

C'était mon professeur préféré...#OnVousCroit
Je n'ai jamais voulu ça...
 I tut ui tutuk tshetshi mitshi tshitapamet...
 No conocia a nadia aca...#OnVousCroit
C'est ce qu'une lesbienne méritait y disait...
 #OnVousCroit *قط هذا زدت ما*
 He said I would loose my job...#C
 Il a menacé de faire déporter mes enfants...
 Je n'ai pas dit non, j'ai pleuré...#OnVousCroit
 #OnVousCroit *بكييت لا، أقبل*
 No tenia con quien hablarlo...
Je ne voulais pas lui déplaire...
 Nukamesh an...#OnVousCroit
J'avais peur qu'on me traite de menteuse...
 Je lui faisais confiance#OnVousCroit
 It was suppose to be just a date

#OnVousCroit

www.rqcalacs.qc.ca

7. Valider ses émotions et sentiments

12 attitudes aidantes : votre réaction peut faire la différence
 13 jours d'action pour l'élimination des violences envers les femmes

[f On Vous Croit](#) [#12jours](#) [#OnVousCroit](#)

Je n'ai pas dit non, j'ai pleuré...#OnVousCro
 He said I would loose my job...#OnVousCroit
Je n'ai jamais voulu ça...
 #OnVousCroit *je lui faisais confiance*
Je ne voulais pas lui déplaire...
 #OnVousCroit *قط هذا زدت ما*
 C'était mon professeur préféré...#OnVousCro
 Apu tut ui tutuk tshetshi mitshi tshitapam
 #OnVousCroit *بكييت لا، أقبل*
J'avais peur qu'on me traite de menteuse...
 Eukuan ishinakunikapan...
 It was suppose to be just a date
 No conocia a nadia aca...#OnVou
 #OnVousCroit *Je n'ai jamais voulu*
 No tenia con quien hablarlo...#OnVousCro

En imposant des actes sexuels à une personne contre sa volonté, l'agresseur méprise les sentiments de la victime. Lorsque cette dernière dévoile la violence qu'elle a vécue, elle est souvent submergée par des sentiments qu'elle réprime depuis longtemps. Parfois contradictoires, parfois violents d'autres fois timides et mitigées, la survivante d'une agression ré-apprivoise tranquillement ses émotions pour se donner le droit de les vivre et les accepter. Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressent, que ce soit en pleurant, en riant ou en criant, en frappant un oreiller ou en se réfugiant dans des bras aimants. Validez ses émotions. Favorisez l'expression de ses sentiments, incluant la colère ou la honte qui habite plusieurs victimes. Normalisez ses réactions.

**Cette mise en situation est fictive, elle est uniquement présentée à titre d'exemple :*

En rentrant à la maison, Carla était prise d'un rire nerveux. Son grand-frère l'accueillit quelque peu déconcerté. Elle le prit dans ses bras en lui disant qu'elle s'en était sorti de justesse. Sur un ton survolté, elle lui dit que son « ami » Cédric, celui qui l'avait invité à sortir était un manipulateur, un menteur, un pervers. Elle riait toujours en lui racontant qu'elle avait beau lui dire non, il continuait, puis en lui racontant comment elle était tombée en essayant de se débattre. Carla reprit tranquillement son souffle et s'assit. Son visage s'assombrit. « Je suis pas normale, pourquoi je ris comme ça? ». « Tu es sous le choc, Carla, c'est normal. » Puis elle éclata en sanglots. « Pleure, Carla, si ça te fait du bien. » Carla lui dit que pleurer ne l'aidait pas, elle voulait crier. Il l'accompagna au sous-sol et l'invita à crier de toutes ses forces.

Regroupement
québécois des



CALACS
centres d'aide et de lutte
contre les agressions
à caractère sexuel