

Répercussions sur les aidants

L'agression sexuelle a de profondes répercussions sur la victime, sa famille, ses amis, son partenaire et toutes les personnes qui se soucient de son bien-être. C'est pourquoi les aidants — ces personnes qui la soutiennent — s'adresseront souvent au Sexual Assault Centre de l'Université de l'Alberta pour obtenir de l'aide et de l'information. Ils s'y rendent pour s'assurer qu'ils prennent soin d'eux et vont bien, et pour trouver des façons d'améliorer encore plus l'aide qu'ils apportent à la victime. Les aidants peuvent avoir une grande influence sur le rétablissement de la victime. Leur soutien sera d'autant plus précieux s'ils disposent de renseignements exacts et non culpabilisants concernant l'agression sexuelle, et s'ils peuvent appuyer les choix que fait la victime en matière de rétablissement.

Afin de bien soutenir la victime, il est important de connaître les mythes sur l'agression sexuelle et de comprendre pourquoi ils déforment la réalité. Les aidants doivent comprendre certains faits concernant l'agression sexuelle, dont les suivants :

- **La victime n'est d'aucune manière responsable de l'agression** ni des décisions qu'elle a prises avant l'agression. Peu importe comment elle était vêtue, où elle était, si elle avait consommé ou non de l'alcool, si elle connaissait ou non son agresseur, ou si elle s'est débattue ou pas, **la victime n'est en aucun cas responsable de l'agression.**
- Très souvent, les personnes se trouvant dans des situations terrifiantes vont « figer » ou auront trop peur de se débattre. Il y a différentes façons de dire « non » ou d'opposer une résistance, mais les aidants en font souvent abstraction.
- L'agression sexuelle est une expérience effrayante; il faut donc beaucoup de temps pour se rétablir. Il est normal que la victime ait encore du mal à se remettre de cette expérience des années après son agression.
- **L'agression sexuelle est un acte de violence.** Ce n'est pas une relation consensuelle ni une manœuvre destinée à « tromper » son partenaire.
- Le plus souvent, la victime choisit de ne pas signaler son agression à la police. Plusieurs raisons expliquent ce choix : la victime peut craindre de subir des représailles, avoir peur que les gens le sachent ou qu'on ne la croie pas, ou souhaiter ne pas faire de tort à son agresseur (si elle le connaît). La lenteur du processus judiciaire peut aussi influencer sur sa décision.¹

Dans certains cas, l'aidant n'est pas la seule personne à qui la victime s'est confiée, ou encore, il n'est informé de l'agression que quelque temps après. De nombreuses raisons poussent la victime à ne pas se confier immédiatement. Par exemple, il est possible qu'elle ne se confie pas à une bonne amie ou un bon ami

¹ Texte adapté du livre intitulé *If She is Raped*. McEvoy, Alan et Brookings, Jeff. Learning Publications Inc. Holmes Beach, Floride. 1991, 1984.

parce que l'agresseur est aussi un ami de cet ami. La victime peut aussi ne pas se confier à son partenaire parce qu'elle ne veut pas qu'il croie qu'elle est « traumatisée », parce qu'elle préfère qu'il pense que tout est « normal » ou parce qu'elle a peur qu'il l'accuse de l'avoir « trompé ». Elle peut aussi ne rien dire à ses parents parce qu'elle se sent honteuse, qu'elle se fait des reproches ou qu'elle craint que ses parents l'obligent à signaler son agression à la police ou s'en prennent à son agresseur. Si la victime choisit de divulguer son agression, l'aidant peut la soutenir de différentes façons.

