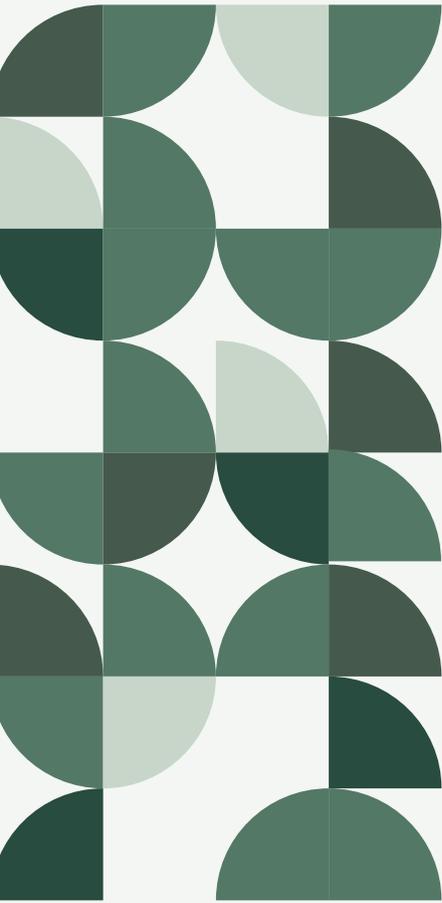


APRÈS UNE VIOLENCE SEXUELLE
UN GUIDE POUR LES SURVIVANT.ES



Jade
— CENTRE —





Un avis sur le langage utilisé dans ce guide

Vous pouvez vous identifier comme " survivant.e", "victime", les deux, ou ni l'un ni l'autre.

Le système de justice pénale peut vous appeler "victime", "plaignant" ou "témoin", même si vous ne vous identifiez pas à ces termes. Il s'agit du langage utilisé par le tribunal et cela ne signifie pas que vous ou votre réaction à l'incident est jugée.

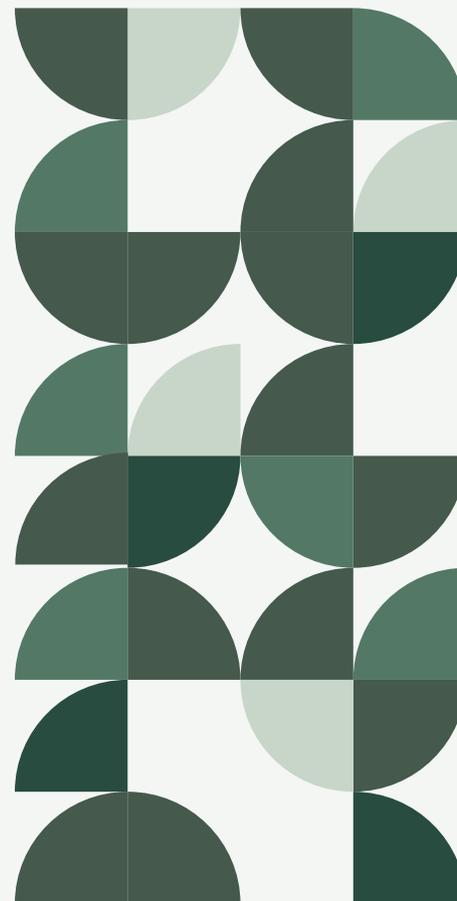
Dans ce guide, nous utiliserons le terme "**survivant.e**". Cependant, nous savons que toutes les personnes ayant subi des violences sexuelles ne s'identifieront pas de cette manière.

Avertissement:

Certains termes ou informations abordés dans ce document peuvent être considérés comme des déclencheurs de traumatismes. Si vous avez besoin d'un soutien immédiat, veuillez appeler notre ligne de support 24/7: **1-844-853-0811**

À propos de ce document

Le Centre Jade a adapté cette ressource à partir de guides similaires fournis par Violence sexuelle - NB (Fredericton) et le Journey Project (Terre-Neuve et Labrador)



