

CENT ISSUES

CALLACS

#toiaussi

Tu peux aider



ORGANISME
APPUYÉ PAR

Granby

TABLE DES MATIÈRES



Mot du comité
Page 3

12 attitudes aidantes
Pages 4-15

Comment militer?
Pages 16-17

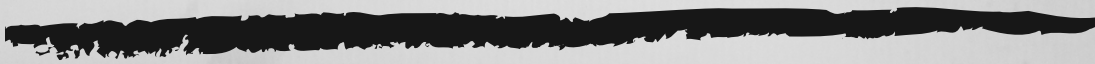
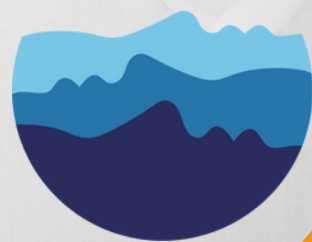
Prendre soin de soi
Page 18

Bibliographie
Page 19

Devenir membre
Page 20

COMITÉ
JOURNAL
Isabelle Corbin
Sarah Grainger

MERCI À
NOTRE
CORRECTRICE
Micheline Blais





Mot du comité journal

Dans le cadre du 35ième anniversaire de la Journée d'action contre la violence sexuelle faite aux femmes (16 septembre 2016), le Regroupement québécois des CALACS a sorti un résumé sur les 12 attitudes aidantes à faire preuve si l'on reçoit un dévoilement d'agression à caractère sexuel. Cette édition du Cent-Issues portera sur ces 12 attitudes à mettre de l'avant.

Nos réactions et la façon dont nous recevons une personne dans ces circonstances peuvent avoir des conséquences positives ou négatives sur le processus de guérison de la victime. Il est donc important de porter une attention particulière à nos paroles, nos gestes et notre non-verbal pour que la victime retire de son dévoilement des souvenirs positifs.

Il est bien de savoir comment recevoir un dévoilement, mais il ne faut pas nier que cela peut avoir des répercussions sur soi. Une partie du journal est dédié à comment prendre soin de soi suite à cette expérience et à comment militer au niveau individuel si nous souhaitons nous impliquer dans la cause des agressions à caractère sexuel.



Bonne lecture!

La croire

« La majorité des victimes d'agression sexuelle hésitent longtemps avant d'en parler à une personne proche ou encore à un-e intervenant-e. Selon nos statistiques, les femmes attendent en moyenne 13 ans avant de venir cogner aux portes des CALACS. La honte, la peur de ne pas être crue et un sentiment de culpabilité les amènent souvent à garder le silence, et ce, durant plusieurs années.

Croyez ce que la victime vous dit, c'est fondamental à son rétablissement. Il est fort possible que son témoignage vous fasse vivre une variété d'émotions en passant par la colère, la frustration, l'incrédulité, le déni ou un sentiment d'impuissance. Cela est normal mais vos émotions ne devraient pas vous faire remettre en question ou en doute le dévoilement de la personne. Comprenez qu'elle a choisi de vous faire confiance et de vous en parler. Cela constitue un grand pas, important pour elle.

Contrairement à la croyance populaire, les femmes inventent rarement ce genre de situation. Personne ne souhaite s'exposer aux nombreux préjugés véhiculés dans la société sur les victimes ou plus largement, sur la violence sexuelle ou encore, faire face à l'incompréhension de son entourage. Elles n'ont aucune raison d'inventer de telles histoires. » (RQCALACS, 2016)



Le saviez-vous?

Seulement 5% des victimes d'agression à caractère sexuel déclarent la violence vécue à la police (Conroy et Cotter, 2017).

De ce 5%, seulement 5,9% sont de fausses accusations (un taux n'étant pas plus haut que les autres crimes) (Lisak et al., 2010). Donc, la croyance selon laquelle les victimes inventent une agression pour obtenir un gain, de l'attention ou vengeance est fausse.

« Je te crois »

« Merci beaucoup de me faire confiance »

« Veux-tu m'en parler davantage? »



L'écouter sans juger



« Écoutez ce que la victime a à dire sans porter de jugement. Ayez une attitude non verbale d'ouverture : bon contact des yeux, posture ouverte, etc.

