



# LES COURAGEUSES

CENT ISSUES



COURAGEUSES DE TOUTES FAÇONS ... À NOTRE FAÇON !



Ministère de la Justice Canada / Department of Justice Canada

JOURNÉE D'ACTION CONTRE LA VIOLENCE SEXUELLE FAITE AUX FEMMES

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES CENTRES D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL

## Les multiples façons d'être résiliente à la suite d'une agression sexuelle



**CALACS de Granby**  
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel



ORGANISME APPUYÉ PAR **Granby**

# TABLE DES MATIÈRES

Je suis courageuse  
quand je balance mon  
agresseur sur internet  
p. 9

Je suis courageuse  
quand je dis non si  
je ne suis pas à l'aise  
p. 8

Es-tu sûre que tu n'as  
rien fait pour  
provoquer ça?

Je suis courageuse  
quand je connais  
mes options  
p. 10

Reviens-en,  
passe à autre  
chose!

Reprends-toi en main,  
ça ne sert à rien  
de pleurer...

Je suis courageuse  
quand je prends la  
parole p. 6-7

Je suis courageuse quand je  
dis à quelqu'un que sa blague  
n'est pas drôle! p. 4

Je suis courageuse  
quand les choses du  
passé remontent  
p. 5

C'est pas si grave!

## À propos du CALACS

Le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de Granby est un organisme féministe à but non lucratif qui lutte contre les agressions sexuelles et toute autre forme de violence sexuelle.

En tant que fier acteur de l'action communautaire autonome, le CALACS se doit d'être bien enraciné dans sa communauté et d'entretenir une vie associative et démocratique. Il est donc possible de devenir membre!

Parce que c'est ensemble, avec les femmes de la communauté qui se sentent interpellées par notre mission, que nous portons le projet pour lequel existe notre organisme. C'est collectivement que nous avons à l'affirmer, le faire vivre, le développer et le défendre.

Pour devenir membre ou adhérer à un de nos comités, envoyez un courriel à [info@calacs-granby.qc.ca](mailto:info@calacs-granby.qc.ca). Pour obtenir plus de renseignements au sujet des catégories de membres et des Comités, consultez la dernière page du journal.

### Images des pages couverture :

Depuis 1981, chaque troisième vendredi du mois de septembre, le Regroupement québécois des CALACS ainsi que les CALACS de partout au Québec soulignent la Journée d'Action Contre la Violence Sexuelle Faite aux Femmes (JACVSFF). En 2020, le thème choisi par le comité Vie Associative du RQCALACS pour la 39<sup>e</sup> édition de cet événement était « Courageuses de toutes façons... à notre façon! ».

**Idéation et conception :**  
Isabelle Archambeault  
Chantal Brassard  
Gabrielle Champagne

**Rédaction :** Isabelle Archambeault  
Linda Boisclair  
Gabrielle Champagne  
Josée Grandchamp  
Mélanie Sarroino

**Correction :** Micheline Blais

# MOT DU COMITÉ

Nous l'affirmons haut et fort, les survivantes d'agression sexuelle font TOUTES preuve de courage! Peu importe leurs choix, leurs parcours et leurs outils pour reprendre leur pouvoir, les femmes et les filles sont courageuses, et ce, de multiples façons.

Certaines, surpassant leurs peurs, vont en parler à une personne de confiance. D'autres vont dénoncer sur Internet ou porter plainte malgré la complexité du système judiciaire. Plusieurs vont développer leur facilité à mettre leurs limites, à dire non. Des femmes vont affronter les souvenirs qui remontent, apprendre à accueillir leurs émotions et à prendre soin d'elles.

Notons qu'en lien avec diverses oppressions sociales, il sera encore plus ardu de dénoncer ou d'aller chercher de l'aide pour les femmes immigrantes, racisées, autochtones, âgées, en situation de handicap, en situation de pauvreté ou de diversité sexuelle et de genre. Dans les pages qui suivent, nous avons voulu souligner et célébrer ces différentes façons d'être courageuses, propres à chacune. Nous souhaitons également sensibiliser la population aux conséquences des agressions sexuelles ainsi qu'aux parcours parfois parsemés d'obstacles que devront traverser celles dont la vie a été marquée par de tels gestes de violence.

## Bonne lecture!

### Saviez-vous que...

Dans la grande majorité des cas, une agression à caractère sexuel entraîne des conséquences, a des impacts souvent importants dans la vie d'une personne? Le parcours de « guérison » ou de « reprise de pouvoir » qui s'ensuit n'a habituellement rien d'une ligne droite et il est difficile d'identifier le moment où il se termine vraiment. Tout au long de ce parcours, chaque survivante aura son rythme, ses hauts et ses bas. Arrêtons de leur dire « Reviens-en! » ou « Passe à autre chose! ». C'est avec du temps, de l'écoute, du soutien ainsi que beaucoup de courage et de résilience que les conséquences laissées finiront par prendre moins de place. Chaque petit pas compte, chaque petite victoire a son importance!

