



MODULE 3 :

TROUVER DE L'AIDE EN

SITUATION DE VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Ces modules de sensibilisation à la violence fondée sur le sexe ont été créés en partenariat avec Femmes et égalité des genres Canada, YWCA Canada, Wisdom2Action, FOXY/SMASH, Platform, White Ribbon Canada, The Centre for Sexuality, GRIS Montréal, Possibility Seeds et We Worthy Women.

INTRODUCTION

La **violence fondée sur le sexe (VFS)** peut être une expérience incroyablement difficile à vivre, en plus d'engendrer l'isolement, mais sachez que vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude. De l'aide est à votre disposition, que vous vouliez seulement parler avec une personne ou que vous ayez besoin d'aide pour vous sortir d'une situation dangereuse.

Dans ce module, nous vous aiderons à trouver l'aide dont vous avez besoin en vous fournissant des renseignements, des ressources et des stratégies. Nous explorerons les obstacles qui nous empêchent le plus souvent de demander de l'aide, nous aborderons des moyens pratiques de les surmonter et nous soulignerons l'importance de créer un environnement favorable à la **guérison** et au rétablissement.

Que la VFS vous affecte directement ou que vous souteniez une personne qui en est victime, ce module vous permettra d'acquérir les connaissances nécessaires pour vous aider à surmonter cette situation difficile ou à aider d'autres à le faire.

N'en faites pas trop.

La VFS est un sujet difficile à aborder. Si le contenu de ce guide vous cause de l'anxiété, n'hésitez pas à vous référer aux stratégies d'autosoins à la page 17.

➔ **Vous avez des doutes quant à la signification d'un terme?**
Un glossaire des **termes mis en évidence** est disponible à la page 30.

SECTION 1

FIXER DES LIMITES ET RESTER EN SÉCURITÉ



QUE SONT LES LIMITES PERSONNELLES?

Les *limites* personnelles sont des règles que vous établissez pour vous sentir plus en sécurité et plus à l'aise dans vos relations. Les limites peuvent concerner les actions dont vous avez pris la décision d'entreprendre, les sujets dont vous avez pris la décision de parler ou les informations que vous avez pris la décision de partager.

**Apprenez
à connaître
vos limites
personnelles et
à les respecter.
Faites confiance
à votre instinct.**



Rappelez-vous :

Vous méritez de vous sentir en sécurité et à l'aise dans vos relations.



À QUOI RESSEMBLENT VOS LIMITES PERSONNELLES?

Chaque personne établit ses propres limites personnelles, et pour différentes raisons. Voici quelques exemples de limites personnelles :

- Je peux prendre mes distances avec les personnes qui ne respectent pas mon identité et mon expression de genre et nouer des relations avec celles qui m'affirment et me respectent.
- Je suis d'accord pour que l'on se suive sur les médias sociaux, mais pas pour que l'on partage nos mots de passe.
- Je suis à l'aise avec des touchers de la part de mon ou ma partenaire, mais je n'ai pas pris la décision d'avoir des relations sexuelles.
- Je peux essayer une nouvelle activité si j'estime que mon bien-être physique n'est pas menacé.
- J'aime bien que mes parents m'emmènent à un rendez-vous dentaire, mais je préfère qu'ils restent dans la salle d'attente.
- Je suis d'accord pour envoyer régulièrement des textos, mais pas plusieurs fois par heure ou pendant les cours.
- Je veux personnellement passer du temps avec mes proches la fin de semaine.
- Je préfère que la personne qui m'entraîne me demande si elle peut me toucher pour m'aider avec un mouvement difficile. Je ne me sens à l'aise que lorsque cela me semble normal et que cela se fait en présence des membres de mon équipe ou de personnes en qui j'ai confiance.
- Je peux réparer mes erreurs, mais je ne suis pas responsable des émotions de mes camarades ou de mes parents.
- Je suis d'accord pour aller dans de nouveaux endroits et essayer de nouvelles choses si je peux contacter des personnes en qui j'ai confiance à tout moment.
- Je veux donner mon consentement avant d'explorer de nouvelles activités ou de nouvelles façons de faire les choses.

QU'EST-CE QUE LA SÉCURITÉ?

Il peut être difficile d'imaginer ce qu'est la sécurité si on ne l'a pas ressentie souvent, d'autant plus que le sentiment de sécurité peut être différent pour chaque personne. Tout au long de cette section, réfléchissez à ce que la sécurité signifie pour vous. À quoi ressemble-t-elle, ou à quoi aimeriez-vous qu'elle ressemble? Et comment pouvez-vous prendre des mesures, petites ou grandes, pour atteindre ce sentiment de sécurité?

Si vous avez du mal à imaginer cet état, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Quand ai-je ressenti de la sécurité récemment?
- Quels étaient alors les signes qui me démontraient que j'étais en sécurité? Où étais-je? Qui était là? Comment me sentais-je?
- Que signifie la sécurité pour moi? Est-ce une sensation dans mon corps? Un lieu, une personne, un état d'esprit ou un geste?
- Comment la sécurité est-elle ressentie dans ma tête et dans mon corps? Mes muscles sont-ils détendus?
- Quel est le plus petit changement que je pourrais apporter pour me rapprocher de ce sentiment de sécurité?

Parfois, il peut être difficile de sortir d'une situation, si l'on est avec une autre personne ou si l'on se trouve dans un endroit dangereux. Mais vous pouvez toujours faire *quelque chose* pour vous sentir plus en sécurité. Plutôt que d'essayer de trouver la sécurité à long terme, concentrez-vous sur votre sécurité dans l'immédiat. Toute action, bien que petite, qui peut vous aider à être plus en sécurité dans le moment, est une bonne façon de commencer.