- **L'écouter**

- **Soyez patient et accessible.** La victime exprimera ses sentiments quand elle se sentira en confiance, à l'aise et prête à le faire.
- **Laissez-la parler et ne l'interrompez pas.**
- **Ne la pressez pas** de vous raconter son agression en détail ou avec précision. Elle le fera quand elle se sentira prête ou si elle se sent prête.
- **Ne la pressez pas de parler de l'agression.** Parfois, elle sera disposée à en parler et, d'autres fois, elle voudra peut-être simplement l'oublier pendant quelque temps. C'est normal. Cela fait partie du processus de rétablissement.
- L'empathie, le toucher de réconfort (si la victime n'y voit pas d'inconvénient) et le discours empathique peuvent aider la victime à se sentir suffisamment en confiance pour parler de son expérience avec l'aidant.
- Prenez acte des événements que la victime semble évoquer à répétition au sujet de son agression. Ils pourraient nécessiter une attention particulière et une compréhension accrue de votre part.

- **La croire**

- Il est important que la victime comprenne que l'aidant la croit, qu'il croit que sa version des faits est valide et que **ses sentiments par rapport à l'agression sont justifiés.**
- Dites-lui qu'elle n'est pas responsable du crime qui a été commis à son endroit. **Évitez de lui poser des questions commençant par « pourquoi »**, par exemple : « pourquoi ne t'es-tu pas débattue? », « pourquoi es-tu allée boire un verre avec eux? » ou « pourquoi n'as-tu rien dit à personne? ». La victime pourrait se sentir jugée et ne plus vouloir vous parler. Elle doit savoir que vous ne lui reprochez pas d'avoir provoqué l'agression.

- **Lui donner des réponses qui témoignent de votre soutien**

- Faites-lui comprendre que votre amour et votre soutien sont inconditionnels, et qu'elle peut compter sur vous en tout temps.
- **Demandez-lui ce qu'elle aimerait que vous fassiez pour l'aider.** Veut-elle que vous souleviez le sujet vous-même ou que vous en parliez seulement quand elle en parle en premier?

- Il est très important que l'aidant fasse comprendre à la victime qu'il ne la voit pas comme une personne « traumatisée » ni moins immorale qu'avant l'agression.
 - **Encouragez-la à prendre ses propres décisions** concernant toute démarche ultérieure. Par exemple, laissez-la décider si elle parlera ou non de son agression à d'autres ou si elle la signalera ou non à la police. Évitez de lui donner des conseils. Au lieu de cela, offrez-lui des choix, examinez chacun de ces choix et appuyez ceux qu'elle fera. (Il importe de se rappeler que « ne rien faire » est aussi une option pour le moment.) En la laissant prendre ses propres décisions, vous l'aidez à reprendre une partie du pouvoir qu'elle a perdu pendant l'agression, ce qui lui procurera le sentiment de mieux maîtriser la situation. Vous serez d'une grande aide si vous appuyez les décisions qu'elle prendra, même si ce ne sont pas celles que vous lui auriez conseillé de prendre.
 - **Faites part de vos sentiments à un spécialiste, à une amie ou un ami proche** concernant les répercussions de l'agression sexuelle sur votre relation avec la victime. Si vous le désirez, vous pourriez aussi envisager de recourir au counseling relationnel pour vous aider à composer avec la situation.
- **Vos sentiments et ceux de la victime**
 - **Acceptez les sentiments exprimés par la victime, ainsi que les vôtres, et reconnaissez-en l'importance.** Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions à la suite d'une agression sexuelle. Cependant, il est peut-être préférable que l'aidant exprime ses sentiments à une autre personne qui le soutient, du moins au début, jusqu'à ce que la victime soit plus apte à gérer ses propres émotions. Ainsi sera-t-il ensuite plus en mesure d'écouter la victime.
 - **Ne communiquez pas avec l'agresseur et ne le menacez pas.** Il est normal qu'au début, l'aidant soit en colère contre l'agresseur. Les menaces pourraient inciter l'agresseur à entamer des poursuites judiciaires alors que la victime a besoin d'encouragement et de soutien de la part de l'aidant. Rappelez-vous que la colère peut attirer l'attention vers l'aidant ou l'agresseur au détriment de la victime. La victime pourrait se sentir coupable d'être un fardeau pour l'aidant. Elle pourrait avoir peur qu'il se mette en colère ou être réticente à le contrarier encore plus alors qu'elle a besoin de son aide. Elle pourrait même cesser de lui adresser la parole en raison de ce sentiment de culpabilité à l'endroit de l'aidant.
 - L'aidant pourrait avoir l'impression que c'est à lui de « guérir » la victime ou de « faire disparaître » ce qui lui est arrivé, et il pourrait être frustré de voir que la victime ne se rétablit pas aussi vite qu'il l'aurait souhaité. **Rappelez-vous que seule la victime peut se**