# Je suis **COURAGEUSE** quand je dis à quelqu'un que sa blague n'est pas drôle

Par Isabelle Archambeault, intervenante

Le rire est thérapeutique; on entend souvent dire « Si je n'avais pas eu l'humour dans la vie, je ne sais pas ce que j'aurais fait ». Mais on ne rit pas toujours parce qu'on a du plaisir. Parfois, la timidité paralyse, on est gêné, on se trouve dans l'embarras. Parfois aussi, notre malaise est grand et tout ce que notre corps parvient à produire est le son d'un rire nerveux. L'effet d'entraînement est une autre raison pour laquelle on rira sans toutefois éprouver un réel plaisir. Pour ne pas se singulariser ni être exclu du consensus, on rira : vous riez, je ris, nous rions. Et ce faisant, on influence les autres. De là, notre responsabilité d'être plus clair dans notre prise de position. Quand on entend des commentaires sexistes, des descriptions de l'apparence physique d'une personne, pourquoi ne pas dire : « Je regrette, je ne trouve pas ça drôle »? Nul besoin d'expliquer pourquoi. Quand des blagues sexistes « de mononcle » nous révoltent, pourquoi ne pas dire : « Ce type d'humour n'a plus sa place »? Quand les oreilles nous frisent au son de mots vulgaires qui déclenchent l'hilarité générale, on peut très bien dire que ces propos sont réducteurs. Quand on banalise le fait de toucher les fesses ou d'autres parties du corps de quelqu'un sans son consentement en disant que c'était « juste pour rire », on peut bien rappeler que c'est une forme d'agression. Et toute personne qui subit sans le désirer la vue d'un pénis – sur une photo, en virtuel ou en présentiel – peu importe son angle, sa distance et son emplacement, est invitée à aviser celui qui s'exhibe que son geste est de mauvais goût et pas drôle du tout... à plus forte raison s'il est trempé dans son verre.

À bon entendeur, salut!

Source : Chantal Locat, Facebook



## La Défense d'erreur sur le consentement : une aberration du système de justice criminelle

La Défense d'erreur sur le consentement, bien qu'elle soit plus limitée, existe toujours en droit criminel canadien. Preuve flagrante que la société, et la justice criminelle qui agit en son nom font porter aux victimes la responsabilité des gestes de l'agresseur. J'ai vu beaucoup de procès criminels en 30 ans de carrière. Jamais je n'ai vu une défense d'« erreur sur le consentement » qui avait humainement du sens. Pourtant, elles peuvent tout de même conduire à des acquittements en raison du doute, juridiquement raisonnable, qu'elles soulèvent dans l'esprit du juge.

Poser la question, c'est y répondre. Ce n'est pas possible... à moins d'être un agresseur qui refuse d'entendre, ou qui force sa victime à consentir. Mais en droit criminel, cela demeure pourtant recevable et permet de soulever un doute pour se faire acquitter.

Ce consentement de la victime, qu'il soit imaginaire, imposé ou conditionné, stoppe toute discussion. « Elle voulait », ou « je pensais qu'elle voulait »... Comment une société peut-elle tolérer pareille aberration? Cela nous maintient dans une culture du viol. Si on mettait plutôt l'accent sur le choix des hommes d'ignorer le consentement des femmes, les procès criminels prendraient une allure bien différente. Le nombre de plaintes serait peut-être plus élevé que 5 %.

**L'aveuglement volontaire,  
vous connaissez?  
Regardez cette vidéo :  
Les agressions sexuelles**

Source : Yvritté et conséquences  
avec Louis T, Urbania

# Je suis **COURAGEUSE** quand les choses du passé remontent

Par Gabrielle Champagne, intervenante

Les conséquences des agressions sexuelles sont nombreuses, diversifiées et peuvent différer d'une personne à l'autre. En voici des exemples...

## Physiques

- Blessures
- Douleurs chroniques
- Grossesse non désirée
- Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)
- Troubles du sommeil
- Aggravation d'un handicap

## Relationnelles

Difficultés diverses, dont la difficulté à faire confiance

## Sexuelles

- Dégoût pour la sexualité
- Peurs
- Nouvelles limites
- Hypersexualisation

## Psychologiques et émotionnelles

- Culpabilité
- Honte
- Flashbacks
- Cauchemars
- Émotions...
  - envahissantes (ex. : colère, tristesse)
  - confuses
  - contradictoires
- Peurs diverses
- Anxiété
- Angoisse
- Dépression
- Idées suicidaires
- Sentiment...
  - de trahison
  - de rejet
  - d'humiliation
  - d'injustice
  - d'être seule
  - d'être sale
  - d'être déconnectée de ses émotions
  - de dissociation
- Stress
- Trouble de stress post-traumatique

## Identitaires

- Changement dans la façon de se percevoir
- Baisse d'estime de soi

## Comportementales

- Dépendances diverses
- Troubles alimentaires
- Automutilation
- Évitement

Tout de suite après l'agression, en période d'état de choc, ces conséquences sont souvent intenses. Il est possible qu'elles diminuent avec le temps, mais même des années plus tard, certains déclencheurs peuvent les faire remonter à la surface, comme si l'agression venait tout juste de se produire. Cela peut être le cas, par exemple, lorsque nous reparlons de ce qui s'est passé, que nous revivons une situation de violence similaire, que nous revoyons l'agresseur, quelqu'un qui lui ressemble ou lorsque nous vivons n'importe quelle expérience qui, consciemment ou pas, nous fait faire des liens avec l'agression.

