

LA VIOLENCE ET LE HARCÈLEMENT À CARACTÈRE SEXUEL PROVOQUENT UN TRAUMATISME

FAITES LE SAUT : APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES TRAUMATISMES RÉSULTANT DE LA VIOLENCE À CARACTÈRE SEXUEL.

Un traumatisme est le résultat d'un événement bouleversant.¹ Il peut avoir des conséquences physiques et émotionnelles. Un traumatisme peut découler d'un incident puissant isolé ou d'une expérience répétée ou chronique de violence ou de harcèlement à caractère sexuel.

Voir une autre personne subir des blessures peut aussi provoquer un traumatisme. Le traumatisme peut prendre de nombreuses formes. Deux personnes ayant vécu le même événement préjudiciable peuvent réagir de façon différente : une personne peut être traumatisée tandis que l'autre ne semble manifester aucun symptôme. Tout le monde réagit différemment.

QUELS SONT CERTAINS DES SENTIMENTS?

Si vous avez survécu à une agression sexuelle ou à du harcèlement, ne vous étonnez pas si vous ressentez des émotions vives et diverses comme de la confusion, du déni, de la peur, de la tristesse, de la dépression, de la rage, de la colère et de l'incrédulité. Deux des effets les plus courants du traumatisme éprouvés par les gens sont la dépression et l'anxiété. Le fait de se sentir anxieux ou déprimé ne constitue pas un signe de faiblesse. Il ne s'agit pas de quelque chose dont on se remet en claquant des doigts. Se guérir d'un traumatisme demande du temps.

Les survivant.es de violence à caractère sexuel peuvent signaler :

- Sentiments d'impuissance, de détresse et/ou de peur;
- Souvenirs bouleversants de l'événement;
- Faire des efforts considérables pour éviter des choses ou des déclencheurs qui rappellent l'événement;
- Le fait de vivre une souffrance continue en raison de l'événement.
- Une combinaison de difficultés à dormir et à se concentrer, un état d'hypervigilance, une réaction exagérée à la surprise, de l'irritabilité ou des accès de colère ou de rage;
- Des flashbacks – des images et des souvenirs d'événements traumatisants qui peuvent ressurgir soudainement sans avertissement ou lorsque quelque chose rappelle le traumatisme original.
- Une vague d'émotions qui submergent la capacité de penser, comme si le traumatisme se produisait de nouveau.

OBTENEZ DU SOUTIEN

Si vous avez été traumatisé.e par un geste de violence à caractère sexuel, il est important que vous sachiez que vous pouvez vous en remettre. Vous n'avez pas à vous définir par cette expérience. Comprendre le traumatisme et son fonctionnement dans votre vie peut constituer une première étape importante et peut vous aider, ainsi que votre famille et vos ami.es, à donner un sens à vos réactions au traumatisme. Lorsque votre entourage comprend comme le traumatisme influence votre comportement, leurs réponses et réactions peuvent faire preuve de plus de compassion et de soutien.

Trouvez du soutien auprès de personnes qui comprennent le traumatisme et le processus de guérison. Tachez de ne pas vous isoler. Le centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de votre région peut vous offrir différentes mesures de soutien.

¹ Voir RAINN: <https://www.rainn.org/effects-sexual-violence> et PreVAAL: Preventing Violence Across the Lifespan Research Network: <http://prevailresearch.ca/resources/> [en anglais seulement]