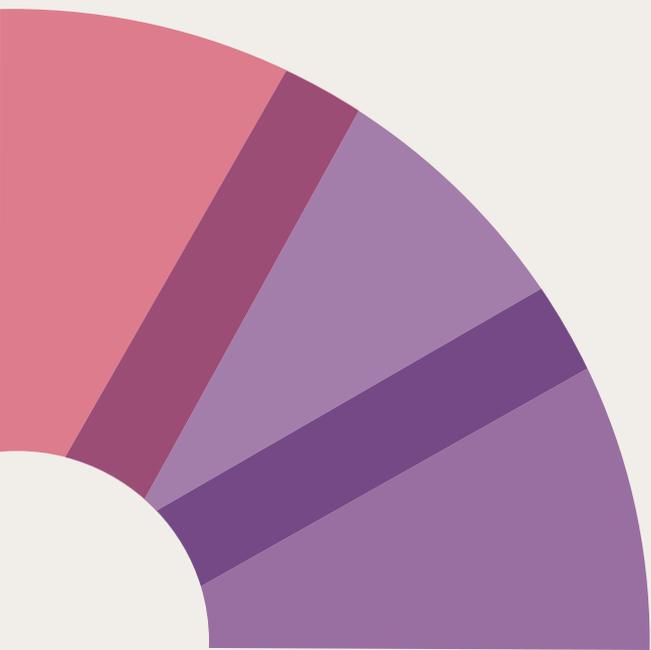


**Informations pour les
survivant(e)s de violences
sexuelles :**

**Comment faire
face à la violence
sexuelle?**



Comment faire face à la violence sexuelle?

Contexte

- » La violence sexuelle peut provoquer des traumatismes importants et des problèmes de santé physique, émotionnelle et sexuelle à court et à long terme.
- » Chacun(e) réagit de manière différente au traumatisme. Les réactions des survivant(e)s au traumatisme de la violence sexuelle peuvent dépendre de ce qui s'est passé et du moment où cela s'est produit, du soutien dont ils/elles disposent autour d'eux/elles, de leur situation personnelle, de leur résilience personnelle et de nombreux autres facteurs.
- » Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises méthodes pour faire face à la violence sexuelle. Chacun(e) a sa propre façon de la surmonter.
- » Certains mécanismes peuvent être utiles, mais d'autres peuvent être nuisibles, comme la consommation excessive d'alcool ou de drogues, la suralimentation ou la sous-alimentation, l'automutilation, les achats compulsifs ou tout autre comportement dangereux.
- » Vous pouvez avoir besoin d'aide à différents moments pour faire face à des problèmes pratiques, de santé ou émotionnels.
- » Cependant, de nombreuses personnes guérissent de la violence sexuelle et apprennent à faire face, à leur manière, à ce qui s'est passé.
- » Tout dépend de votre situation personnelle et du soutien dont vous disposez. Il est important que vous vous donniez du temps et que vous n'attendiez pas trop de vous-même.
- » Il est important de vous rappeler que vous n'êtes pas obligé(e) de vous débrouiller seul(e).

Comment faire face à la violence sexuelle?

- » Certaines personnes n'en parlent jamais. Mais beaucoup de personnes disent que parler de leur expérience les a aidé(e)s. Il est important de parler à quelqu'un(e) en qui vous avez confiance. Si vous vous inquiétez de la réaction de votre famille ou de votre entourage, vous n'êtes pas obligé(e) de parler à quelqu'un(e) de votre propre communauté. Vous pouvez choisir à qui vous voulez en parler. Les personnes à qui vous demandez de l'aide ont le devoir d'écouter ce que vous dites et de croire en vous.
- » Il peut être utile de parler à votre centre local d'aide aux victimes de viol ou à la ligne d'assistance téléphonique du RCS. Vous pouvez obtenir du soutien par téléphone, en personne, en groupe ou par courriel/en ligne, selon vos préférences et ce qui est disponible dans votre région.
- » Il vous sera plus facile de faire face à la situation si vous vous sentez en sécurité. La sécurité comprend de nombreux aspects. Vous sentez-vous en sécurité là où vous vivez, à votre travail ou dans votre quartier? Si ce n'est pas le cas, vous devrez probablement demander de l'aide à la police. Ou bien, vous voudrez effectuer un changement pratique, par exemple en changeant de numéro de téléphone. La violence sexuelle, présente-t-elle des risques pour votre santé physique? Il serait souhaitable de faire un examen de santé auprès de votre médecin généraliste ou d'un centre de santé sexuelle.
- » Il est important de prendre soin de vous-même et d'éviter d'utiliser des méthodes qui pourraient devenir problématiques. Par exemple, certaines personnes évacuent leurs sentiments par l'alcool ou la drogue, se défoulent sur elles-mêmes ou sur les autres, ou se mettent dans des situations à risque. Si vous pensez que vous courez l'un de ces risques, essayez de trouver une autre échappatoire ou parlez à quelqu'un(e) de ce qui se passe.

