

BRISER LE SILENCE...

Un des aspects les plus dommageables d'une agression sexuelle, c'est le silence qui l'entoure. Garder un tel secret peut faire en sorte que la victime développe des sentiments de honte, de culpabilité, d'isolement et de peur.

Voici une liste de **quelques motivations** qui font que les victimes s'autorisent à en parler :

- Sortir de l'isolement.
- Surmonter la honte.
- Découvrir qu'elles ne sont plus seules et différentes.
- Cesser de suivre les règles de l'agresseur.
- Protéger d'autres personnes par rapport aux agressions.
- Dénoncer le coupable.
- Se sentir soulagées.
- Se permettre d'avancer dans leurs difficultés à reconnaître que ça leur est arrivée et qu'il y a des conséquences dans leur vie.
- Etc.

BREAKING THE SILENCE...

One of the most harmful aspects of sexual assault is the silence surrounding it. Keeping such a secret can lead to the victim developing feelings of shame, guilt, isolation and fear.

Here is a list of **reasons** why victims decide to talk about the assault:

- To get out of isolation.
- To overcome their shame.
- To feel that they are not alone anymore and different from others.
- To stop following the perpetrator's rules.
- To protect other people from being assaulted.
- To denounce the person guilty of the assault.
- To feel a sense of relief.
- To make progress, get through the stage of denial and face the impacts in their lives.
- Etc.

EN TANT QUE PERSONNE AIDANTE...

QUE DOIS-JE SAVOIR ?

Sachez qu'une agression sexuelle constitue un événement traumatique grave qui porte atteinte à l'intégrité physique et psychologique de la personne.

Le soutien de la famille, des proches, des ami-e-s et des intervenant-e-s joue un rôle important.

Certains comportements peuvent être aidants:

ÉCOUTEZ – RECEVEZ – CROYEZ – DÉCULPABILISEZ-LA
 VALIDEZ SES ÉMOTIONS – SOYEZ SUPPORTANT-E
 ENCOURAGEZ SES FORCES – ÉVITEZ LA PRISE EN CHARGE
 RESPECTEZ LA CONFIDENTIALITÉ – FAVORISEZ SON AUTONOMIE

VERS UN MIEUX-ÊTRE... ?

OUI! Une victime d'agression sexuelle peut guérir; il est possible de s'en sortir, de vivre une vie satisfaisante et de se sentir bien à nouveau.

AS A SUPPORTER...

WHAT DO I NEED TO KNOW ?

You need to know that sexual assault is a severe, traumatic event that attacks a person's physical and psychological integrity.

The support of family members, close relatives, friends and counsellors plays an important role.

How you can help:

LISTEN – ACKNOWLEDGE – BELIEVE
 ALLEVIATE THE GUILT – VALIDATE HER EMOTIONS
 BE SUPPORTIVE – ENCOURAGE HER STRENGTH
 AVOID TAKING CHARGE – RESPECT THE CONFIDENTIALITY
 HELP HER RECLAIM HER AUTONOMY

TOWARDS WELLBING...?

YES! A victim of sexual assault can heal; it is possible to overcome this, to live a fulfilling life and feel good again.

ET VOUS... COMME PERSONNE AIDANTE ?

Certaines choses peuvent être difficiles à entendre pour vous. **Ceci est légitime.** Vous allez peut-être ressentir de la compassion ou du chagrin pour la souffrance que la victime d'agression sexuelle vit.

Être dans la confiance d'un tel événement n'est pas facile à assumer seul-e. Si vous ressentez le besoin d'en parler n'hésitez pas à prendre contact avec nous.

CALACS CHÂTEAUGUAY

Ressource venant en aide aux femmes de 14 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel.

Services gratuits, bilingues et confidentiels:

- Soutien téléphonique
- Rencontre individuelle
- Groupe de soutien
- Accompagnement médical, judiciaire, etc.
- Soutien à l'entourage

Sachez que nous avons aussi produit un **Guide à l'intention de l'entourage d'une victime d'agression sexuelle** vous offrant plus d'information.

AND YOU... AS A SUPPORTER ?

Certain things can be harder for you to hear. **This is legitimate.** You may feel compassion or sadness for the sexual assault victim's suffering.

Having been confided such an event is not easy to take on alone. If you feel the need to talk about it, do not hesitate to contact us.

CALACS CHÂTEAUGUAY

Resource offering services to women 14 years of age and older who were victims of sexual assault.

Services are free, bilingual and confidential:

- Telephone counselling
- Individual counselling
- Support group
- Medical, judicial accompaniment, etc.
- Support session for relatives and loved ones

Please note that we have also written a **Guide for the relatives and loved ones of a sexual assault victim** offering more information.

Informations à l'intention de l'entourage d'une victime d'agression sexuelle

Information for the relatives and loved ones of a sexual assault victim



CALACS
 CHATEAUGUAY
 Centre d'aide et de lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel
 Sexual Assault Centre

450 699.8258
 info@calacs-chateauguay.ca
 www.calacs-chateauguay.ca

Écouter

Aider Favoriser

Comprendre Encourager

Respecter Favoriser

Favoriser

Depuis sa fondation, le **CALACS CHÂTEAUGUAY** lutte sans relâche contre la violence sexuelle. Malgré le travail colossal effectué, cette problématique est encore mal connue et fait toujours peur. Connaissant son ampleur, il y a de fortes possibilités que vous soyez, à un moment ou l'autre de votre vie, en contact avec une victime d'agression sexuelle.