Il n'est pas toujours facile de ne pas juger l'autre. En réalité, nous passons beaucoup de notre temps à juger les autres, les situations, à critiquer, à comparer... en fonction de nos valeurs, nos priorités, nos choix, etc. Dans ce cas-ci, il est important de se concentrer sur l'autre, d'écouter en tentant d'accueillir ses réactions, ses émotions même si cela n'est pas évident. Vous n'étiez pas dans ses souliers. Rappelez-vous qu'il est facile de juger autrui. En toutes circonstances, faites preuve de patience et d'ouverture. » (RQCALACS, 2016)



Assurez-vous que vous êtes disponible pour l'écouter



Évitez de poser des questions suggestives



Laissez-la terminer ses phrases avant de parler

Porter un jugement sur la victime lors d'un dévoilement peut avoir des conséquences sur elle comme la faire sentir honteuse et coupable de l'agression!



Quoi dire?

«J'entends ce que tu me dis.»

«Sache que je suis présente pour toi, que je vais t'écouter sans jamais porter de jugement sur ce que tu me dis.»

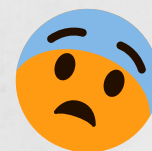
Respecter son rythme, son vécu, ses mots

« L'agression sexuelle implique une des plus grandes formes d'irrespect d'autrui. Pour cette raison, il est important de respecter le rythme de la personne, ses silences comme ses hésitations. Soyez patient-e, ses propos seront peut-être confus ou répétitifs, mais ils seront libérateurs. En parlant de l'agression dont elle a été victime, la personne reprend petit à petit du pouvoir sur ce qu'elle vit. Laissez-lui le contrôle : elle vous dira ce qu'elle a besoin de dire (ou crier), dans les mots qui sont les siens. Ne cherchez pas à mettre des mots sur ce qu'elle a vécu ou sur ses émotions, laissez-lui le pouvoir d'identifier, de nommer, de comprendre.

Évitez de poser des questions sur l'agression. Faites-lui sentir que l'important maintenant c'est elle et non les faits. Centrez-vous sur son vécu.» (RQCALACS, 2016)



Évitez de deviner ses besoins



«Ce que tu as vécu est horrible! Viens avec moi, on va directement au poste de police!»

Gardez en tête que la victime est plus importante que les événements

✓
«Je ne vais jamais t'obliger à dire ou à faire quelque chose que tu ne veux pas dire ou faire.»

«Tu peux dire tout ce que tu as envie de dire.»

«Saches que tu n'as pas besoin de me confier les détails de ton agression pour que je te vienne en aide.»

«Prends le temps dont tu as de besoin pour me parler.»



La recevoir sans amplifier ou minimiser

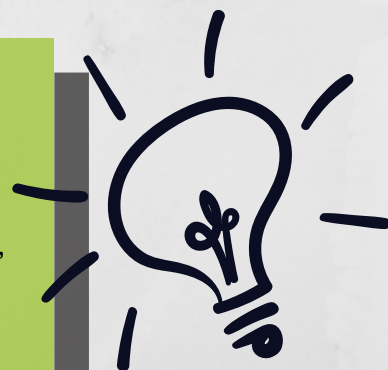
« Accueillir le dévoilement d'une victime d'agression sexuelle, c'est recevoir son récit tel qu'il est, sans chercher à évaluer la gravité du crime ou à le comparer à d'autres situations. Les victimes réagissent différemment et la réaction d'une même personne peut changer selon le moment de sa vie où se produit l'agression. Pour cette raison, il n'est pas question de juger ou de hiérarchiser les agressions selon des faits, mais plutôt de comprendre le vécu propre à la personne.

On se gardera donc de dramatiser la situation « à ta place, j'aurais envie de le tuer, comment tu fais pour être aussi calme ?! » ou au contraire de banaliser « ça va passer, tu vas voir, t'es pas la première à qui ça arrive » ou encore « dis-toi que ça aurait pu être pire. » (ROCALACS, 2016)

«Ben tu sais, au moins tu as simplement vécu du harcèlement sexuel, c'est ben moins pire qu'une agression sexuelle avec pénétration!»

Le saviez-vous?

En aucun cas, il faut hiérarchiser les différentes formes d'agressions à caractère sexuel. Elles sont toutes aussi graves les unes que les autres et les conséquences sont les mêmes. Les agressions à caractère sexuel comprennent les agressions sexuelles, les attouchements sexuels, l'inceste, les cyberagressions à caractère sexuel, l'exhibitionnisme, le voyeurisme, le harcèlement sexuel, l'exploitation sexuelle et etc.



Quoi dire?

«Il est inutile de comparer ce qui s'est produit avec d'autres cas que tu considères pires que le tien. Reste que tu vis des conséquences toutes aussi importantes.»

