

Informations pour amis et membres de la famille

**Rape Crisis Scotland (Service d'aide aux victimes de viol en Ecosse)
Service d'assistance téléphonique - 08088010302 (numéro gratuit +
minicom)**

Le service d'assistance téléphonique de Rape Crisis Scotland (RCS) offre un service d'aide et d'information à travers toute l'Ecosse pour toute personne âgée de 13 ans+ qui a été affectée par la violence sexuelle, peu importe quand ou comment ceci s'est passé. Ce service téléphonique est ouvert de 18 heures jusqu'à 24 heures, 7 jours la semaine et offre un premier soutien d'aide et d'information qui est gratuit et confidentiel. Ce service peut aussi soutenir des amis ou membres de la famille qui souhaitent parler de l'effet d'une révélation sur eux et pour explorer comment soutenir des survivants de la violence sexuelle. RCS offre un service minicom pour les Sourds ou les personnes malentendantes et peut aussi organiser un interprète si l'anglais n'est pas votre première langue.

Information pour les amis et membres de la famille des survivants

Il est important pour un survivant de viol ou de la violence sexuelle d'être écouté et d'être cru, peu importe s'il s'agit d'une attaque récente ou s'ils parlent des événements qui datent d'il y a longtemps, par exemple de leur enfance.

Cette notice explicative offre des informations utiles par rapport à comment répondre si vous êtes dans une situation où un membre de la famille, un partenaire ou un ami vient de parler de leur expérience de viol ou de violence sexuelle d'enfance. Vous pouvez activement soutenir le membre de votre famille ou ami en leur laissant de temps et d'espace.

Quelques réactions à la violence sexuelle ...

Comme toute personne est individuelle, aussi particulières sont leur réactions et façons d'affronter les effets de la violence sexuelle. Ci-dessous, vous allez trouver quelques sentiments et réponses à la violence sexuelle. Ce n'est pas de tout une liste complète et des survivants peuvent éprouver certains, tout ou aucun de ces sentiments pendant le processus de guérison.

Le survivant va peut-être se culpabiliser par rapport à ce que lui est arrivé. Peut-être ils vont ressentir bon à rien, ils vont manquer de confiance en eux-mêmes et en d'autres personnes. Ceci est une réponse normale à un trauma.

S'il s'agit d'une agression récente, il est possible que votre parent ou ami est dans un état de choc, et parfois des gens répondent par se détacher psychologiquement, en restant très calme, d'autres personnes pleurent ou sont incroyables à ce qui s'est passé. C'est normal d'avoir des sautes d'humeur, d'avoir honte, sentir sale, fâchée et d'avoir peur.

Il est aussi possible que votre ami ou parent va éprouver ces émotions même longtemps après l'agression. Beaucoup de survivants de la violence sexuelle souffrent des cauchemars de ce qui leur est arrivé. Pendant qu'ils sont conscients, ils peuvent subir des moments de revivre involontairement une agression, appelé un flashback. Des flashbacks sont très troublants et peuvent être déclenchés par des facteurs divers, y compris des odeurs, le toucher, des lieux ou d'autres détails qui leur font rappeler de l'agression. Revivre des mémoires de l'abus dans les rêves ou dans les flashbacks ou les deux est très traumatisant et souvent des gens pensent qu'ils deviennent fous. Ce n'est pas le cas. Ceci fait partie du processus de guérison, quand les mémoires sont rappelés jusqu'au moment que les mémoires ou des éléments de ces mémoires, soient résolus. Si la personne qui vous soutenez subit des flashbacks, il est possible d'aider les «atterrir». Rassurez-les qu'ils sont en sécurité, qu'il s'agit d'un mémoire et que c'est dans le passé. Aidez-les à ralentir leur respiration, taper leur pieds, remarquer leurs environs immédiats, par exemple, le couleur de la salle, faire claquer une élastique au poignet, toutes ces stratégies peuvent les aider à leur faire concentrer sur le présent. Il peut être utile de parler des cauchemars et des flashbacks, essayez de déterminer qu'est ce que les a déclenché et si un changement de la routine quotidienne ou dans des circonstances peut aider à les maîtriser.

Si votre ami ou parent subit des crises de paniques, pratiquant ces techniques peut leur aider. Ces attaques font peur et la perte de contrôle peut être très traumatisante. Mais ils sont aussi une réponse normale aux déclenchements quand le survivant se sent menacé.

Comment puis-je aider ?

Ci dessous vous trouverez quelques stratégies utiles pour soutenir un survivant de la violence sexuelle. Il est normal pour vous d'éprouver des fortes émotions quand la personne qui vous soutenez commence à parler de ce qui s'est passé. Peut-être vous allez sentir fâché, troublé, bouleversé, désorienté, choqué et donc vous n'êtes pas sur comment répondre. Vos sentiments sont valables et très naturels, et il peut être utile pour vous d'avoir accès au soutien pour discuter comment vous sentez vous-même et pour vous aider dans votre rôle de soutien.

Ecoutez à ce qu'il/elle a à dire et les laissez parler à leur propre rythme. Il n'est pas facile de commencer à parler d'un événement qui a été enfermé dans un silence depuis très longtemps. Peut-être l'abuseur leur a menacé afin de garder ce silence.

Croyez, c'est rare pour les gens de mentir par rapport au viol ou à la violence sexuelle. Ça servira à quoi? C'est important de croire ce qu'ils vous disent.

