

Ressources régionales et sites web

La Sarre

CAPACS A-O, Centre d'aide et de prévention des agressions à caractère sexuel
819 333-3773
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue—Aurores-Boréales
819 333-2311, poste 2545
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel
819 339-7509

Amos

CALACS-Abitibi, Centre d'aide et de lutte aux agressions à caractère sexuel
819 732-7889
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue—Eskers de l'Abitibi
819 732-3271
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
819 444-5281

Rouyn-Noranda

Point d'appui, Centre d'aide et de prévention des agressions à caractère sexuel
819 797-0101
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue—Rouyn-Noranda
819 764-5131
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel 819 797-5599

Val-d'Or

Assaut sexuel secours, Centre d'aide et de luttes aux agressions à caractère sexuel
819 825-6968
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue—Vallée-de-l'Or
819 825-5858
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel
819 825-6000

Témiscamingue

CALACS-Témiscamingue, Centre d'aide et de lutte aux agressions à caractère sexuel
819 622-0777
Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue—Témiscamingue 819 629-2420
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel
819 629-6015

Attitudes aidantes

Croire : la plupart du temps, le plus important pour une victime d'agression sexuelle est d'être crue. Il est important d'accueillir la personne sans demander de détails qui pourraient laisser sous-entendre que vous doutez de ce qu'elle dit. N'émettez pas de commentaires qui pourraient mettre sa parole en doute. Vous n'avez pas à faire la preuve qu'il y a eu agression sexuelle. Croire une victime d'agression sexuelle, c'est déjà contribuer largement à sa guérison. Exprimez clairement votre solidarité, dites-lui que vous l'appuyez sans réserve. « Je te crois ».

Respecter : aller à son rythme, ne pas porter de jugement, ne pas mettre de pression pour qu'elle parle ou pour qu'elle fasse une quelconque démarche, respecter ses silences ou ses propos confus. Lui demander comment vous pouvez l'aider. « Prends ton temps », « qu'est-ce que je peux faire pour toi ».

Être honnête : être authentique, ne pas dire des choses auxquelles on ne croit pas ou qu'on ne peut respecter.

Rassurer : reconforter la personne au sujet de ses réactions. Normaliser les émotions qu'elle vit. « C'est normal que tu te sentes comme cela... ».

Déculpabiliser : principalement à cause des préjugés qui circulent dans notre société, les victimes d'agression à caractère sexuel se sentent coupables de l'agression qu'elles ont subie. Il est donc important de les rassurer sur leur non-responsabilité : l'agresseur est entièrement responsable de ses actes. « Ce n'est pas de ta faute ce qui est arrivé. »

Informier : nommer les ressources qui existent et qui peuvent lui venir en aide comme les centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel.