

J'ai reçu un dévoilement, que puis-je faire ?



Quoi faire ?

Tu as été CHOISI.E
pour recevoir
un dévoilement
concernant une violence
à caractère sexuel.



Lorsqu'une personne subit une VACS, il peut être difficile pour elle d'en parler. Plusieurs raisons expliquent ce malaise : la peur de ne pas être cru.e, la crainte des représailles, les inquiétudes face au système judiciaire, l'impression d'être responsable, le sentiment de honte, etc.

Si une personne se confie à toi, c'est parce qu'elle a confiance ! Tu es donc sur le point de jouer un rôle **IMPORTANT** dans son cheminement ! Les premières réactions face à un dévoilement détermineront souvent pour cette personne le chemin de sa guérison. Voici quelques exemples d'attitudes aidantes et d'attitudes nuisibles pour t'aider à mieux l'accompagner.

Croire ou douter?



Croire

- Crois ce que la personne te dit sans chercher à savoir si c'est vrai ou non. Tu n'as pas à faire la preuve qu'il y a eu une VACS ou non. La portion « enquête » appartient à des gens spécialisés dans le domaine;
- Centre-toi sur ce qu'il.elle dit et vit;
- Ton rôle est de soutenir la personne et non de jouer à l'avocat.e du diable;
- Les premières réactions de l'entourage suite au dévoilement sont cruciales. La personne se fera une idée de son degré de responsabilité en fonction des réactions reçues;
- Si tu sens que c'est opportun, dis à la personne que tu la crois !



Douter

- Te montrer sceptique par des commentaires (Ça ne se peut pas, il.elle est tellement gentil.le d'habitude. Tu dois sûrement exagérer. C'est la première fois que j'entends ça.);
- Poser des questions qui démontrent que tu doutes de ses propos (Es-tu certain.e ? Qu'est-ce que tu as fait ? Étais-tu en état de bien comprendre ce qui s'est passé?).

Écouter ou juger?

ÉCOUTE SVP !!!



Écouter

- Laisse la personne s'exprimer librement dans ses propres mots, à sa façon et à son rythme;
- Contrôle tes réactions pour qu'il.elle se sente libre d'exprimer ses émotions sans avoir peur d'être jugé.e;
- Évite de suggérer des solutions trop rapidement (garde « ce joker » si tu sens qu'il.elle a besoin de soutien par la suite);
- Retiens-toi de trop parler durant la conversation. Laisse-le.la se vider le cœur;
- Pose-lui des questions ouvertes si tu sens que c'est difficile pour lui ou pour elle de parler (Comment te sens-tu? Que souhaites-tu faire? Comment puis-je t'aider?);
- Exprime-lui de l'empathie (Je suis là pour toi. Je suis désolée de ce qui t'arrive. Je sens que tu as de la peine, de la frustration.).



Juger

- Poser des questions qui dénotent un jugement (Tu étais saoul.e? Tu portais quoi? As-tu dit NON? Pourquoi tu n'es pas parti.e? Tu ne t'es pas débat-tu.e?);
- Banaliser ou minimiser ce que tu entends (Au moins, ce n'était pas un viol. Tu vas t'en remettre. Arrête d'y penser, ça aurait pu être pire. Tu avais juste à ne pas boire.).

Soutenir ou ignorer?

SOUTENIR

Montre à la personne que tu es disponible pour elle !

Demande-toi si tu te sens capable de soutenir cette personne. Sinon, aide-la à trouver du soutien ou des ressources.



Soutenir

- Montre-lui que tu es disponible pour en parler ou pour l'accompagner (Je suis disponible si tu as besoin. N'hésite pas ! Que puis-je faire pour t'aider? Veux-tu qu'on aille voir un.e intervenant.e ensemble?);
- Si tu te sens incapable de soutenir la personne, tu as le droit de te sentir ainsi. Il est important de le lui dire. Aide cette personne à trouver une autre ressource qui sera en mesure de le faire (amis, es, famille, enseignants.es, agents.es de sécurité, etc.).



Ignorer

- Se désintéresser de la situation en évitant d'adopter des attitudes aidantes. (Ah oui! Ok ! Bon, est-ce qu'on va rejoindre les autres ?);
- Croire que cela ne te concerne pas ou que ce n'est pas ton problème;
- Laisser les autres gérer la situation.