Respectez ses émotions et ses décisions, pleurer peut faire partie du processus de guérison.

Rappelez-vous que ce n'est pas de sa faute, personne ne cherche d'être abusé, ne le mérite pas et ne peut pas être culpabilisé parce qu'ils n'ont pas pu empêcher l'abus. La faute reste avec l'abuseur.

Reconnaissez et louez le courage d'un survivant de parler. Il faut beaucoup de courage de regarder en face nos peurs et aussi de parler de toute expérience sexuelle.

Il ne faut pas ...

Il ne faut pas leur dire de l'oublier. Ne dites pas « ça s'est passé il y a longtemps, pourquoi ça te gêne de tout d'un coup maintenant ? ». La guérison peut prendre du temps et parfois des gens bloquent ou essaient d'oublier des traumatismes, c'est une stratégie de vivre avec ce qui s'est passé. Les rappels peuvent être déclenchés par des événements comme la naissance d'un bébé, un programme à la télé, un mariage, un changement de travail, le début d'un nouveau rapport etc. ...

Il ne faut demander pourquoi ils n'ont pas résisté. Des gens peuvent rester figés par une situation effrayante.

Il ne faut pas leur demander pourquoi ils n'ont rien dit plus tôt. S'il s'agit d'un événement de leur enfance, ils ont peut-être essayé de dire quelque chose mais on leur a ignoré ou on ne leur a pas cru. Peut-être ils avaient trop peur de dire un mot. La plupart de gens essaie de révéler à quelqu'un à un moment ou d'autre.

Il ne faut pas leur dire ce qu'ils doivent faire. Ils doivent maîtriser eux-mêmes leurs décisions qui leur concernent directement. Vous pouvez leur aider à explorer les options disponibles.

Il ne faut pas mettre pression sur eux de faire quelque chose ou de parler des choses qu'ils ne sont pas prêts à affronter. Quand ils sont prêts, ils vont en parler.

Si la personne qui a été agressée ou qui se rappelle d'un abus du passé mais qui l'a bloqué psychologiquement est votre partenaire, peut-être elle/il trouvera le contact intime difficile. Il est important de se rendre compte que ceci n'a rien à voir avec vous, mais c'est lié plutôt à leurs sentiments et mémoires. Rassurez votre partenaire et le laissez prendre des choses à leur propre rythme. Avec votre aide et votre compréhension, il ou elle peut se guérir de ce trauma.

Devrait-elle ou il signaler à la police ?

Si vous êtes parent ou tuteur d'un jeune enfant qui vous a révélé un abus, vous êtes responsable de protéger leur sécurité. Peut-être vous aurez du mal à croire la révélation or même vous chercherez de le nier. Peut-être vous connaissez ou vous avez un rapport avec l'abuseur. Quand il s'agit d'abus sexuel, les enfants ne mentent pas. Les enfants ne peuvent pas connaître des actes sexuels ou comment se comporter d'une manière sexuelle inappropriée à moins qu'on leur ait bien fait comprendre. Peut-être vous êtes rendu furieux par ce qui s'est passé ou vous vous culpabilisez parce que vous n'avez pas pu leur protéger. Pour un enfant de révéler, c'est un acte de foi énorme, vous n'avez pas manqué à vos devoirs envers eux, et leur confiance en vous est une chose précieuse. Si vous pensez qu'il serait utile de discuter vos réactions à une révélation, et son impact sur vous, contactez le service d'assistance téléphonique de Rape Crisis Scotland ou visiter votre centre local d'aide aux victimes de viol.

Beaucoup de survivants, des adolescents aux personnes âgées, décident de ne pas signaler la violence sexuelle à la police. Beaucoup de survivants ne révèlent rien de tout. Il y a plusieurs raisons valables pour ne pas signaler : peut-être ils ont été menacés, peut-être ils essaient de protéger quelqu'un, ils ont peur qu'on ne va pas leur croire, ils sont bouleversés par la honte, ou ils pensent que ça ne servira à rien. Bien sur, vous allez souhaiter la justice pour leur trauma, mais c'est important de respecter leur décision. Il est important pour eux de maîtriser la situation, le contrôle c'est ce que leur abuseur leur a nié.

Si votre ami ou membre de votre famille signale la violence sexuelle à la police et leur cas va jusqu'au tribunal, ceci peut aussi être une période difficile. Le processus juridique peut être intimidant, aussi que le fait de rappeler ce qui s'est passé devant un tribunal. Il peut être utile d'avoir accès au soutien pendant ce processus, soit pour votre ami ou membre de votre famille (s'ils le souhaitent) ou soit pour vous.

Et mes sentiments à moi ?

Voir quelqu'un proche de vous en train d'affronter une expérience traumatique est pénible. Il est important pour vous d'avoir accès au soutien pour vous-même. Sans ce soutien il peut être très difficile pour vous d'être là pour eux. Essayez de demander à un ami en qui vous faites confiance ou contactez votre centre local d'aide.

Centres locaux d'aide aux victimes de viol

Aberdeen Rape & Abuse Support: 01224 620 772

Argyll & Bute Rape Crisis Centre: 0800 121 46 85

Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 01382 201 291

Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 0131 556 9437

Glasgow Rape Crisis Centre: 0141 552 3200

East Ayrshire Rape Counselling & Resource Centre: 01563 541 769

Lanarkshire Rape Crisis Centre: 01698 527 003

Perth Women's Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross: 01738 630 965

Western Isles Rape Crisis Centre: 01851 709 965