

Conseils pour parler avec une victime d'agression sexuelle

Il n'est pas toujours facile de savoir quoi dire lorsqu'une personne vous confie qu'elle a été agressée sexuellement, surtout s'il s'agit d'un(e) ami(e) ou d'un membre de votre famille. Il peut être très difficile pour une victime de se confier à une personne qui lui est chère. Nous vous encourageons donc à lui apporter le plus grand soutien et à ne pas la juger. Parfois, ce soutien consiste à recommander certaines ressources, par exemple en proposant de joindre une assistance téléphonique locale, de consulter un médecin ou de dénoncer l'auteur du crime à la police. Mais souvent, écouter est le meilleur moyen de soutenir une victime.

Voici quelques exemples de phrases pour soutenir la victime tout au long de son processus de guérison.

"Je te crois. / Il t'a fallu du courage pour me raconter ça."

Il peut être extrêmement difficile pour les victimes de s'ouvrir et de partager leur histoire. Elles peuvent avoir honte, craindre de ne pas être cruës ou avoir peur de se retrouver en position d'accusées. Laissez aux experts le soin de répondre à toutes les questions ou d'enquêter sur le mobile de l'agresseur, votre travail consiste à soutenir la victime. Veillez à ne pas interpréter le calme de la victime comme un signe que l'événement ne s'est pas produit. Chacun réagit aux événements traumatisques à sa manière. La première chose à faire pour aider la victime est de la croire.

"Ce n'est pas de ta faute. / Tu n'as rien fait pour mériter ça."

Il arrive que les victimes se reprochent leur agression, surtout si elles connaissent personnellement l'agresseur. Rappelez à la victime, plusieurs fois s'il le faut, qu'elle n'est pas responsable de son agression.

"Tu n'es pas seul(e)". / "Tu comptes pour moi, je suis là pour t'écouter ou t'aider de quelque manière que ce soit."

Expliquez à la victime que vous ne la laisserez pas traverser seule cette épreuve, et que vous êtes prêt(e) à écouter son histoire dès qu'elle souhaitera la partager. Réfléchissez aux personnes de son entourage auxquelles la victime pourrait facilement se confier, et rappelez-lui que certaines associations peuvent la soutenir tout au long de son processus de guérison.



"Je suis désolé(e) que ce soit arrivé." / "Rien ne justifie ce qui t'est arrivé."

Reconnaissez que l'épreuve a affecté la personne. Des phrases comme "Ça doit être très dur à vivre" et "Merci d'avoir partagé ton histoire avec moi" transmettent de l'empathie.

Un soutien sans faille

Il est impossible de savoir quand une victime se remettra d'une agression sexuelle. Si une personne vous a fait suffisamment confiance pour vous en parler, voici quelques moyens de lui apporter un soutien sans faille.

- **Évitez de la juger.** Il peut être difficile de voir une victime lutter contre les **séquelles d'une agression sexuelle** pendant une longue période. Évitez les phrases qui suggèrent que sa guérison est trop lente, comme "Tu te comportes comme ça depuis un certain temps" ou "Combien de temps encore te sentiras-tu mal ?"
- **Prenez des nouvelles régulièrement.** L'agression s'est peut-être produite il y a quelque temps, mais cela ne signifie pas que la peine a disparu. Prenez des nouvelles de la victime pour lui rappeler que vous vous souciez toujours d'elle et que vous la croyez.
- **Renseignez-vous sur les ressources disponibles.** Vous soutenez beaucoup la victime, mais cela ne veut pas dire que vous pouvez aider quelqu'un d'autre à guérir. Renseignez-vous sur les ressources que vous pouvez recommander à une victime, telles qu'une assistance téléphonique nationale ou une association locale d'aide aux victimes d'agressions sexuelles.

Si vous ou une personne que vous connaissez avez été victime de violences sexuelles, ce n'est pas votre/sa faute. Vous n'êtes pas seul(e).

