

Les attitudes aidantes...



1. Croire la victime

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.

2. 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.

3. Respecter le vécu de la victime

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.

4. 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. »

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. La déculpabiliser: ce n'est jamais de 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 tel 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.

9. 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.

10. Offrir du soutien, assurer une présence

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.

11. 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 vue 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.

12. 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-là 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.