Plusieurs survivantes expérimentent ce que l'on appelle des flashbacks ou des reviviscences, c'est-à-dire des souvenirs qui reviennent sous

forme d'images ou de sensations bien précises. Ceux-ci peuvent sembler presque réels et donner l'impression de revivre certaines scènes. Encore une fois, ce phénomène peut se produire en tout temps, que ce soit deux jours – ou des dizaines d'années – plus tard. Tout cela peut être déroutant et décourageant, donner l'impression qu'on revient au point de départ dans son cheminement. Mais bien que ces vagues puissent être difficiles à vivre et que notre entourage puisse avoir de la misère à comprendre, celles-ci sont normales.

Celles qui les vivent ne sont pas folles! Et surtout, avec de l'aide, il est possible d'être de plus en plus outillées pour y faire face. Une chose est sûre, cela demande beaucoup de courage!

# Je suis **COURAGEUSE** quand...

*J'ai été abusée la première fois par des amis de mon frère. Bien sûr, mon frère ne savait pas. J'avais 7 ans. Cela s'est poursuivi jusqu'à mes 12 ans. Après, j'ai été en couple et ça m'a aidée à stopper ces abus. À 15 ans, j'ai été violée par un gars rencontré par téléphone. J'étais allée le chercher bien sûr. Je n'étais pas bien, mais j'étais incapable de crier. Le lendemain, je suis partie chez ma tante et celle-ci a demandé au gars de partir de chez moi. Mon oncle et mon père l'ont ramené chez lui à St-Jean. Ma tante a été la première à le savoir, elle m'a soutenue. Je n'étais pas prête à faire une plainte, alors je suis allée en parler au CLSC. On m'a demandé de porter plainte, mais je n'étais pas à l'aise, car dans le passé, j'ai vécu des choses qui m'ont détruite beaucoup et encore aujourd'hui. Je ne voudrais pas revivre ça en cour. Par-dessus ça, je suis allée chez ma cousine un jour, elle était jeune, puis j'ai ressenti qu'elle était en danger, qu'elle vivait la même chose. J'ai averti sa mère que sa fille était en danger avec son coloc et le lendemain ma tante m'a appelée pour me dire que j'avais raison. Ma cousine a vécu la même chose que moi et je m'en suis voulu de ne pas l'avoir sortie de là. Le CALACS m'a beaucoup aidée. Et une dame nommée Carole, maintenant au ciel, qui était au CALACS avec moi. J'étais proche d'elle qui a aussi souffert d'agression sexuelle dans sa jeunesse. C'était une battante comme nous toutes. Parfois on vit des obstacles à surmonter et ces obstacles (agression-viol) m'ont rendue plus forte. Oui, j'ai des hauts et des bas, parfois j'aimerais avoir plus confiance, car ces obstacles ont détruit ma confiance, j'en ai, mais pas assez. J'ai un grand cœur, mais je suis vigilante. J'ai beaucoup appris, j'écoute mon instinct maintenant et je sais s'il y a du danger. Voilà mon histoire. Les agressions et le viol m'ont rendue plus forte, j'ai pardonné, mais pas oublié. Il faut se battre fort et ne pas abandonner.*

*Je m'appelle Cynthia Berthiaume et je suis une battante pour la vie. À toutes les victimes, ne lâchez pas prise!*

Les mouvements de dénonciations comme **#metoo** brisent le silence. Des femmes dénoncent sur les réseaux sociaux plutôt qu'à la police entre autres parce qu'elles ne font pas confiance au système judiciaire, craignent de ne pas être crues ou n'ont pas envie de revivre leur agression en devant la relater en détails pendant un procès criminel. Ces cris sur les réseaux sociaux sont justes et favorisent la discussion et l'éveil social.

*J'avais dans la vingtaine lorsque j'ai porté plainte contre le chum de ma mère. Je me trouve courageuse de l'avoir fait et je réalise à chaque fois que j'y pense que je ne pouvais faire autrement dans la situation précise que je vivais. M'affirmer et imposer mes limites à tous ceux qui ont abusé de ma confiance enfant, c'est ce qui m'a redonné un peu d'estime de moi. Le courage, je le porte en moi et pour moi... Et ça me tire toujours de me choisir en premier quand je ressens de l'abus. Ma façon à moi d'être courageuse, c'est de m'affirmer chaque fois que je préférerais me taire. Merci de l'écoute.*

Sylvie

*Pendant longtemps je vivais en mode survie, j'avais le mal de vivre, mais en parlant et avec beaucoup de travail, je suis capable de...*

*Me réveiller et pouvoir prendre un « respire ».*

*Me regarder et pouvoir sourire.*

*Me sentir bien et vouloir danser.*

*De m'aimer sachant que je suis plus forte aujourd'hui qu'hier.*

Merci

Bambi

# ...je prends la parole

*Le courage... Ce petit mot qui en dit grand et large! Pour ma part, il est apparu dans ma vie en faisant une dénonciation suite à des agressions dans l'enfance et cela a pris plusieurs années et beaucoup de courage, d'humilité et de lâcher-prise pour arriver à le faire. Pour moi, le courage a aussi pris tout son sens une journée en particulier, la journée où j'ai décidé de m'opposer à la libération conditionnelle de cet agresseur. Ce jour-là justement, j'ai dû mettre cette honte, cette colère et ce dégoût de côté et garder juste le courage. Je me suis présentée à ce rendez-vous après avoir écrit sous forme d'une lettre toutes les raisons pour lesquelles je m'opposais à cette libération conditionnelle. Cette journée-là, j'ai été entendue et comprise haut et fort par des personnes de loi, qui, de leur bouche, répétaient mes mots, ces mots si importants qu'ils sont imprégnés en moi à jamais, et, que l'agresseur les ait entendus a été ma plus belle récompense! Oui le courage est payant, gratifiant. Il faut que chaque personne, peu importe le chemin, le trouve et l'apprécie!*

Chantal T.

*Qu'est-ce qui a changé pour moi dans ma vie, qu'est-ce qui s'est amélioré? Bonne question. Je ne sais pas, peut-être le choix de mes amis. J'ai eu la chance de partir de chez lui pour me protéger, j'ai eu la force de lui dire non. J'ai eu le courage de porter plainte, de demander de l'aide à IVAC, le courage d'accepter de voir une spécialiste pour m'aider. Je fais appel à des centres d'aide, entre autres le Centre de prévention du suicide. Je suis en processus même si je doute de moi, de l'aide que l'on me porte. Je suis encore debout pour vous raconter ma vie. Mon sourire me sauve, mon rire est ma porte de sortie. Je réussis à sourire et rester en vie malgré tout ce que j'ai vécu. J'ai même écrit le mot 'courage' sur mon cell lorsque j'ai dénoncé à la police. J'ai eu des félicitations d'amis qui m'ont trouvée très courageuse. Je pleure souvent, il paraît que ça fait partie du processus de guérison. Dans peu de temps, je vais brûler les petites culottes que je portais ce jour-là. En ce moment, je prends du temps pour moi. J'ai arrêté de faire du bénévolat, j'ai beaucoup donné. Il est temps d'avoir du temps pour moi. Être seule avec mes pensées m'est difficile, mais nécessaire. Nous sommes toutes pareilles et si différentes à la fois.*

Une petite fleur qui émerge

*Que signifie pour moi être courageuse? Être courageuse pour moi, ça a été de dénoncer, même si l'on ne m'a pas crue. Être courageuse pour moi, ça a été et ce l'est encore, d'aller chercher l'aide nécessaire pour m'en sortir. Être courageuse pour moi, c'est d'avoir fait ma vie, et ce même si les images de l'agression venaient me hanter parfois. Être courageuse, ça a été de mettre par écrit, dans un livre que je souhaite publier un jour, l'agression que j'ai vécue et d'y avoir déposé mes émotions qui me tourmentent encore parfois. Être courageuse, ça a été de recevoir le témoignage de deux jeunes enfants de mon entourage qui avaient assez confiance en moi pour me dire ce qu'ils vivaient. C'est de les avoir écoutés me raconter l'horreur que le copain de leur grand-mère leur faisait vivre depuis quelques années. C'est de leur avoir posé toutes les questions possibles, afin qu'ils puissent verbaliser et sortir toutes ces choses que l'on n'ose pas dire, encore moins lorsqu'on est enfant. C'est de leur avoir montré que je les croyais, que ce n'était pas leur faute, mais bien celle de cet homme. C'est de les avoir emmenés à la police et de leur avoir tenu la main jusqu'à ce que je doive partir. C'est de leur expliquer tout ce qui allait arriver et leur montrer qu'ils ont leur place dans la vie. Être courageuse, c'est d'éduquer mes enfants afin qu'ils respectent et se fassent respecter dans toutes les relations possibles. C'est de faire d'eux des humains responsables, respectueux et compréhensifs. C'est de leur montrer comment reconnaître et se défendre dans de telles situations.*