- » Si vous traversez une période difficile, il est facile de vous négliger. Mais si vous vous négligez physiquement, il peut être plus difficile de faire face à la douleur émotionnelle. Il est donc utile de prendre soin de votre santé physique. Vous avez peut-être du mal à manger, à dormir ou à faire de l'exercice. Pouvez-vous faire quelque chose pour prendre soin de votre corps? Vous pouvez, par exemple, manger votre plat préféré ou prendre un bain chaud. Essayez de faire de l'exercice en fonction de votre condition physique.

- » Souvent, les survivant(e)s trouvent qu'il est utile de se concentrer sur des choses quotidiennes faciles à faire, comme regarder la télévision, jouer à des jeux informatiques ou pratiquer un sport ou un passe-temps familier. Y a-t-il quelque chose de facile pour vous aider à démarrer? Essayez de réduire le stress dans votre vie afin de ne pas subir trop de pression au travail ou à la maison. Les exercices de relaxation, notamment la respiration profonde, peuvent être utiles. Il peut être utile d'écrire des choses, de dessiner ou de peindre, en fonction de vos intérêts. (Vous trouverez quelques idées ci-dessous.) Essayez de conserver une certaine routine, car cela peut vous aider à vous sentir stable face au stress traumatique.

- » Prenez soin de votre santé. Manger régulièrement et bien peut vous aider à vous sentir mieux. Réduisez le sucre et la caféine, car ils peuvent augmenter le stress. L'alcool et les drogues peuvent vous faire sentir mieux à court terme, mais peuvent causer des problèmes à long terme. Si vous pensez que votre consommation d'alcool ou de drogues devient un problème, demandez conseil.

- » Accordez-vous du temps pour vous reposer et vous détendre. Il existe de nombreuses techniques de relaxation, telles que la respiration profonde (voir ci-dessous), la pleine conscience (voir ci-dessous), l'écoute de la musique, la lecture, etc.

- » L'exercice réduit le stress, est bon pour votre santé physique et émotionnelle, et vous fait vous sentir mieux. Une petite promenade quotidienne peut faire une grande différence; même les travaux ménagers peuvent aider. Nager, faire du vélo, aller à la salle de sport, faire de l'aérobic, danser... tout ce que vous voulez

- » Avoir des contacts sociaux positifs peut aider. Il peut s'agir de rencontrer des amis, de faire du bénévolat ou de pratiquer une nouvelle activité. Il est important que vous vous sentiez en sécurité et que les personnes que vous fréquentez vous fassent sentir bien dans votre peau.

Conseils pratiques pour prendre soin de soi pour les survivant(e)s.

Essayez l'exercice suivant pour comprendre vos propres méthodes pour faire face à la situation.

Voici une liste des différentes stratégies utilisées par les personnes pour faire face aux sentiments, aux souvenirs et aux problèmes. Parcourez la liste et cochez la fréquence à laquelle vous les utilisez comme méthode d'adaptation. Ajoutez toute autre stratégie que vous utilisez dans les cases vides à la fin de la liste. Certaines d'entre elles, comme l'automutilation, pourraient constituer des problèmes en soi, mais pour l'instant, notez toutes les stratégies que vous utilisez, qu'elles soient problématiques ou non.

Méthode d'adaptation	Souvent	Quelquefois	Presque jamais	Jamais	Avant, mais pas maintenant
Nettoyage (de la maison ou de soi-même)					
Dormir					
Se tenir occupé(e)					
Sortir souvent					
Rester souvent à la maison					
Faire abstraction de ses sentiments					
Fantasmer/ rêvasser					
Dissocier/se couper du monde					

S'évanouir					
Prise de médicaments					
Prise de médicaments non prescrits					
Fumer					
Automutilation					
Se retirer des autres					
Passer du temps avec des personnes					
Manger trop/se goinfrer					
Sous-alimentation/ se priver de nourriture					
Travailler/jouer sur un ordinateur					
Travailler					
Tentatives de suicide					
Devenir agressif(ve)					
Prendre un bain					
Se reposer					
Peindre					
Écrire					
Téléphoner à quelqu'un(e)					

Parler à
quelqu'un(e)

Promener

Se faire un
massage

Faire de l'exercice

Danser

Écouter de la
musique

Lire

Faire du shopping

Les jeux d'argent

Faire un câlin

Avoir des relations
sexuelles

S'enfuir

Éviter

Pleurer

Routines (par
exemple vérifier,
compter)

Qu'avez-vous appris en faisant cela ? Y a-t-il eu des changements ?