Assurer la confidentialité

« Assurez la personne de votre discrétion et de la confidentialité, à moins que les agressions persistent et que sa sécurité soit compromise. La victime a pris son courage à deux mains avant d'en parler. Le fait qu'elle vous ait choisi-e est une grande preuve de confiance, ne la décevez pas. Il est important pour vous de prendre soin de ce lien de confiance et de rassurer la personne que tout ce qu'elle vous dit reste entre vous deux et que vous n'allez pas en parler à personne, sauf si elle le souhaite et vous le demande explicitement. » (RQCALACS, 2016)

Raconter l'agression sexuelle de quelqu'un à une autre personne peut avoir des conséquences sur la victime et ne garantit pas la confidentialité. Tu as de la difficulté à vivre avec le dévoilement que tu as reçu? Au lieu de discuter de ce qui t'a été raconté, parle plutôt de ce que cela te fait, des émotions et sentiments que tu ressens.



Questions à se poser lors d'un dévoilement

- Est-ce la victime semble présentement confortable dans le lieu où nous nous trouvons?
- Est-ce que certains éléments permettraient à d'autres personnes de nous écouter?
- Sinon, y a-t-il un endroit plus confidentiel auquel nous pourrions avoir accès présentement?



Quoi dire?

« Sache que tout ce que tu me dis aujourd'hui, ça va rester entre nous deux »



Éviter les réactions trop fortes

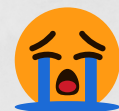
« Offrir son écoute, c'est orienter son attention vers l'autre, celle qui en a besoin. Face au récit d'une agression sexuelle, il est normal de ressentir différentes émotions fortes : colère ou tristesse, surprise et incrédibilité, haine et désir de vengeance, frustration devant un sentiment d'impuissance, etc. Lorsque vous êtes dans une position d'écoute, maîtrisez vos émotions autant que faire se peut. Gardez-vous d'exprimer votre réaction avec éclat : la personne pourrait alors se sentir anormale de ne pas partager la même émotion ou se retenir d'exprimer un sentiment contraire.

Une attitude centrée sur votre propre réaction risque en outre de provoquer un renversement des rôles. Ne perdez pas de vue que c'est la victime qui a besoin de support et non vous! En étalant votre détresse, la personne peut être portée à amoindrir les conséquences de l'agression afin de vous apaiser ou à se culpabiliser à cause des souffrances qu'elle a l'impression de vous infliger.

Si son récit provoque des émotions que vous ne pouvez pas maîtriser, peut-être que votre rôle consiste davantage à aider la victime à identifier une autre personne de confiance qui pourra lui offrir son écoute. » (RQCALACS, 2016)



Crier, pleurer à chaudes larmes, jurer, faire preuve d'un comportement non-verbal agressif, etc.



«Ce que tu me dis me rend tellement en colère. J'ai envie d'aller le tuer.»



«Ben voyons donc! J'en reviens pas!»



Avoir une attitude calme et reposée



ASTUCES

Si vous avez de la difficulté à contenir vos émotions où que vous tremblez lorsque vous recevez le dévoilement, essayez de prendre un objet dans vos mains (bouteille d'eau, tasse, crayon, etc.) qui vous permettra de contrôler vos réactions physiques et qui sera en quelque sorte une source de distraction (un peu comme une balle de stress).

Si vous sentez que vous n'êtes pas en mesure d'aider la personne à cause d'une trop grande charge émotionnelle, vous pouvez aider la femme à identifier des personnes ou des ressources de son entourage qui seront en mesure de la soutenir.



Valider ses émotions et sentiments

« En imposant des actes sexuels à une personne contre sa volonté, l'agresseur méprise les sentiments de la victime. Lorsque cette dernière dévoile la violence qu'elle a vécue, elle est souvent submergée par des sentiments qu'elle réprime depuis longtemps. Parfois contradictoires, parfois violents d'autres fois timides et mitigées, la survivante d'une agression ré-apprivoise tranquillement ses émotions pour se donner le droit de les vivre et les accepter. Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressent, que ce soit en pleurant, en riant ou en criant, en frappant un oreiller ou en se réfugiant dans des bras aimants. Validez ses émotions. Favorisez l'expression de ses sentiments, incluant la colère ou la honte qui habite plusieurs victimes. Normalisez ses réactions. » (RQCALACS, 2016)



Le saviez-vous?