*Être courageuse pour moi, c'est d'écouter ceux et celles qui ont vécu une agression, de les croire et de juste être là, sans plus. Être courageuse, c'est de me lever tous les matins en travaillant très fort sur mon estime de moi et me répéter sans cesse que c'est normal de vouloir séduire mon amoureux, que c'est correct et que je n'ai rien à me reprocher de mon comportement quand l'agression est arrivée. C'est de réussir à faire la part des choses entre mes besoins et mes désirs, et de ne plus le laisser entrer dans mon intimité, qu'il a bafouée. Être courageuse, c'est aussi de pleurer parfois, car c'est difficile de faire tout cela. C'est de lire tout ce qui se passe dans le monde et verser beaucoup de larmes sur l'incompréhension que cela m'amène. C'est me sentir vulnérable et de l'accepter, de me dire que j'ai le droit de l'être, comme tout le monde sur la terre. Être courageuse, c'est d'accepter la colère qui monte en moi quand je pense à lui, à sa vie. C'est d'accepter la colère profonde qui me vient lorsque je pense à ce directeur d'école qui une fois mis au courant de la situation, a dit à mes parents : « Ce sont des gens influents dans Granby. Pensez à l'avenir de ce jeune-là. Ce ne sont que des niaiseries d'adolescents. » C'est d'accepter de lui en vouloir d'avoir banalisé la situation. Être courageuse, c'est aussi de me donner le droit de ne pas lui pardonner, parce que cela est au-dessus de mes forces, mais bien de me pardonner à moi-même d'avoir cru que tout ce qui est arrivé était de ma faute.*

Myriam Désilets

# Je suis **COURAGEUSE** quand je dis non si je ne suis pas à l'aise

Par Linda Boisclair, militante du CALACS de Granby

Parmi les besoins universels, il y a les besoins physiologiques de base, comme l'air, l'eau, le repos et aussi l'expression sexuelle. Dans un monde où nous sommes souvent jugées, comme femmes, lorsque nous identifions et exprimons nos besoins, nous avons appris à les ignorer. Dans la mesure où nous avons été élevées dans l'idée que notre fonction sociale première est de voir aux besoins des autres d'abord, nous avons souvent profondément intériorisé la conviction que nos besoins ne sont ni légitimes, ni importants.

Certaines façons de communiquer nous coupent de notre bienveillance naturelle envers nous-mêmes. Lorsque nous employons un langage qui dénie le choix, par exemple lorsqu'il contient des termes tels que « je dois », « il faut », « je suis censée », « je ne peux pas faire autrement » etc., notre comportement est conditionné par une impression vague de culpabilité ou d'obligation. Dans ce que Marshall Rosenberg a nommé « l'esclavage affectif »\*, nous pensons devoir en permanence faire plaisir aux autres. Si les autres expriment leur mécontentement, nous nous sentons obligées d'y remédier. Il revient pourtant très cher d'endosser la responsabilité des sentiments d'autrui : nous nous fermons à nous-mêmes.

Un principe de base en communication consciente consiste à estimer que, lorsque nous suggérons qu'une personne est en tort ou mauvaise, nous voulons dire en réalité qu'elle n'agit pas en harmonie avec nos besoins. S'il se trouve que la personne que nous jugeons est nous-même, nous disons plutôt « je ne suis pas en harmonie avec mes besoins lorsque je me comporte ainsi ».

Si nous évaluons notre comportement sous l'angle de nos besoins insatisfaits, ce n'est pas la honte ni la culpabilité qui nous pousse au changement, mais l'authentique désir de contribuer à notre bien-être et à celui des autres. En faisant le choix conscient, chaque jour de notre vie, d'agir au service de nos propres besoins et valeurs plutôt que par devoir ou culpabilité et en traduisant les « je dois » en « je choisis de », nous ressentons davantage d'harmonie dans notre vie et nous cultivons la compassion envers nous-mêmes. Pour y parvenir, il est nécessaire de connaître le langage des besoins, d'être capable de se relier à soi-même et de dire ce que nous voulons plutôt que ce que nous ne voulons pas.

Nous avons hérité d'un langage fondé sur la domination. Nous sommes souvent exposées à un conditionnement culturel qui nous empêche d'être conscientes de nos besoins. Or, mettre en lumière ce conditionnement est le premier pas déterminant pour nous dégager de son emprise. L'apprentissage d'une communication plus consciente avec nous-mêmes peut nous aider à réagir aux besoins des autres non par crainte, par culpabilité ou par honte, mais par bienveillance, pour l'autre et aussi pour nous-mêmes. Nous pouvons apprendre à exposer clairement ce que nous voulons, tout en montrant que nous tenons compte des besoins de l'autre. Savoir comment nous donne le courage de le faire! C'est dans la manière dont nous nous traitons nous-mêmes que la communication consciente joue son rôle le plus important.