**N'oubliez pas :
votre sécurité
est toujours
une priorité,
que ce soit
à la maison,
à l'école,
dans votre
communauté
ou ailleurs.**

QU'EST-CE QU'UN PLAN DE SÉCURITÉ?

Vous êtes une personne importante et vous méritez de vous sentir en sécurité. Si vous vous trouvez dans une situation potentiellement dangereuse, vous pouvez prendre certaines mesures pour vous protéger, prendre soin de vous et obtenir de l'aide au besoin. Le plan de sécurité peut vous aider à connaître les options qui s'offrent à vous, si vous vous retrouvez dans une situation dangereuse.

ÉTABLISSEZ VOTRE PLAN DE SÉCURITÉ

Avant de commencer, réfléchissez aux éléments que vous souhaitez ou que vous devez inclure dans votre plan de sécurité. En fonction de votre situation, utilisez les questions ci-dessous pour déterminer ce que vous souhaitez inclure dans votre plan de sécurité.

- Où puis-je conserver mon plan de sécurité pour qu'il soit le plus facile à trouver et le plus confidentiel possible?
- Quand et où pourrais-je avoir besoin d'utiliser mon plan de sécurité?
- Quels sont les signes qui m'indiquent que la situation peut potentiellement être dangereuse?
- Quelles sont mes **stratégies d'adaptation** pour gérer les pensées, les sentiments et les comportements difficiles?
- À qui puis-je faire confiance pour parler de ce que je vis?
- À qui puis-je m'adresser lorsque j'ai besoin d'aide et comment puis-je contacter ces personnes?
- Quels sont les endroits plus sûrs où je peux aller lorsque je ne me sens pas en sécurité à l'endroit où je me trouve? Comment puis-je m'y rendre? Que dois-je apporter?
- Quels sont les espoirs et les rêves que je nourris pour ma vie future?
- Quels sont les services d'urgence et les services communautaires offerts dans ma région? Comment puis-je entrer en contact avec ceux-ci, si j'ai besoin d'aide?

Si vous êtes en situation de danger immédiat, sachez qu'il existe des services d'urgence partout au Canada. Des services de soutien mobiles en cas de crise et d'autres services communautaires sont également offerts dans certaines régions.

Consultez la page **Ressources Autour de Moi** pour trouver les ressources qui sont offertes près de chez vous. La section Obtenir du soutien à la page 27 de ce module comprend également des ressources, des services et des renseignements accessibles en tout temps.

ACTIVITÉ 1

CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

L'outil ci-dessous est un plan de sécurité proposé par Jeunesse, J'écoute que vous pouvez remplir à tout moment. Vous trouverez une version pliable et de poche de l'outil sur le [site Web de Jeunesse, J'écoute](#).

Dans cet outil, vous trouverez une série de questions pour orienter votre réflexion et pour vous aider à créer un plan de sécurité. Ces questions portent sur les signes que vous vous trouvez peut-être en situation de danger, les endroits où vous pouvez vous rendre si vous ne vous sentez pas en sécurité, les personnes à qui vous pouvez demander de l'aide, les moyens de contacter les services d'urgence ou les services communautaires, et bien d'autres choses encore. Vous pouvez aussi faire cette activité avec une personne de confiance.

Essayez de garder en tête que cette ressource n'a pas été mise en œuvre pour vous dire quoi faire; il n'y a rien d'obligatoire, et vous n'avez aucune obligation de suivre les suggestions à la lettre. Chaque section de cet outil est facultative. Cet outil n'est qu'un guide, et il est possible que les exemples qui s'y trouvent ne conviennent pas à votre situation.

Si vous constatez que certaines parties de votre plan ne sont pas utiles dans les moments où vous ne vous sentez pas en sécurité, vous pouvez envisager d'essayer une autre stratégie ou de vous adresser à quelqu'un en qui vous avez confiance pour obtenir de l'aide.

Qu'il s'agisse de faire face à une situation dangereuse, de vous préparer juste au cas où, ou de soutenir une personne qui vous est chère, la planification de la sécurité peut susciter beaucoup d'émotions. Peu importe ce que vous vivez, vous méritez de vous sentir en sécurité et de vous épanouir dans votre monde, et vous n'avez pas à le faire dans la solitude.

La planification de la sécurité est un processus continu, et les services gratuits et confidentiels de Jeunesse, J'écoute sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour vous soutenir tout au long de votre parcours. Aucun défi n'est trop grand et aucun sentiment n'est trop petit.

Appelez : 1 800 668-6868

Textez : 686868

Visitez : jeunessejecoute.ca



MON PLAN DE SÉCURITÉ

<i>Je vais conserver mon plan de sécurité :</i>		<i>Des signes qui indiquent que je me trouve peut-être en danger sont :</i>
<i>La dernière fois que j'étais en sécurité :</i> <i>Je me trouvais :</i> <i>J'étais avec :</i>		
<i>Si je ne me sens pas en sécurité, je peux :</i>		<i>Pour aller dans un endroit sûr, je peux :</i>
<i>La personne en qui je peux avoir confiance et que je peux contacter est :</i>	<i>Mon code secret ou mon signal est :</i>	<i>Lorsque j'utilise mon code secret/signal, la personne en qui j'ai confiance doit :</i>
<i>Pour m'éloigner d'une personne avec laquelle je ne me sens pas en sécurité, je peux dire ces choses ou poser ces gestes :</i>		<i>Pour créer un espace mental et faire savoir aux personnes qui m'entourent que je ne suis pas disponible, je peux :</i>
<i>Les coordonnées du service d'urgence/communautaire le plus proche sont :</i>		<i>Lorsque je demande de l'aide aux services d'urgence/communautaires, je peux dire :</i>

SE PROTÉGER CONTRE LA VIOLENCE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE

La *violence facilitée par la technologie* ou la VFS en ligne consiste à utiliser la technologie pour blesser une personne en fonction de son genre, de son expression de genre ou de son identité de genre. Il peut s'agir de choses telles que :

La cyberintimidation

consiste à utiliser la technologie pour nuire, intimider ou embarrasser une personne, par exemple en alimentant des rumeurs, en laissant des commentaires blessants ou en envoyant des messages menaçants.