« **guérir** » **elle-même**, et que votre rôle est de l'aider à traverser cette épreuve.

- **Autres formes de soutien que l'aidant peut apporter**
 - Afin de savoir comment aider la victime, passez du temps à aider d'autres personnes de son entourage. L'aidant doit comprendre que la victime a besoin de se sentir en sécurité dans un environnement qui l'accepte et qui ne portera pas de jugement à l'égard des sentiments qu'elle éprouve au sujet de son agression.
 - **N'acceptez pas que la victime vous agresse** verbalement, physiquement ou sexuellement, ni qu'elle se fasse du mal à elle-même. Le fait qu'elle souffre d'un traumatisme ne lui permet pas d'agresser d'autres personnes. Accepter que la victime ait des comportements abusifs ne l'aidera pas à se rétablir et pourrait l'amener à se mépriser davantage par la suite.
 - Il peut être utile de **vous informer des difficultés particulières qu'éprouve la victime**. Outre son traumatisme, la victime peut manquer de confiance en elle-même, se faire des reproches, avoir le sentiment d'avoir trahi la confiance d'autrui ou douter de sa capacité à juger des situations, ce qui rendra son rétablissement plus difficile.
 - Abstenez-vous de critiquer la victime au sujet de ses symptômes et, **si la relation devient problématique, n'en rejetez pas la faute sur le traumatisme ou les symptômes qu'elle éprouve**.
 - **Ne vous sentez pas visé personnellement** si la victime a besoin de se retirer ou d'être seule.
 - **Sachez à quoi vous attendre de la part de la victime**. Renseignez-vous sur les répercussions de l'agression sexuelle. Consultez le Sexual Assault Centre ou lisez un livre sur le sujet. Les deux ouvrages suivants d'Aphrodite Matsakis pourraient vous être utiles : *I Can't Get Over It* et *Trust After Trauma*.

Si vous êtes le partenaire de la victime

Le partenaire de la victime peut se rendre compte qu'elle se sent triste, en colère, frustrée ou anéantie devant la situation, et ces réactions peuvent le surprendre. Il est utile qu'il apprenne à composer à la fois avec ses sentiments personnels et ceux de la victime.

Malheureusement, cette frustration n'est souvent pas exprimée et il arrive parfois que l'aidant rejette sa colère sur la victime. C'est ce qui arrive notamment dans les situations suivantes :

- La situation est éprouvante ou épuisante pour le partenaire sur le plan émotif, parce que la nécessité de se montrer compréhensif et patient lui semble interminable. Il est important que l'aidant puisse lui-même compter sur des personnes qui le soutiennent.
- Le partenaire pourrait se dire que « la victime devrait mettre tout cela derrière elle et aller de l'avant ». Il peut être important de se renseigner

sur le syndrome consécutif au traumatisme provoqué par le viol ou sur la spirale de la guérison pour bien comprendre que la guérison est un long processus. Pour en savoir plus sur ces modèles de guérison, nous vous invitons à consulter le personnel du Sexual Assault Centre ou à lire notre brochure sur le syndrome consécutif au traumatisme provoqué par le viol.