\*Ce texte contient plusieurs extraits du livre de Marshall Rosenberg, « Les mots sont des fenêtres (ou des murs) : Introduction à la Communication NonViolente » (Éditions Jouvence)





# Je suis **COURAGEUSE** quand je balance mon agresseur sur Internet

Par Mélanie Sarroino, collaboratrice

Combien de fois avons-nous entendu la question « pourquoi n'a-t-elle pas porté plainte à la police? » lorsqu'une femme dévoile son agression sexuelle sur les réseaux sociaux? Depuis l'automne 2014, avec le mot-clic #BeenRapedNeverReported lancé sur Twitter, suivi par #AgressionNonDenoncée et, plus récemment, #MeToo (en français #Moiaussi) en 2017, les témoignages en ligne se multiplient et circulent sur toutes les plateformes. La plus récente vague de dévoilements en ligne à l'été 2020 démontre que le témoignage en ligne est devenu un élément important dans le cheminement et la reprise de pouvoir sur leur vie de certaines survivantes. Mais pourquoi témoigner sur les réseaux sociaux plutôt que de porter plainte à la police? Qu'est-ce qui explique qu'autant de victimes se tournent vers les réseaux sociaux pour raconter leur histoire?

Pour plusieurs femmes, porter plainte dans un système judiciaire qui n'est pas encore adapté aux réalités et aux besoins des victimes n'est pas une option ou un choix. D'ailleurs, les statistiques démontrent que bon an, mal an, seulement 5 % à 10 % des victimes d'agression sexuelle portent plainte à la police. De nombreuses victimes vont plutôt choisir de dévoiler leur histoire publiquement comme moyen de canaliser leur souffrance et chercher de l'aide auprès d'autres personnes, voire même montrer à d'autres qu'elles ne sont pas seules. Nommer la personne responsable dans son témoignage est par ailleurs motivé par l'intention d'éviter que d'autres en soient victimes. De plus, témoigner en ligne peut donner le sentiment de se rallier à des pair.e.s, de faire partie d'un « nous » collectif et de se mobiliser contre la culture du viol. En revanche, comme pour toute autre forme de dévoilement, une victime peut rencontrer certains inconvénients lorsqu'elle témoigne ou dénonce sur les réseaux sociaux.

Elle peut se confronter à un entourage qui ne la croit pas, à des commentaires blessants, à des repartages non désirés de son contenu, à la permanence des traces numériques, à un risque de mise en demeure si la personne responsable de l'agression est nommée, et si elle porte plainte, il y a un risque pour la plaignante si les versions du témoignage donné à la police et en ligne ne concordent pas. C'est pour cette raison que dévoiler son agression sexuelle et dénoncer son agresseur – que ce soit à sa famille, à la police ou sur les réseaux sociaux – nécessite beaucoup de courage.

**Vous êtes courageuses lorsque vous dévoilez vos agressions sexuelles sur les réseaux sociaux!**

# Je suis **COURAGEUSE** quand je connais mes options

Par Josée Grandchamp, militante au CALACS de Granby

Est-ce que le système judiciaire est la seule option pour reprendre son pouvoir, dénoncer l'agresseur et protéger d'autres victimes potentielles?

Bien qu'il se soit modernisé au fil des ans, le système judiciaire demeure exigeant, inadapté à la réalité des victimes, et non applicable à de nombreuses situations d'abus sexuel. Être courageuse, c'est aussi s'informer, mieux comprendre les différences entre une plainte criminelle ou une poursuite civile afin de décider si cela nous convient ou pas.

## La justice criminelle

Porter plainte au criminel, c'est aller à la police, rencontrer un enquêteur, lui raconter en détail l'agression, attendre qu'il termine son enquête pour que le dossier soit soumis à la Couronne (le Directeur des poursuites criminelles et pénales ou DPCP) qui va l'analyser et décider s'il y a assez de preuve pour porter ou non des accusations criminelles. Le DPCP n'agit pas au nom de la victime, mais en celui de l'État. Si des accusations sont portées, il faudra aller à la cour, dire à un juge ce que l'agresseur nous a fait subir, répondre aux questions des avocats et entendre le verdict du juge : coupable ou acquitté. De l'accompagnement et du soutien sont disponibles tout au long du processus.

La justice criminelle est un outil de réprobation social puissant. Faire un procès et condamner les agresseurs est une façon pour la société de dénoncer et punir les crimes. C'est aussi un outil de reprise de pouvoir pour la victime. Mais le processus s'avère difficile. Serai-je crue, entendue? Que vaut ma parole à leurs yeux? Vont-ils comprendre ce que j'ai vécu? Vont-ils me juger? Ces questions, toutes les femmes qui témoignent à la cour se les posent. Elles sont légitimes dans une société qui inverse la culpabilité et fait encore porter la responsabilité sur les épaules des victimes. J'ai été procureure de la Couronne pendant 30 ans. J'ai accompagné plusieurs victimes d'agression sexuelle. La dignité et la force de ces femmes m'a toujours éblouie. Aurais-je moi-même été capable du même courage à leur place? Je l'ignore. Il ne faut pas s'étonner que seulement 5 % des victimes d'agression sexuelle portent plainte\*.