La divulgation de données personnelles (doxing)

se produit lorsqu'une personne sur Internet trouve et partage des informations sur l'identité et sur la vie privée d'une autre personne dans le but de lui nuire. Ces informations peuvent inclure le nom complet, l'adresse, le numéro de sécurité sociale ou le numéro de compte bancaire d'une personne.

Le harcèlement en ligne

se produit lorsqu'une personne est la cible de messages, de commentaires ou de publications offensants ou blessants en raison de son genre. Il peut également s'agir de harcèlement, de discours haineux ou du partage de contenus inappropriés en rapport au genre.

Le partage non consensuel d'images intimes

est le partage ou la distribution d'images intimes sans le consentement de la personne qui y figure, ce qui peut causer un préjudice et une détresse considérables.

La sextorsion

se produit lorsqu'une personne utilise une photo ou une vidéo à caractère sexuel pour faire chanter ou contraindre une autre personne à faire ce qu'elle veut. Par exemple, elle peut menacer de partager une photo nue ou semi-nue d'une personne à moins que celle-ci ne lui donne de l'argent, ne lui envoie d'autres photos ou vidéos à caractère sexuel ou ne la rencontre en personne.

L'alerte aux autorités mal intentionnée

consiste à envoyer une équipe d'intervention d'urgence des forces de l'ordre auprès d'une victime sous de faux prétextes. Cela peut se faire en appelant des lignes d'urgence comme le 911 et en signalant faussement une situation d'urgence violente, comme une fusillade ou une prise d'otage.

8 CONSEILS POUR DEMEURER EN SÉCURITÉ EN LIGNE

1. RECONNAISSEZ LES SIGNES DE LA VFS.

Portez attention aux signes avant-coureurs de la violence fondée sur le sexe en ligne, comme le fait de recevoir des messages blessants ou menaçants, le sentiment qu'une personne exerce constamment une surveillance ou un contrôle sur nous, ou le fait de partager des images intimes sous la contrainte.

2. FAITES CONFIANCE À CE QUE VOUS RESSENTEZ.

Si une situation en ligne vous met mal à l'aise ou vous semble anormale, fiez-vous à votre instinct. Si une personne vous fait peur, vous bouleverse ou vous menace, il est important de prendre la situation au sérieux et de demander de l'aide.

3. UTILISEZ VOS PARAMÈTRES DE CONFIDENTIALITÉ.

Apprenez à utiliser les paramètres de confidentialité sur les plateformes de médias sociaux et les comptes en ligne. Limitez les personnes qui peuvent voir vos publications et vos renseignements personnels. Passez en revue et mettez à jour ces paramètres régulièrement.

4. FILTREZ VOS DEMANDES D'AMITIÉ.

N'acceptez que les demandes d'amitié ou les demandes d'abonnement à votre réseau provenant des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance. Évitez d'entrer en contact avec des personnes inconnues en ligne, en particulier celles qui ont un comportement suspect ou inapproprié.

5. PROTÉGEZ VOS RENSEIGNEMENTS PERSONNELS.

Évitez de communiquer en ligne des renseignements personnels tels que votre nom complet, votre adresse, votre numéro de téléphone ou le nom de votre école. Gardez vos données personnelles confidentielles et ne les partagez qu'avec des personnes en qui vous avez confiance.

6. SIGNALEZ ET BLOQUEZ UNE PERSONNE LORSQUE CELA EST NÉCESSAIRE.

Si vous êtes victime ou témoin de violence fondée sur le sexe ou de comportements abusifs en ligne, signalez-les à une personne adulte de confiance et utilisez les outils de signalement disponibles sur la plateforme de médias sociaux ou le site Web en question. Envisagez de bloquer la personne pour limiter les interactions ultérieures.



7. CHERCHEZ DE L'AIDE.

Tendez la main à une personne adulte en qui vous avez confiance ou essayez de trouver du soutien ailleurs si vous êtes victime de violence fondée sur le sexe ou de harcèlement en ligne. Rappelez-vous que vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude et qu'il y a des gens qui peuvent vous aider.

8. FAITES PREUVE DE BIENVEILLANCE EN LIGNE.

Traitez les autres avec respect et gentillesse lors de vos interactions en ligne. Évitez d'alimenter des rumeurs ou de participer à du potinage en ligne. Soutenez et défendez les personnes qui pourraient être des victimes d'abus facilité par la technologie.

En comprenant ce qu'est la VFS *facilitée par la technologie* et en prenant des mesures pour rester en sécurité, vous pourrez naviguer en ligne en toute confiance. N'oubliez pas de parler à une personne adulte de confiance de vos inquiétudes ou des incidents dont vous êtes témoin en ligne.

➔ Pour plus d'informations sur la violence facilitée par la technologie, consultez cette ressource : [**Youth Guide to End Online Gender-Based Violence \(PDF en anglais seulement\).**](#)



Agissez avec prudence et avec gentillesse et profitez de tous les aspects positifs de l'Internet, tout en ayant conscience des risques que son utilisation comporte.

SECTION 2

PRENDRE SOIN DE SOI



QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME?

La tâche la plus importante de votre cerveau et de votre corps est de vous protéger et de vous garder en sécurité, et ce, de multiples façons. Le mot « **traumatisme** » est utilisé pour décrire la réaction du corps et du cerveau à un événement ou à une situation stressante.