Les survivantes d'agressions à caractère sexuel ne vivent pas uniquement des conséquences au niveau physique et psychologique. En effet, elles peuvent vivre des difficultés relationnelles, sexuelles, alimentaires, de dépendance, spirituelles et existentielles, économiques, sociales et ressentir de l'anxiété et de la frustration. Sachez que toutes ces conséquences sont normales. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter Le Guide à l'intention de l'entourage d'une victime d'agression sexuelle du CALACS de Chateauguay (2012) disponible dans les CALACS ou le Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle de la Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal (2018).

«C'est correct de pleurer, tu es en lieu sûr pour vivre tes émotions.»

«C'est tout à fait légitime de te sentir comme ça.»

«Ne sois pas gênée de laisser sortir tes émotions, elles sont présentes et elles peuvent être exprimées sans crainte de jugement.»

Quoi dire?



La déculpabiliser



Ce n'est JAMAIS la faute de la victime



« La honte est un sentiment insidieux qui ronge plusieurs victimes d'agression sexuelle : « pourquoi je n'ai pas été capable de l'arrêter? ». « Pourquoi j'ai accepté son invitation? ». « Pourquoi je ne l'ai pas dénoncé? ». Plusieurs victimes racontent « avoir été souillées, se sentir sales » et avec ce sentiment, vient une honte de soi.

De plus, l'agression sexuelle est l'un des rares crimes pour lesquels la société fait trop souvent porter le blâme à la victime : « elle n'avait qu'à pas s'habiller comme ça! », « c'est elle qui l'a excité, elle l'avait embrassé », etc. Et quand la survivante ose nommer son agresseur, le discrédit redouble souvent : « elle veut détruire la réputation d'un bon père de famille », « elle se venge de son patron parce qu'elle n'a pas eu la promotion », « elle brise la famille », etc. Ces différents préjugés sexistes ont pour effet d'inverser les rôles : l'agresseur est perçu comme la victime alors que celle qui a subi la violence doit en porter la culpabilité. Même si personne n'a tenu de tels propos devant elle, il est fort probable que la victime ait entendu de telles réactions très répandues dans la culture populaire, les médias, etc. Cette banalisation de la culture du viol est en grande partie responsable de ce sentiment de honte et de culpabilité qui maintient les victimes dans le silence et permet aux agressions de continuer.

Si elle vous en fait part, laissez la personne exprimer son sentiment de honte, ne le niez pas, mais expliquez pourquoi il s'agit d'une réaction courante. Ramenez la faute vers l'agresseur : il est seul responsable de ses actes. » (ROCALACS, 2016)

«Tu n'as pas à te sentir coupable de l'agression. Tu étais consentante pour te faire payer des verres, mais pas pour une relation sexuelle. »



Quoi dire?

«Ce qui t'es arrivé n'est pas de ta faute. Le seul responsable est l'agresseur.»



Garantir la sécurité de la victime

« Il est difficile pour une femme ou un enfant de comprendre qu'une personne ait voulu leur faire du mal volontairement. Au cours d'une agression, la victime ne songe qu'à survivre. Le traumatisme subi par la victime est profond et insidieux. Le fait de subir une agression sexuelle entraîne des réactions et des conséquences qui peuvent affecter le bien-être, l'équilibre et la santé physique et mentale de la personne qui en est victime.

Plus de 80 % des agresseurs sont connus de leur victime et plus de 70 % des agressions sont commises dans un domicile privé. Le fait que la victime connaisse, dans une grande proportion des cas, l'agresseur peut interférer avec la question de sa sécurité et ce, à plusieurs niveaux. Vérifiez si la personne est en situation de danger ou si elle a des idées suicidaires. Vérifiez si la personne est dépressive ou si elle a besoin d'une aide professionnelle pour s'en sortir. Veillez à assurer la sécurité de la victime en voyant avec elle, entre autres, quels moyens peuvent être mis en place afin de la protéger des représailles de l'agresseur. Assurez-vous que les agressions ne se répètent pas en l'invitant à parler à une personne-ressource qui pourra s'assurer de sa sécurité. » (RQCALACS, 2016)

«Es-tu toujours en contact avec l'agresseur?»

«As-tu des idées suicidaires?»

«Est-ce que les agressions continuent toujours?»

«Crains-tu pour ta sécurité présentement?»

«Est-ce que les agressions continuent toujours?»

«Ressens-tu le besoin de recevoir l'aide d'un professionnel?»