Mais même une justice criminelle parfaite n'arriverait pas à dénoncer et punir tous les abus dont sont quotidiennement victimes les femmes. Le dénigrement sexuel, les gestes insidieux, les paroles humiliantes, le harcèlement ne répondent pas toujours aux impératifs du droit criminel. L'agresseur, dans ces cas, ne sera pas accusé parce que ses gestes ne constituent pas un crime au sens du Code criminel. Pourtant, ces gestes sont répréhensibles et intolérables. Comment les punir, les dénoncer, les faire cesser?

Les poursuites au civil requièrent souvent l'aide des services d'un avocat. Une telle avenue peut s'avérer coûteuse. L'organisme Juripop peut être de bon conseil dans ces cas.

\*Statistique Canada

## La justice civile

On peut aussi poursuivre l'agresseur au civil afin d'obtenir une réparation monétaire pour les dommages qu'il nous a infligés. Au civil, l'État ne poursuit pas l'agresseur, c'est la victime qui le fait. Elle doit présenter des éléments de preuve, par son témoignage ou autrement, qui démontrent que l'agresseur lui a causé des dommages (physiques, psychologiques, perte de revenus, etc.). Le fardeau de preuve est beaucoup moins lourd qu'au criminel, où il faut convaincre hors de tout doute raisonnable pour que l'accusé soit trouvé coupable. Au civil, une preuve prépondérante (la plus probable) suffit. Bonne nouvelle, depuis juin 2020, il n'y a plus de prescription (limite de temps à respecter) pour tenter une poursuite contre son agresseur.

Comme au criminel, c'est dans le cadre d'un procès que le juge civil entendra la preuve et décidera si elle établit que l'agresseur a causé les dommages. Si oui, il déterminera quel montant l'agresseur devra payer à la victime pour réparer, compenser. Si les gestes à l'origine de la poursuite sont des crimes au sens du Code criminel, la victime pourra aussi porter une plainte au criminel. Les deux recours sont indépendants et peuvent exister simultanément.

## L'Indemnisation des Victimes d'Actes Criminels (IVAC)

Cette Loi permet l'indemnisation des victimes pour les séquelles causées par des crimes. L'indemnisation peut prendre la forme de rentes, remplacement de revenus, suivis psychologiques, réadaptation et autres services. La victime n'est pas obligée de porter plainte à la police pour être indemnisée. Après avoir pris conscience des blessures et du fait que celles-ci sont liées à l'agression subie, la victime a un délai maximum de deux ans pour présenter une demande d'indemnisation. Autre contrainte de cette Loi, le crime subit doit se retrouver sur la liste des infractions reconnues par l'IVAC, laquelle n'a pas été mise à jour depuis 1985.

Le gouvernement étudie actuellement des amendements pour modifier le délai pour faire une demande d'indemnisation et ajoutera des crimes à sa liste.

# D'autres options

(suite de la page précédente)

Les victimes d'abus sexuel N'ONT PAS l'obligation de porter plainte à la police ou poursuivre au civil. Elles ont la liberté de choisir, de refuser. Mais elles ne perdent pas leur droit de parler, de dénoncer et d'agir sous prétexte qu'elles ne veulent pas porter plainte et utiliser le processus judiciaire. Le système judiciaire n'a pas le monopole de la parole. Ce n'est d'ailleurs pas lui qui va amener la société à arrêter de blâmer les femmes et les filles. La prise de parole le fera.

Alors, que faire si le système judiciaire ne me convient pas? Quelles sont les autres options? Comment dénoncer l'abuseur, lui dire que ça suffit? Comment protéger ma famille et mes proches?

Se mobiliser, joindre un mouvement pour ne plus être seule, militer; confronter l'abuseur, le dénoncer publiquement afin de protéger d'autres victimes potentielles; parler ou écrire, que ce soit à une personne ou à la terre entière via les médias; prendre soin de soi-même et se reconstruire sont toutes des options.

Choisir l'option qui nous convient le mieux, ça aussi, c'est être courageuse.