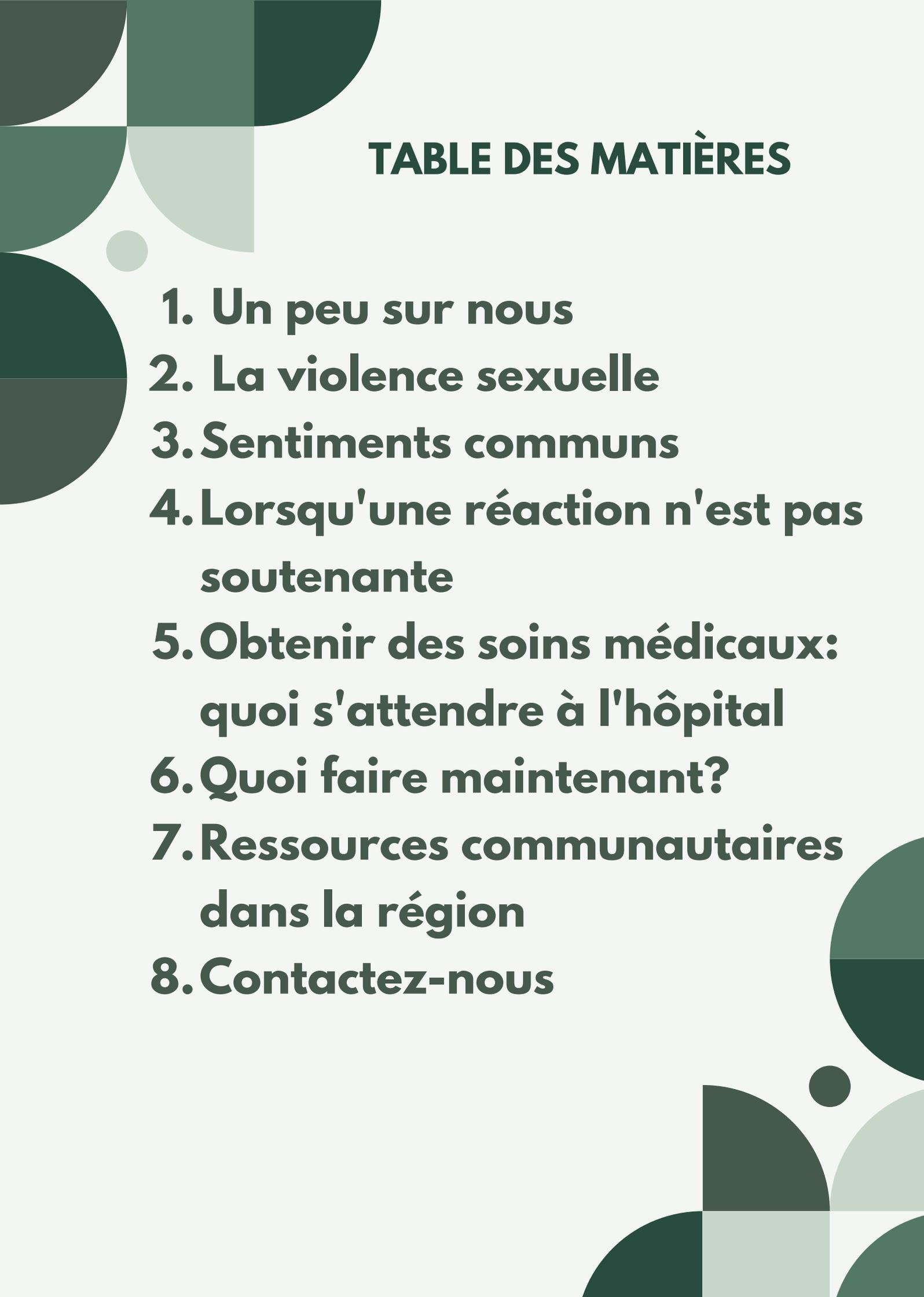


TABLE DES MATIÈRES

- 1. Un peu sur nous**
- 2. La violence sexuelle**
- 3. Sentiments communs**
- 4. Lorsqu'une réaction n'est pas soutenance**
- 5. Obtenir des soins médicaux:
quoi s'attendre à l'hôpital**
- 6. Quoi faire maintenant?**
- 7. Ressources communautaires
dans la région**
- 8. Contactez-nous**

1. UN PEU SUR NOUS

Ici au Centre Jade, notre mission est de soutenir toute personne touchée par la violence sexuelle dans le cadre d'une approche informée sur les traumatismes, ainsi que d'éduquer les membres de la communauté sur la violence genrée et la prévention de la violence sexuelle - ce faisant, nous espérons développer des changements sociétaux dans notre région pour mettre fin à la violence sexuelle.

Nous reconnaissons que la violence sexuelle peut toucher n'importe qui, en particulier les groupes marginalisés (les femmes cis et trans, les personnes LGBTQ2S+, les personnes racisées, les femmes autochtones, les femmes immigrées, les travailleuses du sexe, les jeunes, et autres).