Celle-ci est en droit de s'attendre à être soutenue par son entourage afin d'être en mesure de reprendre le contrôle de sa vie.

En tant qu'ami-e, conjoint-e, frère, sœur, parent, intervenant-e, etc.

VOUS POUVEZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE!

«Rappelons que l'agresseur est l'unique responsable de l'agression sexuelle.»

«Let's remember that the perpetrator is the sole person responsible for the sexual assault.»

Since it was founded, the **CALACS CHÂTEAUGUAY** has fought tirelessly against sexual violence. Despite the tremendous amount of work done, this issue is still poorly understood and causes fear. Knowing the extent of the problem, there is a strong possibility that at some point in your life you will be in contact with a victim of sexual assault.

She has the right to expect support from her relatives or loved ones to be able to take back the control of her life.

As a friend, partner, brother, sister, parent, counsellor, etc.

YOU CAN MAKE A DIFFERENCE!

L'AGRESSION À CARACTÈRE SEXUELLE C'EST...

- Un acte de domination, d'humiliation, d'abus de pouvoir et de violence principalement commis envers les femmes et les enfants.
- Un geste, des paroles, des attitudes à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu **sans le consentement** de la personne visée.

SES DIFFÉRENTES FORMES:

- Agression sexuelle/Viol
- Inceste
- Harcèlement sexuel
- Messages obscènes
- Exhibitionnisme/Voyeurisme
- Frotteurisme
- Agression sexuelle par intoxication involontaire
- Agression collective
- Exploitation sexuelle

SEXUAL ASSAULT IS...

- An act of domination, humiliation, abuse of power and violence mainly directed at women and children.
- A gesture, words, attitudes of a sexual nature, with or without physical contact, committed by an individual **without the consent** of the other person.

ITS DIFFERENT FORMS:

- Sexual assault/Rape
- Incest
- Sexual Harassment
- Obscene messages
- Exhibitionism/Voyeurism
- Frotteurism
- Sexual assault by involuntary intoxication
- Collective sexual assault
- Sexual exploitation

STATISTIQUES

- 1 femme sur 3 et 1 homme sur 6 seront victimes d'agression sexuelle au cours de leur vie.
- 8 victimes sur 10 connaissent leur agresseur.
- 1 femme sur 7 est agressée sexuellement au moins une fois par son conjoint.
- Peu importe leur âge, toutes les femmes sont susceptibles d'être agressées.
- Les femmes victimes de discrimination reliée à leur origine ethnique, à leur orientation sexuelle ou à leur handicap sont plus vulnérables à la violence sexuelle.
- 95% des agresseurs ont des relations sexuelles hétérosexuelles régulièrement avec une partenaire consentante.
- L'agresseur est généralement une personne saine d'esprit qui connaît la victime et qui profite de sa relation de confiance ou de sa position d'autorité avec elle pour l'agresser sexuellement.

STATISTICS

- 1 woman out of 3 and 1 man out of 6 will be victims of a sexual assault during the course of their lives.
- 8 victims out of 10 know the perpetrator.
- 1 woman out of 7 has been sexually assaulted at least once by her spouse.
- No matter what their age, all women can be sexually assaulted.
- Women victims of discrimination in regards to their origin, sexual orientation or disability are more vulnerable to sexual violence.
- 95% of the perpetrators have regular sexual intercourse with a consenting woman.
- The perpetrator is generally a person of sound mind who knows the victim and takes advantage of their trust relationship or his position of authority to sexually assault her.

SUBIR UNE AGRESSION SEXUELLE

L'agression sexuelle peut être une des expériences des plus bouleversantes d'une vie. Le fait d'avoir subi une agression sexuelle, entraîne des réactions et des conséquences qui sont **NORMALES** et dont l'intensité varie d'une personne à l'autre.

Les victimes peuvent vivre des...

- problèmes physiques
- problèmes psychologiques
- difficultés relationnelles
- difficultés sexuelles
- troubles de l'alimentation
- problèmes de dépendance
- problèmes spirituels et existentiels
- problèmes économiques et sociaux
- troubles d'anxiété

Néanmoins, la victime de violence sexuelle peut en guérir. Le fait d'en parler, de recevoir de l'aide et du soutien des gens qui l'aiment et qui l'entourent contribueront à diminuer l'intensité des conséquences qui peuvent affecter son quotidien.

TO BE SEXUALLY ASSAULTED

Sexual assault can be one of the most distressing experiences of a lifetime. The fact of being sexually assaulted results in reactions and consequences that are **NORMAL** and which can vary in intensity from one person to another.

Victims may experience...

- physical problems
- psychological problems
- relationship problems
- sexual problems
- eating disorders
- dependency problems
- spiritual and existential problems
- economical and social problems
- anxiety problems

Nevertheless, a victim of sexual assault can recover from it. The fact of being able to talk about it, to seek help and support from her relatives and loved ones can contribute to lessen the intensity of the consequences that can impact her everyday life.

Ce dépliant a été réalisé grâce au soutien financier du
Publishing of this brochure was made possible by the financial support of



Ministère de la Justice
Canada

Department of Justice
Canada

Favorisez Comprendre

Encouragez Respecter