Cet exercice montre que vous utilisez déjà de nombreuses stratégies différentes pour gérer vos sentiments et vos difficultés. Certaines, comme la rédaction d'un journal intime, peuvent être tout à fait utiles et ne causer aucun problème supplémentaire. D'autres, bien qu'utiles, peuvent avoir leurs propres problèmes ou inconvénients ou peuvent être utiles avec modération, mais pas en excès. Pour chacune des stratégies que vous utilisez, écrivez en quoi elles vous aident, puis notez les problèmes qu'elles entraînent.

Une idée est d'écrire un journal et de noter les situations auxquelles vous êtes confronté(e), les méthodes d'adaptation que vous utilisez et les résultats. Sont-ils utiles ? Quelles autres options avez-vous ? Quelles autres stratégies pourraient fonctionner ?

En regardant cet exercice, y a-t-il des changements que vous aimeriez faire ? Quelle est la première étape pour effectuer ces changements ? Comment pourriez-vous le faire ? Quand serait-ce le bon moment pour essayer de le faire ?

Adapté de: Le cahier d'exercices Breaking Free [Se libérer] de Carolyn Ainscough et Kay Toon.

La guérison

Le cahier d'exercices *Courage to Heal* de Laura David (voir ci-dessous) contient de bons exercices pour vous aider à déterminer les stratégies que vous utilisez pour faire face à la situation, tant négatives que positives. La plupart des centres d'aide aux victimes de viol en ont des exemplaires que vous pouvez emprunter ou dont vous pouvez photocopier les exercices.

Techniques de relaxation

- » Pratiquez des techniques de relaxation, par exemple avant d'aller vous coucher. Inspirez profondément, inspirez en comptant jusqu'à 5 et expirez en comptant jusqu'à 5. Posez votre main sur votre ventre et regardez-le monter et descendre au rythme de votre respiration. Tendez et relâchez consciemment vos muscles, tour à tour, en commençant par les orteils et en remontant progressivement vers la tête.
- » Contactez le service d'assistance téléphonique du RCS (voir ci-dessous) pour obtenir une copie d'un CD de relaxation que vous pourrez écouter et pratiquer à votre rythme.

Le repos et le sommeil

Les problèmes de sommeil sont fréquents après des violences sexuelles, avec des problèmes tels que les flash-backs, les cauchemars, l'anxiété, la dépendance excessive à l'alcool pour endormir, la douleur émotionnelle. La National Sleep Foundation [Fondation nationale pour le sommeil] (www.sleepfoundation.org) recommande ce qui suit:

- » Dormez dans un endroit où vous vous sentez le plus reposé(e) et en sécurité. Il se peut que vous ne puissiez pas vous reposer dans votre chambre si vous y avez subi des violences.
- » Créez un environnement dans lequel vous pouvez bien dormir. Il doit être sûr, calme, frais et confortable. Bien qu'il soit souvent

utile de dormir dans une chambre sombre, si le fait d'allumer une veilleuse vous procure un sentiment de sécurité, envisagez de garder la chambre faiblement éclairée. Il peut également être utile qu'un(e) ami(e) ou un membre de la famille reste dans la chambre, ou peut-être dans une chambre voisine, pendant que vous dormez.

- » Pratiquez une activité relaxante et non éveillant au moment du coucher, comme lire ou écouter de la musique. Pour certaines personnes, prendre un bain chaud peut être utile. Évitez les activités qui sont mentalement ou physiquement stimulantes, notamment parler de la situation juste avant le coucher.
- » Ne mangez pas et ne buvez pas trop avant de vous coucher et soyez conscient de l'effet négatif que l'alcool peut avoir sur votre sommeil.
- » Reposez-vous quand vous en avez besoin. Il est courant de se sentir épuisé(e) après un traumatisme. Il est donc possible que vous ayez besoin de plus de repos ou de vous reposer différemment pendant cette période. Se détendre et se reposer pendant de brèves périodes tout au long de la journée et faire de courtes siestes (15 à 45 minutes) pouvant vous aider.
- » Allez-vous coucher lorsque vous vous sentez prêt à dormir. Essayez de ne pas forcer le sommeil, ce qui peut ajouter à la pression de vouloir s'endormir. Prendre l'habitude de rester au lit éveillé(e) pendant de longues périodes alors que vous voulez dormir est contre-productif.