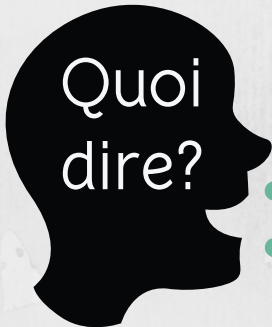
Quoi dire?



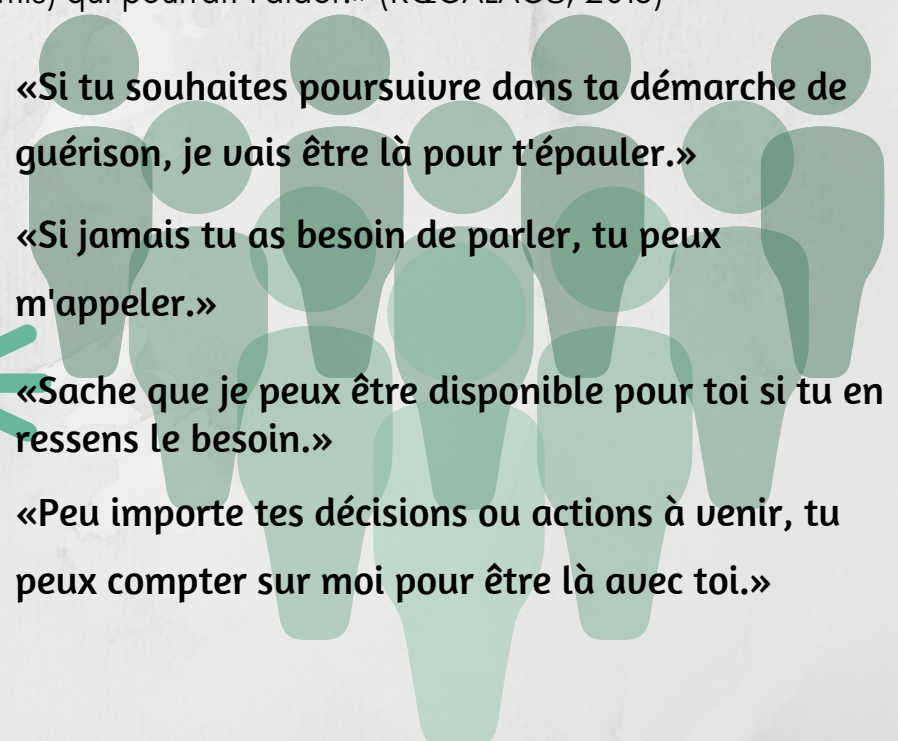
Bien que certaines paroles d'exemples de cette page comprennent le terme «agresseur», il faut toujours garder en tête que ce n'est pas toutes les survivantes qui le perçoivent ainsi comme elles possèdent parfois un lien d'attachement pour celui-ci. Donc, dans certains cas, ce n'est pas toujours le bon terme à utiliser.

Offrir du soutien, assurer une présence, être disponible

« Assurez la personne de votre disponibilité, que ce soit pour en parler ou pour l'accompagner dans ses démarches. Ne la laissez pas seule. Peut-être avez-vous été victime d'agression sexuelle vous-même et que les dévoilements d'une autre personne vous font revivre votre propre agression ou que vous ne vous sentez tout simplement pas en mesure d'offrir un soutien adéquat à ce moment précis pour toutes sortes de raisons. Ne vous culpabilisez pas et surtout, respectez vos limites. Par contre, Si vous vous sentez incapable d'aider la personne, il est important de le lui dire et de l'aider à trouver une autre personne qui sera en mesure de le faire. Vérifiez si la personne a un réseau de soutien (famille, amis) qui pourrait l'aider.» (RQCALACS, 2016)



Quoi dire?



«Si tu souhaites poursuivre dans ta démarche de guérison, je vais être là pour t'épauler.»

«Si jamais tu as besoin de parler, tu peux m'appeler.»

«Sache que je peux être disponible pour toi si tu en ressens le besoin.»

«Peu importe tes décisions ou actions à venir, tu peux compter sur moi pour être là avec toi.»



Saviez-vous que?

En intervention féministe, nous visons la reprise du pouvoir des femmes sur leur vie suite à l'agression. La société met beaucoup de pression sur celles-ci pour qu'elles en retirent justice. Toutefois, la reprise de pouvoir peut se faire de différentes façons sans nécessairement aller porter plainte à police ou aller en procès. Donc, il est important d'apporter du soutien aux survivantes en respectant leurs besoins et leur rythme.

