

Les conséquences d'une agression sexuelle

Le Point d'appui est un organisme d'aide aux victimes et de prévention des agressions sexuelles. Nous travaillons avec des femmes et adolescentes de 14 ans et plus. En résumé, lorsqu'une femme vient nous rencontrer, nous lui faisons prendre conscience des impacts que l'agression a eus sur sa vie. Les personnes ayant subi une agression à caractère sexuel ne présentent pas toutes les mêmes difficultés et ne les expriment pas toutes de la même manière. Cependant, l'expérience nous démontre que certaines constantes apparaissent presque dans tous les cas. Dans le cadre de nos services, nous offrons également de l'aide et de l'accompagnement pour remplir une demande d'indemnisation aux victimes d'actes criminels.

Sentiment de culpabilité et honte

Il est fréquent que les victimes d'agressions à caractère sexuel ressentent de la honte ou de la culpabilité suite à ce qu'elles ont vécu. Par exemple, elles peuvent se dire « Je n'aurais pas dû le laisser entrer chez nous » ou « Je n'aurais pas dû boire autant ce soir-là ».

Cauchemars

Ils sont fréquents chez les victimes d'agression sexuelle ; ce sont eux entre autres qui causent le manque de sommeil.

Dégoût de leur corps et de leur sexualité

Je me lave tout le temps, je me sens sale, je ne veux plus regarder mon corps. Je n'ai plus envie d'avoir des relations sexuelles.

Peurs inhabituelles

Des peurs peuvent apparaître suite à une agression. Par exemple, j'ai peur lorsque je marche seule sur le trottoir, même le jour. J'ai peur quand il y a quelqu'un derrière moi j'ai peur des foules.

Malaise physique : troubles musculaires, maux de tête, nausées, trouble du sommeil. Perte d'appétit, etc.

Ce sont tous des maux physiques qui peuvent se produire suite à une agression. Il est important d'en prendre connaissance et d'aller consulter ou d'en parler.

**POINT
D'APPUI**

Centre d'aide et de prévention
des agressions à caractère sexuel
de Rouyn-Noranda

Dévalorisation, perte d'estime personnelle

La dévalorisation, c'est se dire qu'ont n'est bonne à rien, qu'on ne s'en sortira pas, on n'en vaut pas la peine ; bref, les victimes ne voient plus leurs qualités.

Flashback

Un flashback, c'est une odeur, une image, un son, un objet qui nous ramène au moment même de l'agression. En un instant, j'y suis transportée.

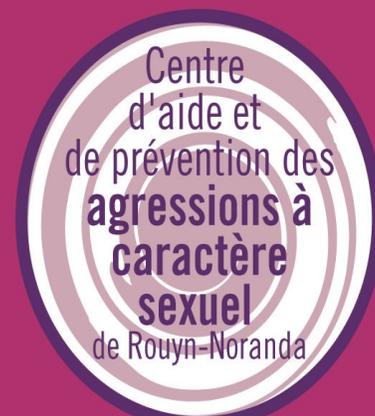
Troubles alimentaires

Souvent, les victimes ont l'estomac noué, des nausées, elles ont si mal à l'intérieur que rien ne peut entrer.

Peu de manifestations de colère

La colère est la dernière émotion que les victimes vivent, elles la ressentent après avoir travaillé sur les conséquences, lorsqu'elles ne se sentent plus coupables, quand elles reprennent le contrôle de leur vie. C'est pourquoi tout au long du processus, on voit peu de manifestations de colère. Quand la colère arrive, c'est signe que la guérison approche.

Ce ne sont que quelques exemples pour vous aider à identifier ce que vous vivez. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide; en parler, c'est un pas vers la guérison. Vous pouvez nous joindre en toute confidentialité, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30, par téléphone au 819-797-0101 ou par courriel info@pointdappui.org



POINT

797-0101 **D'APPUI**



AGRESSER SEXUELLEMENT, C'EST IMPOSER DES ATTITUDES, DES PAROLES, DES GESTES À CONNOTATION SEXUELLE CONTRE LA VOLONTÉ DE LA PERSONNE EN UTILISANT L'INTIMIDATION, LA MENACE, LE CHANTAGE, LA VIOLENCE VERBALE, PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE.

POINT D'APPUI

819 797-0101

Pour urgence, vous pouvez joindre en tout temps la ligne ressource sans frais pour les victimes d'agression sexuelle au

1 888 933-9007