Avant de décider de parler aux policiers, on peut recevoir des informations sur le processus judiciaire via une ligne confidentielle offerte par le DPCP : 1-877-547-DPCP (3727)

Juripop offre aussi un service de conseils et soutien juridique gratuit et confidentiel pour vous aider à identifier et mieux comprendre les recours disponibles : 1-855-JURIPOP

## RESSOURCES

<b>CALACS</b> Granby 450-375-3338	<b>Centres de femmes</b> <i>Avante</i> : 450-248-0530 <i>Centre Femmes des Cantons</i> 450-263-1028 <i>Entr'elles</i> : 450-375-4042	<b>CAVAC</b> Granby 450-776-7190
<b>CLSC</b> Granby 450-375-1442	<b>Ligne-ressource</b> pour les victimes d'agression sexuelle 1-888-933-9007	<b>IVAC</b> 1-800-561-4822
<b>HÔPITAL</b> Granby 450-375-8000	<b>Info-Social</b> 811 (Option 2)	<b>POLICE</b> Granby 450-776-3333

Je suis  
**COURAGEUSE**  
quand

je consulte des ressources  
j'appelle au CALACS pour la première fois  
je me redis une millième fois que ce n'était pas ma faute  
je participe à des cafés-rencontres et ateliers au CALACS  
je parle de l'agression que j'ai subie à une personne de confiance de plus  
j'assiste à l'AGA du CALACS  
j'essaie un nouvel outil pour mieux me connaître  
je clique sur J'aime ou une autre émotion, sur une publication Facebook du CALACS  
je refuse de m'asseoir à la même table que mon agresseur, lors d'une fête de famille  
je fais du militantisme pour le CALACS  
je partage du matériel pour la lutte contre les agressions sexuelles dans mon compte Facebook  
je participe à la vie associative de mon CALACS

# DEVENEZ MEMBRE DU CALACS DE GRANBY!

Être membre du CALACS, c'est adhérer aux valeurs de l'organisme et offrir un soutien symbolique à la lutte contre les violences sexuelles. Mais il est également possible de s'impliquer un peu plus activement en devenant militante! Voici quelques façons de le faire :

- Faire partie du conseil des administratrices
- Participer à un de nos comités :
  - **Comité Vie Associative** : Cherche à stimuler le sentiment d'appartenance et la participation des membres, à créer des liens entre elles
  - **Comité Inclusion** : Veut rendre le CALACS accessible à toutes les femmes, particulièrement celles se retrouvant à la croisée des oppressions
- Effectuer des tâches ponctuelles de bureau (assemblage de documents, traduction, etc.)
- Être présente à l'assemblée générale annuelle
- Participer aux différentes mobilisations durant l'année (ex. : marche pour la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes)
- Nous faire part de vos idées, de vos opinions et des enjeux qui vous tiennent à cœur!

Devenir membre du CALACS est totalement gratuit et valide pour 2 ans (vous devez ensuite renouveler votre adhésion). L'âge de 14 ans est requis. Les membres régulières sont des femmes, mais il est possible pour les hommes d'être membre collaborateur.

Pour être membre ou vous impliquer d'une autre façon, contactez-nous des façons suivantes :



[info@calacs-granby.qc.ca](mailto:info@calacs-granby.qc.ca)



450-375-3338



<http://calacs-granby.qc.ca/>



Visitez notre page

[Regardez notre contenu](#)



Je me lève le matin Je décide de me choisir J'ose demander  
JE GRAVIS MA MONTAGNE Je retourne à l'école Je m'inscris à un cours d'autodéfense  
Je dis à quelqu'un que sa blague n'est pas drôle! Je dis non si je ne suis pas à l'aise  
Je vais marcher seule JE VAIS NAGER À LA PISCINE je m'inscris à un cours de danse  
Je fais des choix qui me ressemblent Je m'affirme Je me respecte  
Je ne laisse pas mes blessures définir qui je suis

## Je suis courageuse quand...

Je regarde ma peur en face et je continue d'avancer JE METS MES LIMITES Je suis face à l'adversité  
JE ME BATS POUR ELLE-S JE SUIS QUI JE VEUX ÊTRE  
JE SORS DE MA ZONE DE CONFORT J'ose lui dire non JE N'ABANDONNE PAS  
J'AI CHOISI DE CHANGER MA VIE J'écoute mon intuition et mon cœur JE SUIS SEULE  
J'ose être moi dans ce monde qui me dit d'être quelqu'une d'autre  
Je l'ai affronté et j'ai su que j'avais gagné J'AI AFFRONTÉ MA PEUR, LAISSÉ PARLER MA DOULEUR  
Malgré tout, je vis Quand j'écoute ma petite voix intérieure  
LES CHOSES DU PASSÉ REMONTENT, J'AI LA FORCE DE VAINCRE

#OnVousCroit

Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes



Ministère de la Justice  
Canada

Department of Justice  
Canada



REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES  
CENTRES D'AIDE ET DE LUTTE CONTRE  
LES AGRESSIONS À CARACTÈRE SEXUEL

Verso du visuel officiel de la campagne « Courageuses de toutes façons... à notre façon! ».



**CALACS**  
**de Granby**

C.P. 63, Granby, QC J2G 8E2  
450-375-3338  
[info@calacs-granby.qc.ca](mailto:info@calacs-granby.qc.ca)

12

La ligne-ressource sans frais pour les victimes d'agression sexuelle

Pour écouter, informer et guider les victimes et leurs proches. Service bilingue, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

**1 888 933-9007**  
514 933-9007 (région de Montréal)

Québec