Déculpabiliser ou culpabiliser?



DÉCULPABILISER

Fais-lui comprendre que ce n'est pas de sa faute !

— o o o —

Assure-toi qu'elle.il sache que la personne visée est **ENTIÈREMENT** responsable de ses gestes !



Déculpabiliser

- Fais-lui comprendre que ce n'est pas de sa faute. Le fait d'être saoul.e ou « high », de flirter ou de porter un vêtement sexy ne donne aucune permission sexuelle;
- Personne ne cherche à être agressé.e et personne ne peut le prévoir;
- Assure-toi qu'il.elle sache que la personne visée est entièrement responsable de ses gestes. Cette personne est responsable de ses pulsions, peu importe son excitation. II.Elle a fait le choix de ne pas respecter le consentement. II.Elle a profité du lien de confiance pour dépasser les limites;
- Demande-lui de se concentrer sur son bien-être en premier.



Culpabiliser

- Lui laisser entendre qu'il.elle est responsable de la situation (Tu n'avais qu'à ne pas aller à cet endroit seul.e avec lui.elle. Tu aurais dû prendre un taxi au lieu de te faire reconduire par cette personne. Je t'avais pourtant dit de ne pas accepter son invitation. Tu as flirté avec lui.elle toute la soirée, tu t'attendais à quoi ?).

Favoriser l'autonomie ou surprotéger?

FAVORISE SON AUTONOMIE



Favoriser l'autonomie

- Laisse-la.le prendre ses propres décisions, petites ou grandes, pour lui démontrer qu'il.elle a encore du pouvoir sur sa vie;
- Donne-lui de l'espace pour respirer et ainsi reprendre le contrôle de son quotidien;
- Fais-lui confiance quant à ses besoins.



Surprotéger

- Dramatiser la situation en empêchant la personne s'estimant victime de sortir, de dormir ailleurs ou de vaquer à ses occupations (Tu ne dois plus sortir seul.e. Attends-moi à chaque fin de cours. Appelle-moi toutes les heures pour m'assurer que tu es en sécurité. Tu ne pourras plus vivre comme avant. Ta vie est gâchée.);
- Lui mettre de la pression pour qu'il.elle entreprenne des démarches (entreprendre une démarche de plainte judiciaire ou institutionnelle, consulter pour recevoir de l'aide psychosociale ou un examen physique, etc.).

Valider les émotions ou tourner la page ?

Valide ses émotions

Aide la personne à exprimer ce qu'elle ressent en lui assurant que ses réactions et ses émotions sont normales.



Ne lui demande PAS de passer à autre chose ! Laisse-la vivre sa douleur !



Valider les émotions

- Aide la personne à exprimer ce qu'elle ressent en lui assurant que ses réactions et ses émotions sont normales (Je sens que tu es en colère. C'est normal que tu te sentes ainsi. Je vois ta peine. Je ressens ta souffrance. Explique-moi comment tu te sens. Comment gères-tu la situation ?).



Tourner la page

- Empêcher la personne de nommer son ressenti sous prétexte qu'il ne faut pas vivre dans le passé ou que ce n'est pas bon pour elle de ressasser la situation (Arrête d'y penser, ça va passer. Tu te fais du mal pour rien. Plus tu y penses et plus tu feras du surplace.).

Encourager les forces ou souligner les faiblesses ?

Encourage ses forces



Souligne chaque pas vers sa GUÉRISON, aussi petit soit-il !



Le manque d'énergie et de motivation est normal. Sois patient.e et ne la.le brusque pas !



Célèbre son courage !



Encourager les forces

- Souligne-lui chaque pas fait vers sa guérison, aussi petit soit-il. La personne doit comprendre que tous ses efforts pour s'en sortir comptent (Prendre une douche, sourire, sortir les poubelles, accepter une sortie, accepter une caresse, reprendre le travail ou les études, etc.);
- Célèbre son courage d'en avoir parlé !



Souligner les faiblesses

- Lui reprocher de ne pas avoir fait certaines démarches
- Lui rappeler qu'elle était autrement avant;
- Mettre en lumière ce qu'elle ne fait plus ou peu;
- Exiger qu'elle ait la même énergie et la même motivation qu'avant dans ses divers rôles.