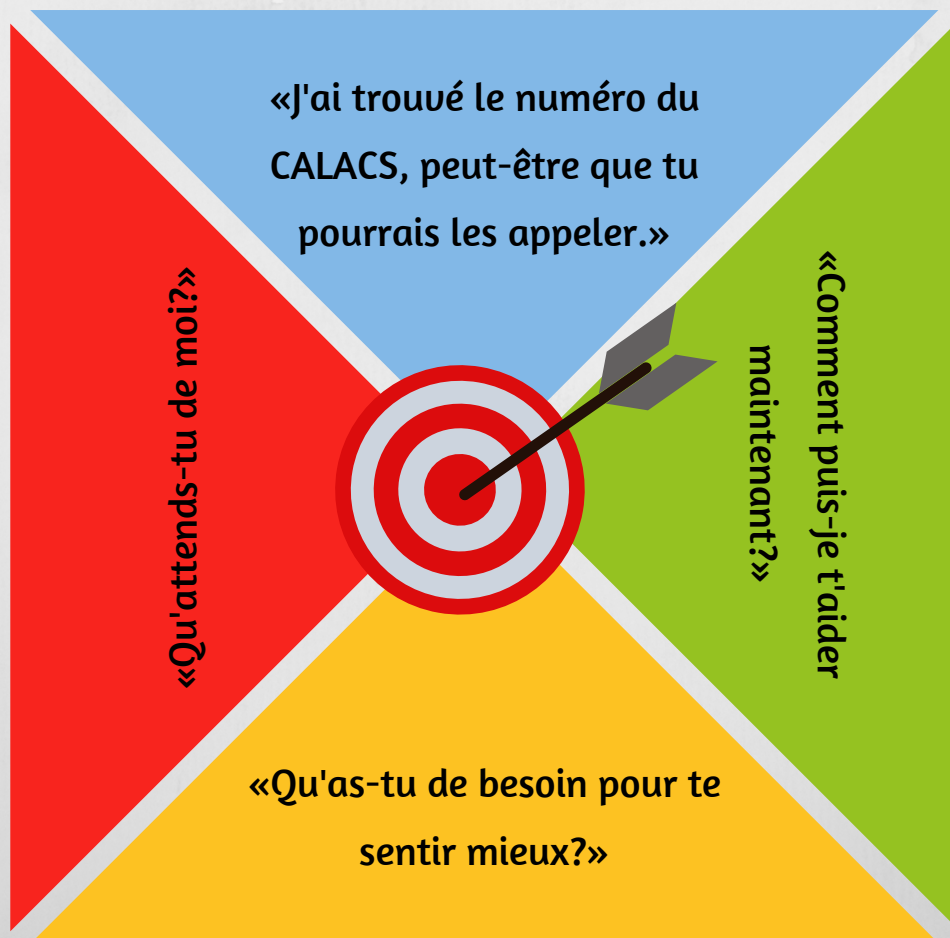




L'aider à cerner ses besoins, favoriser son autonomie



« Il est normal de vouloir trouver des solutions ou d'offrir ses conseils à une personne dans le besoin. Si vous êtes tentée par une telle attitude, rappelez-vous que l'agression sexuelle se caractérise par la prise de pouvoir sur une personne qui s'est vu imposer quelque chose contre sa volonté. Se reconstruire suite à une agression, c'est récupérer sa volonté propre, son pouvoir d'agir, de vouloir ou de refuser. En gardant cela en tête, il vous sera plus facile d'accompagner la personne vers la reprise de son autonomie en l'invitant à identifier elle-même ses besoins et à trouver les moyens d'y répondre. Encouragez-la à prendre ses propres décisions. Valorisez les bons coups, misez sur ses forces, soulignez ses bonnes idées. Aidez-là à reprendre confiance en elle. Accompagnez-la dans son cheminement en suivant son rythme, afin qu'elle reprenne du pouvoir sur sa vie. Bien que cela soit tentant, évitez la prise en charge de l'autre. La prise en charge peut être néfaste. Elle peut amener une forme de revictimisation ou encore décourager l'autonomie de la personne, ce qui n'est pas souhaitable. » (RQCALACS, 2016)