Ce que le cerveau et le corps considèrent comme stressant est propre à chaque personne et peut donc provoquer des réactions différentes. C'est pourquoi les traumatismes peuvent être difficiles à définir et à reconnaître : ce qui est traumatisant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. Peu importe ce que vous ressentez, sachez que la façon dont vous vous sentez est valide, et que votre santé mentale est importante.

QUELLES SONT LES CAUSES DES TRAUMATISMES?

Le caractère traumatisant ou non d'un événement dépend du degré de stress que le cerveau et le corps lui attribuent. Un mot, une odeur ou une image peuvent bouleverser une personne, si ceux-ci sont liés à une expérience traumatisante.

Par exemple, pour bon nombre de personnes, le fait d'entrer dans la cuisine n'est pas stressant. Mais en fonction de l'expérience d'une personne, entrer dans la cuisine peut susciter de vives réactions. Si le parent, le frère ou la sœur d'une personne trouvait amusant de la surprendre et de lui faire peur, entrer dans la cuisine peut être devenu pour cette personne une expérience éprouvante et anxiogène.

Le traumatisme peut se produire dans une situation qui vous arrive directement, en temps réel, mais il peut également se produire lorsque vous avez l'impression que quelque chose de dangereux, d'effrayant ou d'inconnu pourrait se produire. Voici quelques événements ou expériences qui peuvent causer un traumatisme :

- Abus (physique, émotionnel, sexuel, financier)
- Violence sexuelle
- Décès ou perte d'un être cher
- Racisme, préjugés et discrimination
- Maladie, blessure ou intervention médicale

- Traumatisme intergénérationnel (traumatisme transmis de génération en génération)
- Tragédie (catastrophe climatique, conflit politique, guerre, accident soudain, etc.)
- Devoir déménager ou quitter son domicile sous la contrainte
- Intimidation ou cyberintimidation
- Faire l'expérience d'une pandémie mondiale

QUE RESSENT-ON EN CAS DE TRAUMATISME?

Les traumatismes peuvent vous affecter de plusieurs façons, notamment par les émotions que vous ressentez et les sensations que vous éprouvez dans votre corps. L'une des façons dont vous pouvez ressentir et vivre un traumatisme est ce que l'on appelle la réaction « de lutte, de fuite ou d'immobilisation ». Lorsque votre cerveau détecte ce qu'il croit être une menace, il demande à votre corps de se préparer à lutter, à fuir ou à rester immobile, jusqu'à ce que la menace disparaisse. Il se peut que vous ne vous en rendiez pas compte, car votre cerveau et votre corps agissent automatiquement. Vous pouvez ressentir de l'anxiété, avoir envie de fuir ou de vous défendre ou encore ne pas être capable de bouger ou ne pas savoir quoi faire. Il y a aussi la réaction du « chevreuil ». Dans ce cas, une personne peut essayer d'éviter ou de minimiser le mal, le danger ou la détresse qu'elle subit en essayant de plaire ou d'apaiser la personne qui la menace.

Ces réactions, qui ont pour but de vous protéger contre le danger ou le préjudice, sont toutes valables.

Lorsque votre cerveau et votre corps sont occupés à vouloir vous protéger, cela peut interférer avec votre vie quotidienne. Par exemple, si votre corps est en mode « immobilisation ou lutte » et qu'il a l'impression de devoir se défendre, vous pouvez avoir des difficultés à vous concentrer sur vos devoirs ou à discuter avec une autre personne.

La réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation n'est qu'un exemple de ce que l'on peut ressentir face à un traumatisme. Chaque personne réagit différemment. C'est pourquoi il peut être difficile de savoir si ce que vous vivez est un traumatisme. Voici d'autres exemples de réactions que vous pouvez ressentir :

LES RÉPONSES AUX TRAUMATISMES PEUVENT ÊTRE :

Émotionnelles

- Difficulté à se concentrer
- Cauchemars ou retours en arrière
- Sentiment de ressentir une déconnexion de soi-même et du monde qui nous entoure (dissociation)
- Perte d'intérêt pour les loisirs et les activités
- Peur de l'environnement ou incapacité à se détendre
- Évitement des choses qui vous rappellent l'événement
- Difficulté à nouer ou à entretenir des relations
- Isolement des proches
- Changements d'humeur, y compris une variété d'émotions
- Automutilation ou pensées suicidaires

Physiques

- Sensation d'agitation, de nervosité ou de sursaut
- Tremblements incontrôlés
- Sentiment de perte de contrôle de son corps ou de choc
- Maux de tête
- Nausées ou maux d'estomac
- Changements au niveau de l'appétit et du poids
- Difficultés à dormir
- Bruit ou odeur qui rappelle l'événement traumatisant
- Malaise au contact d'autres personnes

COMMENT PUIS-JE FAIRE FACE À UN TRAUMATISME?

Chaque personne réagit différemment aux traumatismes en fonction de ses propres expériences. Bien qu'il faille du temps pour reconnaître un traumatisme et trouver les techniques qui vous aident à le gérer, vos sentiments et vos pensées concernant ce traumatisme peuvent changer avec le temps. Même si l'expérience vécue demeure un souvenir triste, effrayant ou difficile, il existe des moyens de la gérer et d'apprendre de cette situation, de grandir et de s'adapter au fil du temps. Vos outils d'adaptation peuvent également changer avec le temps.

NOMMER L'ÉMOTION POUR L'APPRIVOISER

est une stratégie que vous pouvez utiliser lorsque vous vivez des sentiments et des émotions fortes. Lorsque cela se produit, tentez de faire une pause, de respirer profondément et de nommer l'émotion ressentie. Lorsque vous prenez le temps de nommer vos sentiments, cela peut aider votre cerveau à mieux reconnaître et comprendre ce qui se passe. Vous pouvez nommer vos sentiments par des phrases simples comme « Je me sens en colère » ou « Je ressens de l'anxiété dans mon corps ». Vous pouvez essayer de décrire ce que vous ressentez et de mettre des mots sur vos émotions à voix haute ou pour vous-même.