2. LA VIOLENCE SEXUELLE

La violence sexuelle désigne tout type de contact sexuel non désiré. Il peut s'agir de paroles ou d'actes à caractère sexuel.

Il y a plusieurs formes de violence sexuelle:

- l'agression sexuelle
- l'harcèlement sexuel
- l'abus sexuel d'un enfant
- l'exhibition et le voyeurisme
- le mariage forcé
- le déni du droit à la contraception
- le déni des droits reproductifs
- la traite des être humains
- le sealthing
- la violence cybersexuelle
- la coercition
- le déni des droits reproductifs
- l'avortement forcé
- le travail sexuel forcé

La violence sexuelle peut toucher n'importe qui, sans distinction du genre, de l'orientation sexuelle ou de l'âge

2. LA VIOLENCE SEXUELLE (CONT)

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réactions face à une violence sexuelle, et chacun.e à une réaction de peur différente en fonction de leur situation. Voici quelques exemples:

Lutte

Lorsque vous vous sentez en danger et que vous pensez pouvoir maîtriser la menace, vous êtes en mode de lutte/combat. Il s'agit de se battre physiquement, de pousser l'agresseur, de se débattre, et de lutter verbalement (par ex: dire non).

Fuite

Ceci se produit lorsque vous avez l'impression que vous pouvez vaincre le danger en vous enfuyant. Il s'agit de se sauver de votre agresseur en courant ou en reculant.

Paralysie

Se raidir le corps, rester immobile et silencieux. Certaines personnes se figent face au danger pour éviter une bagarre ou d'autres blessures. Se figer n'est pas donner son consentement, et c'est une réaction courante en cas de violence sexuelle.

Flagorner

Il s'agit d'une tentative d'échapper au mal (ou à plus de mal) en faisant plaisir ou en apaisant l'agresseur. Certain.es survivant.es décrivent cette réaction comme "se laisser aller", "se soumettre", ou "se laisser faire". Flagorner n'est pas la même chose que donner son consentement.

3. SENTIMENTS ET RÉACTIONS COMMUNS

Il n'y a pas de "bonne" façon de se sentir après une violence sexuelle. Cela peut être une expérience traumatisante qui peut avoir un impact sur votre vie à la maison, au travail et/ou à l'école, ainsi que sur vos relations avec vos amis, votre famille et vos collègues.

Il est important de vous rappeler qu'il existe une large gamme d'émotions et de sentiments que vous pouvez ressentir et que tout ce que vous ressentez est valable.

Emotionnel

- Culpabilité, honte, auto-blâme
- embarras
- peur, méfiance
- tristesse
- isolation
- manque de contrôle
- colère
- torpeur
- choc, incrédulité
- dénie

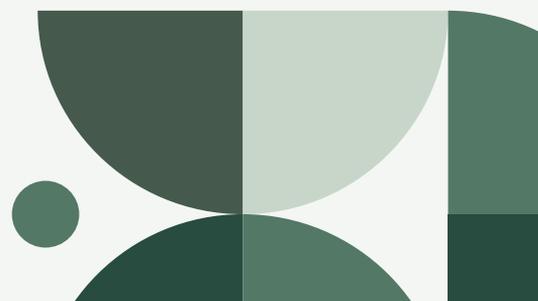
Psychologique

- difficultés de concentrations
- anxiété
- faible estime de soi
- dissociation
- flashbacks, ou le fait de revivre le traumatisme
- dépression
- SSPT
- l'usage ou l'abus de substances
- des difficultés d'intimité sexuelle

Les personnes qui ont été victimes d'une violence sexuelle ont souvent l'impression que c'est de leur faute ou qu'elles ont fait quelque chose qui a contribué à cet incident.

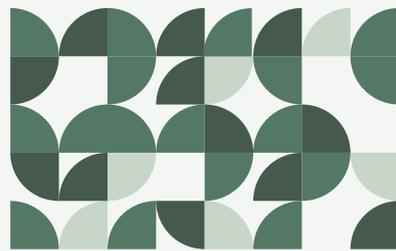
La violence sexuelle n'est jamais la faute de la victime.

Peu importe avec qui vous étiez, ce que vous faisiez ou l'endroit où vous vous trouviez. Absolument rien de ce que vous avez fait n'est à l'origine de la violence sexuelle que vous avez subi.



4. LORSQU'UNE RÉACTION N'EST PAS SOUTENANTE

Le soutien des amis, de la famille ou des proches est vraiment important durant les moments difficiles, mais leur réaction à votre expérience peut différer à ce que vous attendez ou ce que vous souhaiteriez.