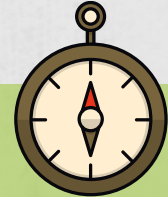


L'orienter vers les ressources



« Une agression sexuelle peut engendrer de nombreuses conséquences pour une victime incluant celles associées au syndrome du choc post-traumatique. Même si les victimes ne vivent pas toutes les mêmes conséquences, une chose est certaine : elles vont avoir besoin d'aide pour reprendre du pouvoir sur leur vie. Cette aide peut prendre plusieurs formes et pour cette raison, il existe plusieurs ressources pour répondre aux divers besoins d'une victime d'agression sexuelle. Encouragez-la à aller chercher du soutien : référer, c'est aider. Offrez-lui une « aide tangible » : l'accompagner pour recevoir de l'aide médicale, lui donner de l'information sur ses recours et discuter des options possibles, l'amener voir la police ou l'encourager à consulter un service d'aide, si elle le souhaite. Dites-vous qu'il est possible qu'elle aille chercher cette aide dans quelques semaines voire dans quelques mois. C'est sa décision.»
(RQCALACS, 2016)

Référer, mais à qui?



- Aux différents **CALACS**. Vous pouvez aller sur le site du Regroupement québécois des CALACS pour trouver le centre le plus proche de vous : www.rqcalacs.qc.ca
- À la **ligne-ressource sans-frais (24h/7j)** pour les victimes d'agression sexuelle : 1 888 933-9007 ou 514 933-9007 (région de Montréal). Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site agressionssexuelles.gouv.qc.ca
- Si la personne qui dévoile exprime qu'elle a présentement des idées suicidaires, référez-la au **1 866 APPELLE** (277-3553). En appelant à ce numéro, vous serez automatiquement transféré à la ressource de votre région.
- Vous pouvez également référer la survivante au **Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)** de votre région. Pour savoir quel est le centre le plus proche de vous, vous pouvez appeler au 1 866 532-2822 ou consulter le www.cavac.qc.ca
- Vous pouvez également référer au **CLSC** de votre région. Si vous ne savez pas lequel est le plus proche pour vous, vous pouvez chercher sur ce site : <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

COMMENT MILITER?



HEY TOI! OUI, TOI!
TU AS AUSSI
UN RÔLE À JOUER!



Si tu entends des mythes et préjugés concernant les agressions à caractère sexuel, ne te gêne pas pour **informer les gens**.

Si tu vois une photo ou vidéo qui te dérange sur les réseaux sociaux, **signale-là!**



Si tu lis un article qui t'importune dans le journal, prends l'initiative d'**écrire une lettre d'opinion** pour y répondre.

Pour participer aux **journées de mobilisation** pour la cause, tu peux consulter le CALACS de ta région.

Tu peux également militer à ta façon:



- En affichant une bannière Facebook
- En portant une épinglette
- En mettant un filtre sur ta photo de profil Facebook
- En apposant un collant sur ton agenda, cartable, etc.
- En partageant les informations du CALACS

À noter que le CALACS offre à chaque année une formation-sensibilisation sur les violences sexuelles. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter.



COMMENT MILITER?



Faire le choix de s'impliquer au CALACS, ça veut dire décider de prendre part au projet collectif porté par le CALACS. Cela veut dire qu'on s'y intéresse et qu'on se sent concerné.e par sa mission qui est de lutter contre les agressions à caractère sexuel et toutes autres formes de violences sexuelles. Le CALACS fait la promotion de valeurs, défend une cause, contribue à améliorer des situations sociales, redonne du pouvoir aux femmes et tu choisis de t'associer à ce travail. Ton implication peut varier selon tes intérêts, ton rythme, tes choix et tes disponibilités.

Organisation d'activités spéciales

- JACVSFF: Journée d'action contre la violence faite aux femmes
- 12 jours d'action: confection de rubans et échange sur les enjeux
- 8 mars: Journée internationale des femmes
- Noël des membres: Préparation de cette activité festive

Vie associative

- L'objectif de ce comité est de soutenir le dynamisme de la vie associative du CALACS. Concrètement, cela consiste à susciter et favoriser l'engagement des membres.

Visibilité

- L'objectif de ce comité est de faire connaître le CALACS auprès de la population. Chaque membre du comité choisit les endroits pour distribuer des dépliants et des affiches du CALACS.

Inclusion

- La mission du comité est de s'assurer que les services, le militantisme et la vie associative au CALACS soient accessibles aux femmes de la diversité, c'est-à-dire, aux femmes immigrantes, autochtones, aînées, en situation d'handicap ou de pauvreté ainsi qu'aux femmes de la diversité sexuelle et de genre.