Une fois que vous avez une idée plus claire de ce que vous ressentez, cela peut vous aider à déterminer ce dont vous avez besoin. Cela peut aussi vous aider à expliquer aux autres ce que vous ressentez et à demander du soutien (si vous le voulez). Il peut être rassurant de savoir que vous n'avez pas l'obligation de vivre un traumatisme dans la solitude.

NOMMER L'ÉMOTION POUR L'APPRIVOISER

1. VOUS RESSENTEZ UNE ÉMOTION FORTE
2. FAITES UNE PAUSE
3. RESPIREZ PROFONDÉMENT
4. DÉCRIVEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ DANS VOTRE CORPS
5. NOMMEZ LE SENTIMENT
6. DÉTERMINEZ CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

➔ Outils d'autosoins

Il est important de prioriser votre bien-être. Nous vous encourageons à utiliser les exercices suivants et les renseignements ci-dessus concernant les outils d'adaptation. Si vous avez besoin de parler à une personne ou de consulter un service ou des renseignements, reportez-vous à la section « Obtenir du soutien » à la page 27.

ÉVALUER VOTRE ÉTAT

RESPIREZ PROFONDÉMENT

(inspirez lentement, retenez votre souffle, expirez lentement).

NOTEZ LES SENSATIONS QUE VOUS RESSENTEZ DANS VOTRE CORPS.

NOMMEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ À CE MOMENT PRÉCIS.

REMERCIEZ-VOUS POUR CE MOMENT ET POUR LA FORCE DONT VOUS FAITES PREUVE.

TECHNIQUE D'ANCRAGE

PENSEZ À :

- ➔ 5 choses que vous pouvez voir
- ➔ 4 choses que vous pouvez entendre
- ➔ 3 choses que vous pouvez toucher
- ➔ 2 choses que vous pouvez sentir
- ➔ 1 chose que vous pouvez goûter



AUTRES OUTILS POUR FAIRE FACE AUX TRAUMATISMES :

- Parler avec une personne intervenante ou en thérapie
- Suivre une thérapie cognitivo-comportementale pour apprendre à modifier les pensées et les comportements nuisibles
- Nouer des relations avec des personnes et avec une communauté où l'on se sent bien et en sécurité
- Pratiquer la connaissance de soi par le biais d'activités guidées ou de la tenue d'un journal
- Prendre le temps de prendre soin de soi et de s'adonner à des activités et à des passe-temps plaisants
- Pratiquer la pleine conscience par un exercice de respiration, un balayage corporel ou une activité de coloriage

N'oubliez pas de faire preuve d'indulgence envers vous-même. Les traumatismes ne sont pas les mêmes pour tout le monde, et les mécanismes d'adaptation sont eux aussi différents pour chaque personne.

« Il n'y a pas qu'une seule façon de faire » en matière de guérison... Quelque chose qui a très bien fonctionné pour moi ne fonctionnera peut-être pas pour toi. Et il se peut que quelque chose qui a fonctionné pour toi ne me soit pas vraiment utile. Et ce n'est pas grave. »

— Marlee L.
Leader jeunesse

SECTION 3

TROUVER DE L'AIDE ET DU SOUTIEN



AI-JE BESOIN D'AIDE?

Le fait de devoir faire face à la violence fondée sur le sexe (VFS) ou d'être dans une relation malsaine ou abusive peut engendrer beaucoup d'émotions difficiles. L'un des moyens de faire face à ces sentiments est d'aller chercher de l'aide. Ce soutien peut prendre plusieurs formes : parler à une personne proche de soi, appeler ou envoyer un texto à une ligne d'assistance, ou demander de l'aide pour sortir d'une relation toxique. Il peut également s'agir d'apprendre et de mettre en pratique des stratégies d'autosoins, décrites plus tôt dans ce module.

Parfois, nous minimisons les choses que nous avons vécues. Cela peut nous amener à penser que nos problèmes ne sont pas assez importants pour demander de l'aide. Mais si vous sentez que vous avez besoin de parler à une personne, il s'agit là d'une raison suffisante pour tendre la main. Il est possible d'obtenir de l'aide, quel que soit votre situation.

QUE FAIRE SI UNE PERSONNE TROUVE QUE MA RELATION EST MALSAINES?

Repensez aux drapeaux verts, jaunes et rouges du module 1. Imaginez qu'une personne de votre entourage perçoive un drapeau rouge dans la situation dans laquelle vous vous trouvez ou en la personne avec qui vous êtes en relation, mais que vous ne partagiez pas le même point de vue. Dans ce cas, il est important d'aborder la discussion avec empathie, ouverture d'esprit et respect du point de vue de l'autre personne.

Voici quelques conseils pour aborder la situation :

1. Écoutez activement.

Accordez à la personne toute votre attention et écoutez-la activement parler de ce qui la préoccupe. Laissez-la exprimer ses pensées et ses sentiments sans l'interrompre ni minimiser ce qu'elle vit. Faites preuve d'empathie et essayez de comprendre les raisons pour lesquelles cette personne considère qu'elle perçoit un drapeau rouge.

2. Demandez des explications.

Si vous ne comprenez pas immédiatement pourquoi la personne perçoit un drapeau rouge, demandez-lui poliment de vous donner plus d'explications ou d'exemples pour vous aider à mieux comprendre son point de vue. Cela démontre que vous faites réellement preuve d'ouverture à comprendre.

