

ÉCOUTER L'HISTOIRE : LORSQUE QUELQU'UN VOUS DIVULGUE UNE SITUATION DE VIOLENCE À CARACTÈRE SEXUEL¹

FAITES LE SAUT : APPRENEZ L'IMPORTANCE D'OFFRIR UN SOUTIEN AUX JEUNES.

Divulguer une situation de violence à caractère sexuel est un signe de confiance. Votre réaction à la divulgation d'une situation de violence ou de harcèlement à caractère sexuel aura un effet important sur la façon dont cette personne gère la situation. Des parents, personnes offrant des soins, ami.es et pairs compréhensifs peuvent aider à gérer le traumatisme qui en découle.

Le soutien rend plus résilient. Si vous êtes un adulte soutenant une jeune personne, assurez-vous de l'inclure dans les discussions et le processus décisionnel, comme au moment de décider du type d'aide dont elle pourrait avoir besoin et si elle souhaite recevoir des services. Selon les circonstances, la première chose à faire pourrait être de consulter un médecin. Vous pouvez suggérer l'aide d'un.e professionnel.le en santé mentale de votre centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. Si la jeune personne n'est pas prête à parler de ce qui est arrivé à un professionnel, n'insistez pas. Suivez ses indications.

A faire : Pour avoir une attitude compréhensive, il est important de :

- Demeurer calme.
- Accordez toute votre attention.
- Soyez patient.e. Laissez l'histoire être racontée.
- Croyez-les, et dites-le-leur; « Je te crois. »
- Dites-leur qu'ils ne sont pas à blâmer pour ce qui s'est passé. « Ce n'est pas ta faute. »
- Reconnaissez qu'il faut beaucoup de courage pour parler de violence et de harcèlement à caractère sexuel. Remerciez-les d'avoir partagé cette histoire avec vous.
- Demandez lui quels sont ses besoins et ce qu'elle souhaite de votre part pour mieux être soutenue.
- Soyez attentif ou attentive à vos propres réactions. Si vous devenez bouleversé.e, fâché.e ou si vous avez peur, rappelez-vous que la jeune personne aura encore plus de difficulté à raconter ce qui s'est passé. Assurez-vous d'obtenir du soutien pour vous-même ensuite.
- Discutez de sécurité et de l'importance d'avoir un plan de sécurité.
- Aidez-la à trouver les services ou soutiens existants comme l'hôpital local, le centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel et la ligne d'écoute pour jeunes.

Éviter :

- De ne rien dire ou ne rien faire.
- D'insister ou la pousser à agir sans d'abord savoir ce qui arrivera si vous le faites.
- De faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir (comme dire que vous ne divulguez pas la violence à quelqu'un d'autre), mais laissez-lui savoir que vous ferez tout ce que vous pouvez pour la soutenir et la protéger.
- D'appeler la police contre son gré.

Communiquez avec le centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de votre région pour plus d'information et pour recevoir du soutien pour vous-même. La violence à caractère sexuel touche tout le monde.

¹ Adapté de National Child Protection Clearing House, Responding to Children and Young People's Disclosures of Abuse (2011)