La respiration

Concentrez-vous sur votre respiration pour aider votre corps à se détendre naturellement. Inspirez et expirez lentement et profondément. Relâchez les épaules vers l'arrière, expirez et ramenez les muscles de votre estomac vers votre colonne vertébrale. Inspirez profondément, en comptant jusqu'à 5 et expirez en comptant jusqu'à 5. Posez votre main sur votre ventre et regardez-le monter et descendre pendant que vous respirez.

Techniques de l'ici maintenant/grounding

L'ici maintenant est une technique qui vous permet de rester dans le présent. Cela peut vous aider à gérer les sentiments débordants.

Regardez autour de vous et notez ce qui se passe. Que pouvez-vous voir et entendre? Dites-vous votre nom, la date et l'heure. Vous pouvez garder un élastique au poignet et le faire claquer pour vous ramener à l'ici et maintenant. Vous pouvez aussi avoir dans votre poche un caillou, un mouchoir ou un porte-clés que vous pouvez tenir ou frotter lorsque vous avez besoin de vous recentrer dans le 'maintenant' (par exemple, si vous avez un flash-back ou une crise de panique).

Exercice de l'ici maintenant 1:

Commencez par tracer le contour de votre main sur une feuille de papier et identifiez chaque doigt comme l'un des cinq sens. Ensuite, prenez chaque doigt et identifiez un objet spécial et sûr représentant chacun de ces cinq sens. Par exemple : le pouce représente la vue et une étiquette pour la vue pourrait être des papillons, ou le doigt du milieu représente l'odorat et une étiquette pour l'odorat pourrait être des roses.

Après avoir écrit et dessiné tout cela sur une feuille de papier, collez-la sur votre réfrigérateur ou dans d'autres endroits sûrs de votre maison où vous pourrez la voir et la mémoriser.

Si certains souvenirs sont déclenchés, respirez profondément et lentement, et placez votre main devant votre visage afin de bien la voir - fixez votre main, puis regardez chaque doigt et essayez de faire l'exercice des cinq sens de mémoire.

www.rapecrisis.org.uk/get-help/tools-for-victims-and-survivors/grounding/

Exercice de l'ici maintenant 2:

- » Gardez les yeux ouverts, regardez autour de vous, observez votre environnement, remarquez les détails.
- » Serrez un oreiller, un animal en peluche ou un ballon.
- » Placez un linge frais sur votre visage ou tenez un objet frais comme une canette de boisson gazeuse.
- » Écoutez une musique apaisante.
- » Posez vos pieds fermement sur le sol.
- » Focalisez-vous sur la voix de quelqu'un(e), sur une conversation ou une musique neutre.

Exercice de l'ici maintenant 3: le jeu 5-4-3-2-1

- » Énumérez 5 choses que vous pouvez voir dans la pièce où vous vous trouvez.
- » Énumérez 4 choses que vous pouvez ressentir contre la peau ('chaise sur mon dos' ou 'pieds sur le sol').
- » Énumérez 3 choses que vous pouvez entendre en ce moment ('les doigts tapant sur le clavier' ou la télévision).
- » Énumérez 2 choses que vous pouvez sentir en ce moment (ou 2 choses dont vous aimez l'odeur).
- » Énumérez 1 chose positive sur vous-même.

Source: www.ibiblio.org/rcip//copingskills.html

Exercice de l'ici maintenant 4:

Réorientez-vous dans le lieu et le temps en vous posant certaines ou toutes ces questions:

1. Où est-ce que je suis?
2. Quel jour de la semaine sommes-nous?
3. Quelle est la date?
4. Quel est le mois?
5. Quelle est l'année?
6. Quel âge ai-je?
7. En quelle saison sommes-nous?

La pleine conscience/*mindfulness*

La pleine conscience est une technique qui vous aide à concentrer votre attention sur le moment présent - sur votre respiration, vos pensées et vos sentiments. Elle peut vous aider à vous détendre avant de dormir ou si vous vous réveillez après un cauchemar. La pleine conscience vous aide à observer vos pensées et vos sentiments sans vous juger. Elle vous aide également à prendre conscience des changements dans la façon dont vous vous percevez ou dont vous vous sentez.

Il s'agit de noter les choses que vous ne remarquez pas habituellement chez vous ou dans votre environnement. Par exemple:

- » Lorsque vous vous promenez, remarquez ce que font vos bras, vos jambes, vos mains et vos pieds; remarquez votre respiration ; écoutez, voyez et sentez ce qui vous entoure.
- » Lorsque vous faites la vaisselle, remarquez la température de l'eau, la sensation de l'eau sur votre peau, les bulles, le bruit des assiettes.