3. Réfléchissez au point de vue de l'autre personne.

Prenez le temps de réfléchir à ce que l'autre personne vous a partagé et à ce qui la préoccupe. Mettez-vous à sa place et demandez-vous s'il n'y a pas quelque chose que vous avez manqué. Faites preuve d'ouverture à la possibilité que vous ayez manqué des détails importants.

4. Partagez votre point de vue.

Une fois que vous avez écouté les préoccupations de l'autre personne et pris le temps de réfléchir, partagez respectueusement votre point de vue et votre raisonnement. Expliquez pourquoi vous ne considérez pas qu'il s'agisse d'un drapeau rouge, en offrant des explications ou des points de vue supplémentaires qui pourraient aider l'autre personne à comprendre votre point de vue.

5. Faites preuve de respect.

Tout au long de la discussion, il est important de maintenir une attitude de respect et de non-jugement et d'éviter d'être sur la défensive ou de faire preuve de condescendance.

➔ Vous trouverez plus de renseignements sur les relations saines dans le **Module 1**.

QUE FAIRE SI JE BLESSE UNE PERSONNE?

Dans certaines situations, vos émotions peuvent prendre le dessus. Si vous ne les gérez pas correctement, elles peuvent vous amener à poser des gestes qui peuvent blesser les autres, comme essayer de les contrôler, ne pas faire preuve de compréhension ou être trop critique. Certaines de vos réactions peuvent prendre racine dans les schémas générationnels (des comportements dont vous avez été témoin auparavant).

Trouver des moyens de mieux reconnaître vos émotions et d'en parler peut vous aider à éviter de répéter certains schémas nuisibles. Il y a toujours place à l'apprentissage et à l'évolution dans vos relations. Il est normal de ne pas avoir toutes les réponses et de commettre des erreurs.



ACTIVITÉ 2

QUELS OBSTACLES VOUS EMPÊCHENT D'ALLER TROUVER DE L'AIDE?

Il n'est pas toujours facile de demander de l'aide en situation de violence fondée sur le sexe (VFS). Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une personne refuse de demander de l'aide. On les appelle *obstacles internes et externes*.

Les **obstacles internes** sont des éléments intérieurs qui influencent les choix d'une personne et le fait qu'elle veuille ou non demander de l'aide en situation de VFS. Il s'agit notamment de l'image qu'elle a d'elle-même, de ce qu'elle ressent et de ce qu'elle sait des endroits où elle peut obtenir de l'aide.

Les **obstacles externes** sont des éléments extérieurs à la personne qui peuvent l'empêcher de demander de l'aide en situation de VFS. Il s'agit notamment des croyances et des opinions de la société et de la culture, ou des lois qui peuvent rendre difficile le fait de demander de l'aide. Dans certaines situations, les gens ne demandent pas d'aide parce qu'ils craignent d'être jugés ou punis.

Souvent, c'est la combinaison de plusieurs de ces obstacles qui fait qu'il est plus ou moins facile pour une personne de demander de l'aide en situation de VFS.



OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE?



Si vous êtes victime de violence fondée sur le sexe, vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude. Que vous vouliez seulement parler à une personne ou que vous ayez besoin d'aide pour vous sortir d'une situation dangereuse, de l'aide est à votre disposition.

SERVICES D'ASSISTANCE EN TOUT TEMPS

Jeunesse, J'écoute :

soutien psychologique confidentiel par clavardage, par message texte et par téléphone pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes.

1 800 668-6868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux être :

soutien immédiat et services d'intervention en cas de crise pour tous les peuples autochtones au Canada.

1 855 242-3310

Ligne d'assistance canadienne sur la traite des êtres humains :

soutien par clavardage ou message texte pour mettre en contact les victimes et les personnes survivantes avec des ressources d'aide.

1 833 900-1010

Trans Lifeline :

soutien confidentiel par les pairs et ressources pour les personnes trans et d'identité de genre diverses (n'a pas de liens avec les services de police) (en anglais seulement).

1 877 330-6366

RESSOURCES PROVINCIALES ET TERRITORIALES

Utilisez cette liste de ressources pancanadiennes pour en savoir plus sur les fiches d'information, la recherche et les politiques provinciales, territoriales et fédérales en matière de violence fondée sur le sexe, et plus encore.

- [Alberta](#)
- [Colombie-Britannique](#)
- [Manitoba](#)
- [Nouveau-Brunswick](#)
- [Terre-Neuve-et-Labrador](#)
- [Territoires du Nord-Ouest](#)
- [Nouvelle-Écosse](#)
- [Nunavut](#)
- [Ontario](#)
- [Île-du-Prince-Édouard](#)
- [Québec](#)
- [Saskatchewan](#)
- [Yukon](#)
- [Ressources fédérales](#)

SERVICES DE SOUTIEN AUX JEUNES PRÈS DE CHEZ VOUS

Accédez aux services de soutien aux jeunes dans votre province, sur votre territoire ou dans tout le pays en consultant [cette base de données](#).

COMMENT PUIS-JE DEMANDER DE L'AIDE?

Lorsque vous vous retrouvez face à un problème, il est important de trouver du soutien pour vous aider à le résoudre. Mais trouver comment obtenir l'aide dont vous avez besoin peut parfois faire partie du défi.

Voici quelques obstacles auxquels vous pouvez devoir faire face lorsque vous cherchez de l'aide et quelques idées pour les surmonter :

C'est la première fois que vous en parlez.

Il faut beaucoup de courage pour faire part de ce qui vous préoccupe à une autre personne. Si c'est la première fois que vous parlez de votre situation, il se peut que vous ressentiez de l'anxiété, de la nervosité ou que vous craigniez de demander de l'aide. Tentez de rester calme, respirez profondément et rappelez-vous que vous pouvez y arriver. Parler d'un problème est souvent la première étape pour se sentir mieux, donc en demandant de l'aide quand c'est nécessaire, vous faites exactement ce qu'il faut. Il n'y a pas de problème trop grand, ou trop petit, qui ne puisse être partagé.

