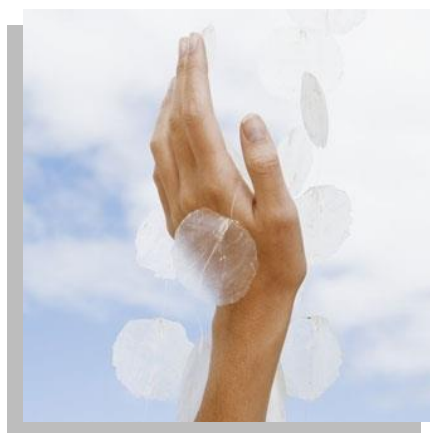


Sauriez-vous quoi dire pour aider une victime d'agression à caractère sexuel?

CE QUI FAIT DU BIEN



Croire la personne et l'écouter sans porter de jugement sur ce qu'elle raconte.

- Je te trouve courageuse de m'en parler. Ça ne doit pas être facile.

M'occuper des besoins et des émotions de la personne.

- Ça me choque et je ne comprends pas... mais pour l'instant, c'est toi qui es importante. Qu'est-ce qui te ferait du bien?

Respecter les choix de la personne et son rythme même si j'aimerais qu'elle soit mieux plus rapidement.

- Prends ton temps. C'est normal d'être mêlée ou bouleversée.
- Je suis là. Si tu as encore envie d'en parler, tu peux venir me voir.
- Tu ne me dérangeras pas.
- Je sais que c'est difficile. Tu le feras quand tu seras prête et il est important de respecter ton rythme.

Lui dire que j'ai confiance en elle et qu'elle est capable de passer à travers.

- Ça arrive à tout le monde de faire face à une situation qui les dépasse.

- Tu n'es pas moins bonne que les autres, c'est seulement que tu as passé à travers quelque chose de très difficile.
- J'ai confiance en toi.
- T'es capable.
- Tu es forte, plus que tu penses.

Ne pas excuser le geste de l'agresseur.

- Ce n'est pas de ta faute et tu n'as pas à te sentir coupable de ce qui est arrivé.
- Ce n'est pas correct ce qu'il a fait.
- Il est le seul responsable de ce qu'il t'a fait.
- Tu as le droit de ne plus vouloir le voir.

Source : Programme J'AVISE du CALACS de Châteauguay

CE QUI NE FAIT PAS DE BIEN



Ne pas croire ou minimiser l'importance de l'agression ou des sentiments vécus par l'autre.

- T'es certaine que tu n'exagères pas?
- Ben voyons, ça ne se peut pas!
- Oublie ça, ce n'est pas si grave que ça.

Me laisser emporter par la colère ou par mes propres émotions.

- Ah! Je vais lui casser la gueule. Ça ne mérite pas de vivre, du monde comme ça!

- J'en reviens pas, c'est épouvantable ce qui t'arrive.

- Moi je pense que je ne m'en sortirais jamais.

Ne pas respecter le rythme et les émotions de l'autre.

- Tu t'en fais pour rien!

- Dépêche-toi de tout oublier et d'en finir.

- C'est du passé maintenant.

- Pense à autre chose.

- Il faut absolument que tu fasses ceci ou cela.

- Si tu ne le fais pas, c'est que tu ne veux pas t'en sortir.

Dire que ce n'est pas normal de réagir comme ça ou que ça prenne autant de temps.

- Tu as toujours été trop sensible.

- Tu te retrouves toujours dans des situations impossibles.

- Y'a rien à faire avec toi.

- Fais des efforts.

- Secoue-toi un peu, prends-toi en main.

- Ça ne donne rien de pleurer.

- Arrête de parler de ça. C'est fatigant à la longue. Reviens-en.

Se ranger du côté de l'agresseur ou essayer de l'excuser.

- Essaie de le comprendre.

- Fais un effort pour le voir, lui parler.

- Il a eu des moments difficiles, lui aussi.

- Tu es certaine que tu ne l'as pas provoqué?

- Il faut absolument que tu lui pardonnes si tu veux t'en sortir.

Lorsque mon amie, ma fille ou ma conjointe est triste, pleure ou ne va pas bien, je n'ai pas besoin d'être un spécialiste pour l'aider.

Source : Programme J'AVISE du CALACS de Châteauguay

Qu'est-ce que je peux faire ?



- + Être présent;
- + L'écouter si elle veut parler;
- + Respecter son silence si elle ne veut pas parler;
- + Rester près d'elle;
- + Lui offrir de la prendre dans mes bras si ça lui fait du bien;
- + Lui dire : «C'est correct si tu pleures» ou «C'est normal d'être en colère»;
- + Lui changer les idées pour la faire sourire;
- + Lui demander ce qui lui ferait du bien.

Source : Programme J'AVISE du CALACS de Châteauguay

Il est possible de se sentir incapable d'aider l'autre. Ça ne fait pas de vous un moins bon support, mais dans ce cas, la franchise est plus efficace que le silence. Si vous vous sentez impuissant(e), vous pouvez dire, par exemple, « Ça me bouleverse énormément et je ne sais pas par où commencer moi-même. Mais je pourrais t'aider à trouver une personne ou un organisme qui saura t'accompagner, si tu veux ». En tant que proche de la victime, vous pouvez aussi demander de l'aide pour vous-même.