Ces lignes ne sont PAS des lignes d'urgence. En cas de danger immédiat, appelez le 9-1-1.

Vous avez des questions? Vous voulez en savoir plus? Toute une équipe de francophones est à votre écoute et à votre disposition pour vous offrir du soutien!

N'hésitez pas à nous contacter!



Centre de santé communautaire

Votre bien-être, notre raison d'être!

HAMILTON | NIAGARA

Hamilton

1320, rue Barton Est
Hamilton, ON, L8H 2W1
Tél : 905-528-0163
Sans frais : 1-866-437-7606
Télécopieur : 905-528-9196

Welland

810, rue East Main
Welland, ON, L3B 3Y4
Tél : 905-734-1141
Sans frais : 1-866-885-5947
Télécopieur : 905-734-1678

www.cschn.ca

www.ressources-violence.org



Fem'aide
1 877 336-2433

Ligne de soutien
pour femmes
touchées par la violence
www.femaide.ca
ou 1 866 862-7122



Le programme bénéficie du soutien financier du gouvernement de l'Ontario