Les personnes qui vous entourent réagiront de différentes manières; certaines vous blâmeront, d'autres vous soutiendront inconditionnellement. D'autres ne sauront peut-être pas comment réagir ou comment vous soutenir. Si vous vous sentez prêt, permettez à ceux qui vous offrent leur soutien de vous aider à traverser cette période difficile. La décision de parler de votre expérience est un choix personnel.

Vous n'êtes pas obligé(e) de partager votre expérience avec qui que ce soit avant de vous sentir prêt(e).

4. LORSQU'UNE RÉACTION N'EST PAS SOUTENANTE (CONT)

Si vous décidez de parler de votre expérience à quelqu'un, la réaction de cette personne peut avoir un impact sur votre santé mentale et votre rétablissement. Nous savons que de nombreux survivant.es subissent ce que l'on appelle une "**blessure secondaire**".

Il s'agit de toute réaction à la révélation d'une violence sexuelle qui blâme la victime, lui fait honte ou la blesse d'une manière ou d'une autre.

Cette réaction peut vous donner l'impression que ce qui s'est passé est de votre faute ou que vous devriez avoir honte de ce qui s'est passé - **ce n'est pas le cas.**

Vous méritez d'être cru, d'être écouté et d'être soutenu, peu importe les circonstances.



5. PROCURER DES SOINS MÉDICAUX

Que vous soyez blessé ou non, il est toujours important de consulter un médecin. Vous devrez peut-être tenir compte des risques d'infections sexuellement transmissibles et de grossesse. Il est important (mais pas nécessaire) que vous alliez à l'hôpital, à la clinique ou chez votre médecin de famille après une violence sexuelle. En outre, les blessures physiques peuvent être internes ou ne sont pas visibles immédiatement après une violence sexuelle.

Dans la région du Grand Moncton, le **Moncton City Hospital** est le seul hôpital à offrir le **programme de soins infirmiers médico-légaux** (anciennement **SANE**, maintenant **PSIML**). L'infirmière examinatrice est une infirmière autorisée qui est formée pour effectuer des évaluations médico-légales complètes sur des patient.es qui ont été agressées sexuellement.

Un.e bénévole du CASSE peut vous accompagner au programme PSIML au Moncton City Hospital. Vous n'avez pas besoin de suivre ce processus tout seul.

The Moncton City Hospital

**135 MacBeath Ave.,
Moncton, New Brunswick,
E1C 6Z8**

506-857-5111

LE PROCESSUS D'UN EXAMEN MÉDICO-LÉGAL À L'HÔPITAL

1. Quand vous allez à l'hôpital, allez au département d'urgence. Vous n'avez pas à préciser la raison de votre visite, vous n'avez qu'à demander à voir une infirmière SANE.

2. L'hôpital va contacter une infirmière SANE. Vous pouvez demander d'attendre dans une chambre privée, au lieu de la salle d'attente

3. Si vous faites le kit médico-légal dans le but de faire un rapport à la police, évitez de manger, de boire, de vous doucher ou d'aller aux toilettes avant d'avoir vu l'infirmière SANE

4. Il se peut que l'infirmière vous demande si vous souhaitez signaler ce qui s'est passé à la police. Si vous n'êtes toujours pas sûr, vous pouvez toujours demander à ce que le kit médico-légal et les preuves soient collectés. Les kits sont conservés jusqu'à 6 mois.

NOTE: Le programme PSIML est pour **TOUT** les identités de genre et de **tous les âges** qui sont victimes de violences sexuelles ou domestiques.

*Si vous êtes âgée de moins de 16 ans, les infirmières de l'hôpital sont requiert de rapporter la violence sexuelle à la police.

LE PROCESSUS D'UN EXAMEN MÉDICO-LÉGAL À L'HÔPITAL

5.

Avec votre consentement, l'infirmière SANE va:

- vous poser des questions sur la violence sexuelle
- fera un examen physique pour déceler toute blessure
- vous examinera et vous fournira un traitement médical, et pourra vous fournir des médicaments pour prévenir une grossesse (si jugé nécessaire) et les ITSS;
- vous recommandera des services spécialisés au besoin
- vous offrira de préserver des échantillons à des fins médico-légales. Les échantillons peuvent être remis à la police OU conservés pendant six mois si vous ne voulez pas signaler l'immédiatement.

