

Réactions nuisibles

Juger

Poser des questions directes à la victime. Essayer de lui soutirer des détails. Parler sans arrêt.

Douter

Vous montrer sceptique, questionner ce que la victime vous dit.

Banaliser, minimiser ou au contraire dramatiser

Dire à la victime qu'elle doit tourner la page, qu'elle doit oublier, pardonner. Justifier ce que l'agresseur a fait. Dire que peut être elle l'a imaginé.

Souligner ses faiblesses, ce qu'elle aura pu dire ou faire

Ignorer

Ne pas vous mêler de l'histoire de la victime sous prétexte que cela ne vous concerne pas, que ce n'est pas votre problème. Ignorer la demande d'aide.

Culpabiliser

Blâmer la victime pour ce qu'elle n'a pas fait. Lui laisser entendre qu'elle a dû provoquer, qu'elle a sa part de responsabilité dans ce qui lui est arrivé.

Surprotéger

Étouffer, surprotéger la victime en l'empêchant de sortir, de voir des amis ou de dormir à l'extérieur de son domicile.

Tourner la page

Empêcher la victime d'exprimer les émotions négatives qu'elle vit sous prétexte qu'il ne faut pas vivre dans le passé ou que ce n'est pas bon pour elle.

Réactions aidantes

Écouter

Écouter ce que la victime a à dire sans porter de jugement. La laisser s'exprimer dans ses mots, à sa façon, à son rythme.

Croire

Croire ce que la victime vous dit. C'est son vécu et sa perception. Pour l'instant, vous devez vous centrer sur ce qu'elle dit et vit.

Recevoir

Recevoir ce que la victime dit sans minimiser ni amplifier les faits, les émotions, les conséquences.

Encourager ses forces

Valoriser les « bons coups » de la victime. Souligner ses forces, son courage d'en parler.

Être supportant

Vous montrer disponible que ce soit pour en parler ou accompagner la victime. Si vous vous sentez incapable de l'aider, il est important de le lui dire et de l'aider à trouver une autre personne ou ressource qui sera en mesure de l'aider.

La déculpabiliser

Faire comprendre à la victime que ce n'est pas de sa faute si elle a subi une agression sexuelle. L'agresseur est entièrement responsable de ses actes et de sa décision de l'avoir agressée. Sa responsabilité à elle, c'est de prendre soin d'elle.

Favoriser son autonomie

Aider la victime à reprendre du pouvoir sur sa vie, tout en étant présent. Lui donner de l'espace pour respirer, pour reprendre son niveau de fonctionnement habituel.

Valider ses émotions

Aider la victime à exprimer ce qu'elle ressent en normalisant ses réactions, émotions et sentiments (colère, rancœur, culpabilité, baisse de l'estime de soi).

Tiré du guide d'accompagnement pour le document vidéo « J'appelle pas ça de l'amour... », Université Laval, 1994.
Adapté par Chantal Dubois, CALACS-Laurentides.