- Le partenaire est en colère contre la victime en raison de décisions qui, à son avis, pourraient avoir « provoqué » l'incident. Comme nous en avons parlé plus tôt, afin de gérer sa frustration, il convient de briser les mythes au sujet de l'agression sexuelle et de consulter le Sexual Assault Centre.
- Le partenaire connaît l'agresseur ou la situation concerne des amis communs. L'agresseur peut donner à d'autres une version différente des faits, ce qui peut amener le partenaire à douter de la version de la victime ou à éprouver de la colère ou de la rage à son égard. Il est important de comprendre que ces réactions sont normales et de ne pas oublier que la victime doit se sentir comprise et soutenue.

Difficultés sexuelles

Après une agression sexuelle, des difficultés ou des changements touchant l'activité et le désir sexuels surviennent souvent. La victime peut avoir des rappels d'images ou éprouver de la peur ou des difficultés qui peuvent altérer sa réponse sexuelle. Le partenaire peut l'aider à surmonter ces difficultés en suivant ces consignes :

- **Donnez à la victime l'occasion de prendre des décisions en matière sexuelle et de faire des avances sexuelles.** Elle se sentira plus rassurée et plus émancipée sexuellement.
- **Respectez le fait que la victime puisse avoir besoin de s'abstenir de toute activité sexuelle pendant quelque temps et rejette certains gestes à caractère sexuel ou refuse d'avoir des rapports sexuels.** Pendant cette période d'abstinence, la meilleure façon de lui exprimer votre affection peut être par des gestes de réconfort et d'amour auxquels la victime consentira.
- **Soyez patient.** Les difficultés sexuelles sont tout à fait normales et ne durent généralement pas indéfiniment. Si la victime se sent aimée et acceptée sans condition, elle sera de nouveau prête à avoir des relations intimes avec son partenaire.
- **Déterminez les éléments déclencheurs, de concert avec la victime,** et évitez les activités qui déclenchent chez la victime des rappels d'images de son agression. Prévoyez comment vous réagirez si la situation se présente pendant la relation intime. Par exemple, posez-vous les questions suivantes : y a-t-il des signes qui vous indiquent que la victime réagit à un élément déclencheur? Y a-t-il un mot ou un terme qu'elle peut utiliser pour interrompre la relation? La victime veut-elle que vous la preniez dans vos bras après la relation ou a-t-elle besoin d'être seule?

Prendre soin de soi

Afin de bien soutenir un proche, il est d'abord essentiel de prendre soin de soi. Vous serez plus efficace si vous-même pouvez compter sur des personnes qui

vous soutiennent et si vous prenez le temps de vous reposer et de vous détendre. Il est important que vous essayiez de continuer d'interagir avec votre partenaire dans un contexte agréable et divertissant pour que vous puissiez tous les deux penser à autre chose qu'à l'agression.

Comment saurai-je si la victime est rétablie?²

Le processus de rétablissement peut durer toute une vie. Néanmoins, des événements positifs peuvent survenir sur le chemin de la guérison. La majorité des victimes, elles-mêmes, ne savent pas quand elles seront rétablies; elles savent seulement qu'à un moment donné, les choses leur paraîtront plus faciles. Vous observerez des signes de progrès chez la victime si elle a les comportements suivants :

- elle reprend du pouvoir sur ses souvenirs d'agression;
- elle se remémore des événements en exprimant des émotions qu'elle est capable de gérer;
- elle manifeste une capacité accrue de gérer les émotions ou symptômes envahissants;
- elle maîtrise mieux ses comportements;
- elle prend mieux soin d'elle;
- elle possède une meilleure estime d'elle-même;
- elle entretient des relations sûres avec autrui;
- elle désire trouver un sens à son traumatisme et en est de plus en plus capable.

Sexual Assault Centre de l'Université de l'Alberta

² *Trust After Trauma: A Guide to Relationships for Survivors and Those Who Love Them*. Matsakis, Aphrodite. Oakland: New Harbinger Publications, 1998.