Pour plus de conseils, voir: www.getselfhelp.co.uk

La visualisation

Imaginez quelque chose qui vous fait vous sentir heureux(se) et en sécurité. Essayez de visualiser que vous êtes calme et détendu(e) lorsque vous faites face à des situations difficiles.

Exprimer des sentiments

Vous avez le droit d'exprimer vos sentiments, y compris la colère. Exprimer vos sentiments peut vous aider à vous sentir mieux, tant que vous le faites sans vous blesser ou blesser d'autres personnes. Y a-t-il des choses que vous pouvez faire en toute sécurité? Voici quelques exemples de choses que d'autres personnes ont trouvé utiles: se promener ou courir, crier, écrire, tenir un journal et peindre.

Faire les choses de manière différente

Vous trouverez des exercices utiles, avec des feuilles de travail gratuites et des téléchargements pour vous aider à faire les choses différemment à l'adresse suivante: www.getselfhelp.co.uk

**N'oubliez pas: vous êtes important.
Vos sentiments comptent. Vous n'êtes pas obligé(e) de vous débrouiller seul(e).**

Assistance et information

Il y a beaucoup de personnes qui veulent vous aider. Vous pouvez téléphoner ou envoyer un courriel à la ligne d'assistance RCS pour obtenir du soutien et des informations. Nous pouvons vous renseigner sur les services disponibles dans votre région. Vous n'avez pas besoin de donner votre nom. Ligne d'assistance RCS (de 18h00 à minuit tous les jours) au: 08088 01 03 02 ou envoyez un courriel à tout moment à: support@rapecrisisscotland.org.uk

Si vous vous sentez accablé(e) et que vous pensez que cela a un effet sérieux sur votre santé, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel. Ils pourront peut-être vous orienter vers des dialogues psychothérapeutiques ou d'autres thérapies qui vous aideront à mieux gérer la situation.

Les informations contenues dans ce dépliant s'appuient sur diverses sources, dont celles mentionnées ci-dessous. **Vous pouvez trouver de plus amples informations en ligne à les adresses suivantes:**

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » Informations après un viol ou une agression sexuelle:
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide
- » www.mind.org.uk
- » www.getselfhelp.co.uk

Application: eCBT Trauma

Un livre utile est: *le cahier d'exercices The Courage to Heal: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse [Le courage de guérir: pour les femmes et les hommes ayant survécu à des abus sexuels dans leur enfance]*, par Laura Davis, 1990. Publié par: HarperCollins en livre de poche.

Centres locaux de soutien aux victimes de viols

Il existe des Rape Crisis Centres dans toutes les municipalités d'Écosse; pour obtenir les coordonnées les plus récentes et les critères de référence, veuillez consulter le site suivant:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc/

Aberdeen

Rape Crisis Grampian

Argyll & Bute

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

Dumfries & Galloway

Rape Crisis & Sexual Abuse Support Centre

Dundee

Women's Rape & Sexual Abuse Centre

East Ayrshire

The STAR Centre

Edinburgh

Edinburgh Rape Crisis Centre

Fife

Fife Rape & Sexual Assault Centre

Forth Valley

Forth Valley Rape Crisis

Glasgow & Clyde

Glasgow & Clyde Rape Crisis Centre

Lanarkshire

Lanarkshire Rape Crisis Centre

Moray

Moray Rape Crisis

Orkney

Orkney Rape & Sexual Assault Service

Perth

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

Highland

Rape & Sexual Abuse Service Highland

Scottish Borders

Scottish Borders Rape Crisis Centre

Shetland

Shetland Rape Crisis

Western Isles

Western Isles Rape Crisis Centre

Informations pour les survivant(e)s de violences sexuelles dans cette collection:

- La colère.
- Comment faire face à la violence sexuelle?
- La dissociation.
- Les flash-backs.
- La guérison de la violence sexuelle.
- Les cauchemars et les problèmes de sommeil.
- Les crises de panique.
- Les relations interpersonnelles.
- L'automutilation.
- La santé sexuelle.
- Les pensées/sentiments suicidaires.
- Les traumatismes.



Ligne d'assistance téléphonique: **08088 01 03 02**

Courriel: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Pour obtenir des informations sur votre centre local d'aide aux victimes de viols, visitez notre site web:

www.rapecrisisscotland.org.uk

Publié: Rape Crisis Scotland Helpline 2013

Compilée par: Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