IMPORTANT:

6. Si certaines étapes de l'examen vous rends inconfortables, **vous pouvez toujours dire non, ou changer d'avis à tout moment.**

L'infirmière va respecter et appuyer tes choix.

QUOI FAIRE MAINTENANT?

Aucune expérience de violence sexuelle n'est exactement la même qu'une autre...

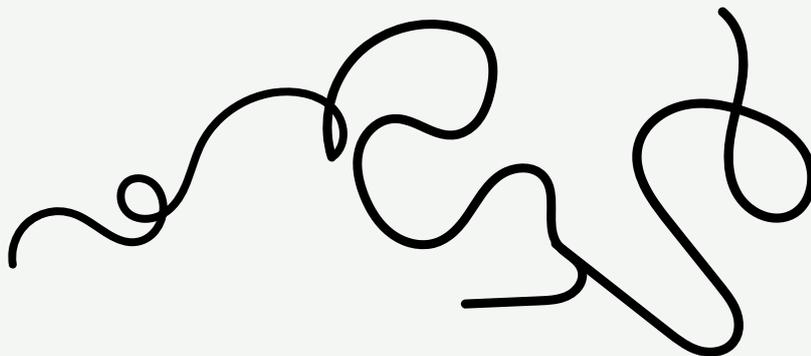
- peut-être vous lisez ces lignes des années après les événements
- peut-être que vous lisez ces lignes plus tôt que cela, mais que vous n'en avez parlé à personne
- peut-être que vous lisez ceci après avoir essayé d'en parler à un proche, mais que celui-ci ne vous a pas soutenu.

Peu importe où vous en êtes dans votre vie, sachez que ce que vous voulez faire maintenant sera la meilleure décision que vous aurez à prendre à ce moment-là

La récupération n'est jamais linéaire. Souvent, notre cerveau croit que le processus devrait ressembler à ceci :



En réalité, cela peut ressembler à ceci, et c'est propre à chaque personne :



Quelles que soient les circonstances, sachez que ce n'est pas de votre faute et que vous n'êtes pas seul.e.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (DANS LE SUD-EST DU NB)

Centre Jade (Moncton et sud-est NB)
ligne de crise 24/7
1-844 853-0811

Centre Jade (Moncton)
(506) 295-0151 | jadecentre.ca

Centre Océanne (Shédiac)
506 533-9100

Boréal Centre d'expertise pour enfants et
adolescents (Dieppe)
(506) 383-8300

SERVICES POUR VICTIMES

Moncton: (506) 856-2875

Elsipogtog : (506) 523-4747

Violence sexuelle Nouveau-Brunswick

Phone, text, and chat support.

Ligne de support: (506) 454-0437 |
www.svnb.ca

Ressources de violence sexuelle (campus)

- Collège communautaire du Nouveau-Brunswick:
Services de counselling
- Mount Allison University: <https://mta.reesecure.com>
<https://mta.ca/current-students/health-and-wellness/sexualized-violence-services>
- New Brunswick Community College:
counsellors@nbcc.ca
- Université de Moncton (Moncton): 506-858-4912

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES (DANS LE SUD-EST DU NB)

Les travailleuses d'approche communautaires veillent à ce que les personnes qui vivent dans des relations abusives ou qui les quittent aient accès à une personne capable de répondre à leur crise et de les soutenir. Elles facilitent la mise en place de services communautaires de prévention de l'aide aux victimes de violence sexuelle.

· Moncton: (506) 855-7222

Aussi dans la région de Moncton: Carrefour pour femmes

Pour contacter leurs travailleuses d'approche

communautaire: outreach@crossroadsforwomen.ca

Pour plus d'information:

<https://crossroadsforwomen.ca/en/programs-services/family-violence-crisis-centre>

· Shédiac (Centre Courage) : (506) 533-9100

· Sussex: (506) 433-6579

Approches communautaires autochtones

· Bouctouche (Elsipogtog, L'nui Menikuk,

Tjipogtotjg): Alanna.peters@gnb.ca

· Tobique First Nation (Neqotkuk &

Wotstak): (506) 273-5557

· Fredericton Region (Sitansisk, Bilijk,

Welamukotuk) : (506) 452-2760

· Miramichi (Esgenoôpetitj, Natoaganeg,

Metepenagiag): (506) 626-1399

NOS CONTACTS AU CENTRE JADE



1-844 853-0811 (Ligne de crise)



**(506) 295-0151 (Coordinatrice du
Centre Jade)**



www.jadecentre.ca



info@jadecentre.ca