Conseil des administratrices

- Le CA accomplit tous les actes nécessaires à la réalisation des buts que poursuit le CALACS, conformément à la Loi, à ses règlements généraux et aux mandats confiés par l'assemblée générale. Le CA voit à l'administration de toutes les affaires du CALACS. Notez que les administratrices sont élues aux assemblées générales annuelles.



Prendre soin de soi




Lorsqu'une survivante d'agression à caractère sexuel te fait un dévoilement, il est tout à fait légitime d'être: troublée, choquée, dégoûtée, dévastée, inadéquate, impuissante, coupable de ne pas supporter suffisamment l'autre, coupable de remettre en cause votre engagement de personne aidante, coupable de n'avoir pas pu éviter ce qui lui est arrivé, frustrée devant le temps que prend la guérison, menacée, coincée, attaquée, blâmée, stressée, confuse, désespérée, désemparée, dérangée par les souvenirs de votre propre histoire familiale qui peuvent resurgir, etc. (CALACS de Chateauguay, 2012)


Il n'est pas évident de recevoir un dévoilement d'agression à caractère sexuel d'une personne de notre entourage. C'est pourquoi il est important que tu prennes soin de toi également dans la situation. Tu n'es pas obligée d'assumer cela toute seule. Si tu éprouves le besoin de parler, n'hésite pas à prendre contact avec une ressource qui vient en aide aux victimes d'agressions à caractère sexuel. Ces dernières reçoivent également les membres de l'entourage de la victime. Cela peut te permettre de parler de tes émotions vécues lors du dévoilement et aussi d'aller chercher des moyens pour mieux aider la personne de ton entourage qui a été victime d'une agression à caractère sexuel.



Rencontrer une intervenante du CALACS



Parler de son ressenti face au dévoilement à une personne de confiance (sans raconter le vécu de la victime)



Écrire dans un journal nos émotions vécues suite au dévoilement

Il est important de prendre soin de soi en tant qu'aidant.e!

Bibliographie



CALACS de Chateauguy. (2012). Guide à l'intention de l'entourage d'une victime d'agression sexuelle. Récupéré de <http://calacs-chateauguy.ca/wp-content/uploads/D%C3%A9pliant-bilingue-Guides-de-soutien-%C3%A0-lentourage.pdf>

Conroy S. et Cotter, A. (2017). Les agressions sexuelles autodéclarées au Canada. Juristat, 11 juillet, produit no. 85-002-X au catalogue de Statistique Canada. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/pub/85-002-x/2017001/article/14842-fra.htm>

Lisak, D., Gardinier, L., Nicksa, S.C. et Cote, M. (2010). False allegations of sexual assault : An analysis of tenyears of reported cases. *Violence against women*, 16(12), 1318-1334.

RQCALACS. (2016). Résumé des 12 attitudes aidantes dans Nos projets et activités. Récupéré de <http://www.rqcalacs.qc.ca/projets/31-resume-des-12-attitudes-aidantes>

Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal. (2018) Guide d'information des victimes d'agression sexuelle (3e édition), récupéré de <http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Violences/Guide-AS-2018.pdf>





DEVENEZ MEMBRE DU CALACS DES RIVIÈRES

Le CALACS est un espace permettant aux femmes et aux filles de la communauté de s'informer et de s'impliquer dans la lutte contre les violences à caractère sexuel et leurs multiples visages.

C'est collectivement, avec celles et ceux qui se sentent interpellés.es par la problématique de la violence sexuelle, que le CALACS porte sa mission.

L'implication des membres est au cœur de l'organisation. Elle permet d'entretenir la vitalité interne, en plus de contribuer aux orientations et au développement de l'organisme.

Le CALACS existe grâce à des membres qui appuient sa cause !



DEVENIR MEMBRE C'EST:

- Appuyer symboliquement la mission du CALACS, adhérer à ses valeurs, faire partie d'un groupe qui participe au changement social.
- Avoir le droit de vote à l'assemblée générale annuelle.
- Recevoir mensuellement notre infolettre.
- Recevoir en primeur le journal Cent Issues deux fois par an.
- Avoir accès à différents ateliers ou café-rencontres réservés aux membres.
- La possibilité de s'impliquer activement comme militante dans un comité ou au sein du conseil des administratrices.

Bienvenue à toutes !



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

@ INFO@CALACSDERIVIERES.CA

🌐 CALACSDERIVIERES.CA

☎ 450 375-3338

Scannez-moi pour suivre le CALACS sur ses différentes plateformes web!