Vous ne savez pas par où commencer.


Vous ne savez peut-être pas quels sont les services de soutien qui s'offrent à vous, ni même comment les trouver. Vous pouvez demander à un parent ou à une personne en qui vous avez confiance ou à un membre du personnel enseignant ou spécialisé en orientation de vous renseigner sur les services offerts dans votre communauté. Vous pouvez dire : « J'ai besoin d'information ou d'aide pour X. Savez-vous où je peux aller? ».

Vous pouvez également explorer vos options en ligne pour trouver le service qui vous convient le mieux en utilisant **Ressources Autour de Moi** ou en appelant une personne-ressource de Jeunesse, J'écoute au **1 800 668-6868**.

Vous ne savez pas trop quoi dire.

Il y a plusieurs façons d'entamer une conversation. Vous pouvez commencer par dire : « J'ai une question et je me demande si je peux vous en parler » ou « Je suis vraiment en difficulté et j'ai besoin de parler à une personne. Pourriez-vous m'orienter dans la bonne direction? ». Essayez de choisir un moment qui vous convient et de trouver un endroit sûr et privé pour parler. Vous pouvez écrire ce que vous voulez dire à l'avance si cela est plus facile pour vous.






Vous demandez de l'aide à nouveau.

Il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide plus d'une fois. Ce n'est pas grave! Le chemin vers la guérison n'est pas linéaire : il faudra peut-être plusieurs tentatives pour trouver le soutien dont vous avez besoin. Vous devrez peut-être chercher en ligne un nouveau service de soutien, demander à votre médecin de changer de médicament ou de traitement, ou demander à votre thérapeute d'essayer une thérapie différente.

Vous êtes en crise.

Si vous pleurez beaucoup, vous automutiliez, avez des pensées suicidaires ou ne vous sentez pas en sécurité, demander de l'aide peut vous sembler insurmontable. Cependant, il est important de se rappeler que vous méritez, et que vous pouvez trouver, les meilleures ressources et stratégies d'adaptation disponibles, quelle que soit votre situation. Essayez de ralentir, de vous ancrer et de réfléchir à la prochaine étape. Consultez la page 27 pour connaître les services d'assistance sans jugement, accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, que vous pouvez contacter.



Le simple fait de parler d'un problème est la première étape. Si vous ne savez pas par où commencer ni quoi dire, rappelez-vous que de l'aide est toujours à votre disposition, peu importe qui vous êtes ou ce que vous traversez. Vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude.

VOTRE GLOSSAIRE SUR LA VFS

➔ Vous avez des doutes quant à un mot ou une expression qui se trouve dans ce module? Apprenez à mieux comprendre la violence fondée sur le sexe en découvrant les termes ci-dessous.

ABUS À CARACTÈRE RACIAL



Il peut s'agir d'insultes verbales, d'actions discriminatoires, de microagressions ou de discours haineux visant à rabaisser ou à dévaloriser l'identité raciale d'une personne.

ABUS FINANCIER/ ÉCONOMIQUE



Ce type d'abus comprend le fait de voler des informations financières telles que des codes NIP, de faire pression sur quelqu'un ou de le faire chanter en échange d'argent, de contrôler les achats d'une personne et de l'empêcher de se rendre au travail ou à l'école.

ABUS SEXUEL



Il peut s'agir de toute forme de contact sexuel non désiré, d'un baiser non désiré ou importun, de l'utilisation de la force verbale ou physique pour convaincre ou obliger une personne à s'engager dans un acte intime ou sexuel non désiré ou importun, de la menace verbale ou de l'intimidation d'une personne pour qu'elle s'engage dans des actes sexuels non désirés ou importuns, du retrait d'un préservatif sans consentement et du fait d'être dans l'obligation de se dévêtir ou d'envoyer une image de nudité.

COERCITION



Une situation dans laquelle une personne est poussée ou manipulée à faire quelque chose contre sa volonté ou son jugement. Celle-ci peut impliquer la force, les menaces, les mensonges, la manipulation ou d'autres formes de contrôle pour amener quelqu'un à se conformer à une demande ou à une exigence.

GUÉRISON



Le processus de rétablissement du bien-être mental et émotionnel après avoir subi une détresse, un traumatisme ou des difficultés.

LIMITES



Ces règles personnelles que vous établissez peuvent concerner les actions que vous avez choisi d'entreprendre, les sujets dont vous avez choisi de parler ou les informations que vous avez choisi de partager.

RESPONSABILITÉ



Assumer la responsabilité de ce qui se produit à la suite de vos choix et de vos actions. Cela implique de ne pas rejeter la responsabilité de ses erreurs sur les autres, de ne pas chercher d'excuses et de faire ce qui est en son pouvoir pour réparer les erreurs commises.



STRATÉGIES D'ADAPTATION



Les stratégies d'adaptation visent généralement à réduire le sentiment de détresse, à renforcer la capacité de résilience et à promouvoir le bien-être.

TRAUMATISME



Une expérience profondément pénible ou dérangeante qui dépasse la capacité d'une personne à y faire face, entraînant des effets psychologiques, émotionnels et physiques durables. Un traumatisme peut être causé par un seul événement, qu'il s'agisse de violence, d'abus, d'une catastrophe naturelle ou d'un accident.

VIOLENCE FACILITÉE PAR LA TECHNOLOGIE



Il s'agit de tout préjudice, abus ou acte violent rendu possible ou commis à l'aide de la technologie, comme la cyberintimidation, le harcèlement en ligne ou le partage non consenti d'images intimes.

La violence facilitée par la technologie spécifique au handicap comprend la suppression des technologies d'assistance telles que les dispositifs de communication ou l'utilisation abusive des technologies d'assistance pour contrôler les communications de la personne qui en a besoin.

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS)



La violence et les comportements préjudiciables qui se produisent en réponse au sexe ou au genre d'une personne, y compris la violence physique, émotionnelle, financière ou sexuelle.

VIOLENCE PHYSIQUE



Il peut s'agir de toute forme de contact physique agressif et non désiré : gifle, coup, étouffement, coup de poing, pincement, coup de pied, trébuchement, crachat ou menace avec une arme.

La violence physique peut également consister à empêcher une personne de sortir, à conduire trop vite ou à l'enfermer hors de son lieu de résidence.

La violence physique spécifique au handicap peut inclure le refus de donner des médicaments à une personne ou la surmédication, utiliser des aides à la mobilité pour commettre des abus, ou retirer une technologie d'assistance.

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE



Ce type de violence peut comprendre les menaces, l'humiliation, l'intimidation, les insultes, les comportements de contrôle, de harcèlement ou de cyberharcèlement, le morinomage (appellation par le mauvais prénom), la négation de l'identité de genre d'une personne et l'isolement par rapport à ses proches.

VIOLENCE VERBALE



Ce type de violence peut inclure l'utilisation des mots pour blesser autrui, par exemple des injures, des jurons, des cris, des insultes, de la condescendance, des menaces à l'encontre d'une personne, de sa famille ou de ses proches, des commentaires dégradants ou humiliants, ou des commentaires qui font qu'une personne se sent sans valeur, dévalorisée, vide, seule, blessée, en colère ou triste.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE?

Si vous êtes victime de violence fondée sur le sexe, vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude. Que vous vouliez seulement parler à quelqu'un ou avez besoin d'aide pour vous sortir d'une situation dangereuse, de l'aide est à votre disposition.

SERVICES D'ASSISTANCE EN TOUT TEMPS

[Interligne](#) : soutien et intervention par téléphone et par message texte et ressource juridique pour les membres de la communauté LGBTQ+.

1 888 505-1010

[Jeunesse, J'écoute](#) : soutien psychologique confidentiel par clavardage, message texte et téléphone pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes

1 800 668-6868

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux être](#) : soutien immédiat et services d'intervention en cas de crise pour tous les peuples autochtones au Canada.

1 855 242-3310

[Ligne d'assistance canadienne sur la traite des êtres humains](#) : soutien par clavardage ou message texte pour mettre en contact les victimes et les personnes survivantes avec des ressources d'aide.

1 833 900-1010

[Trans Lifeline](#) : soutien confidentiel par les pairs et ressources pour les personnes trans et d'identité de genre diverses (n'a pas de liens avec les services de police) (en anglais seulement).

1 877 330 6366

AUTRES LECTURES ET RESSOURCES

[Droits. Signalements. Soutien. Guide éclair sur la violence sexuelle liée à des images intimes \(YWCA Canada\)](#)

[Espaces sûrs pour les femmes et les filles \(YWCA mondial\) \(PDF\)](#)

[Services aux victimes Toronto](#)

[Adapter pour les personnes queers la prévention et l'intervention liées à la VFG :
Trousse d'outils pour les prestataires de services \(Wisdom2Action\)](#)

[LGBTQ+ Youth Priorities for Addressing Gender-Based Violence \(Wisdom2Action\)
\(PDF en anglais seulement\)](#)

[Creating a Safety Plan \(British Columbia Ministry of Justice\) \(PDF en anglais seulement\)](#)

[School Specific Resources in Atlantic Canada \(Action Now Atlantic\) \(en anglais seulement\)](#)

[Community Organizations in Atlantic Canada \(Action Now Atlantic\) \(en anglais seulement\)](#)

[General Tools and Support \(Action Now Atlantic\) \(en anglais seulement\)](#)

[Accessing Campus Healthcare : A Workbook for Gender-Based Violence Survivors \(Possibility Seeds\)
\(PDF en anglais seulement\)](#)

SOURCES

Ces modules ont été élaborés à partir d'informations provenant de nos partenaires et des sources suivantes :

Fondation canadienne des femmes

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis

<https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html#:~:text=Developmental%20disabilities%20are%20a%20group,last%20throughout%20a%20person%27s%20lifetime> (en anglais seulement)

Centre pour la Communication NonViolente

Equally Safe at School

<https://www.equallysafeatschool.org.uk/about-esas/> (en anglais seulement)

Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador

<https://www.gov.nl.ca/vpi/information-about-violence/warning-signs-of-violence-and-abuse/> (en anglais seulement)

L'Université Harvard : Diversité, inclusion et appartenance

L'Université d'État du Kansas

Jeunesse, J'écoute

<https://jeunessejecoute.ca/information/surmonter-obstacles-et-demander-aide/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-quun-traumatisme-et-comment-y-faire-face/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/plan-de-securite/>

Comité d'action de la région métropolitaine de Toronto contre la violence faite aux femmes et aux enfants

<https://metrac.org/resources/are-you-cool-brochure/> (en anglais seulement)

Planned Parenthood

Right to Be

Statistique Canada

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=85010

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=103339

Centraide pour le sud-est du Michigan

<https://unitedwaysem.org/wp-content/uploads/2021-21-Day-Equity-Challenge-Social-Identity-Wheel-FINAL.pdf> (en anglais seulement)

Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis : Bureau sur la santé des femmes

<https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/get-help/how-help-friend> (en anglais seulement)

Centre des femmes de Calgary

YWCA d'Edmonton

YWCA de Regina

YWCA de St Thomas-Elgin

YWCA de Vancouver