

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 كيت لا، أقل لم
 No tenia con quien hablarlo...
 Je ne voulais pas lui déplaire...#OnVousCroit
 Nukamesh an...#OnVousCroit
 J'avais peur qu'on me traite de menteuse...#OnVousCroit
 Je lui faisais confiance#OnVousCroit
 It was suppose to be just a date

#OnVousCroit

www.rqcalacs.qc.ca

6. Éviter les réactions trop fortes

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
 t #OnVousCroit

Je n'ai pas dit non, j'ai pleuré...#OnVousCroit
 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 #OnVousCroit
 C'était mon professeur préféré...#OnVousCroit
 Apu tut ui tutuk tshetshi mitshi tshitapam
 #OnVousCroit كيت لا، أقل لم
 J'avais peur qu'on me traite de menteuse...#OnVousCroit
 Eukuan ishinakunikapan...
 It was suppose to be just a date
 No conocia a nadia aca...#OnVousCroit
 #OnVousCroit Je n'ai jamais voulu e
 No tenia con quien hablarlo...#OnVousCroit

Offrir son écoute, c'est orienter son attention vers l'autre, celle qui en a besoin. Face au récit d'une agression sexuelle, il est normal de ressentir différentes émotions fortes : colère ou tristesse, surprise et incrédibilité, haine et désir de vengeance, frustration devant un sentiment d'impuissance, etc. Lorsque vous êtes dans une position d'écoute, maîtrisez vos émotions autant que faire se peut. Gardez-vous d'exprimer votre réaction avec éclat : la personne pourrait alors se sentir anormale de ne pas partager la même émotion ou se retenir d'exprimer un sentiment contraire.

Une attitude centrée sur votre propre réaction risque en outre de provoquer un renversement des rôles. Ne perdez pas de vue que c'est la victime qui a besoin de support et non vous! En étalant votre détresse, la personne peut être portée à amoindrir les conséquences de l'agression afin de vous apaiser ou à se culpabiliser à cause des souffrances qu'elle a l'impression de vous infliger.

Si son récit provoque des émotions que vous ne pouvez pas maîtriser, peut-être que votre rôle consiste davantage à aider la victime à identifier une autre personne de confiance qui pourra lui offrir son écoute.

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

Quand sa copine Maëlle lui a parlé de ce qu'ils lui ont fait à la sortie du bar après l'avoir traité de « lesbienne frustrée », Jade ressentit une haine incroyable envers les hommes. Sur le coup, elle ne savait pas comment maîtriser le violent sentiment de vengeance qui montait en elle. Puis elle l'a vue, Maëlle, et elle a compris qu'elle avait besoin d'elle ; Jade ne pouvait pas se laisser emporter par ses émotions, du moins pas devant Maëlle. Jade a respiré et pris sa voix douce pour l'inviter à lui parler, lui demander comment elle se sentait. En lui offrant toute son attention, Jade s'est décentrée de sa réaction pour être entièrement à son écoute. Maëlle avait besoin de calme, de paix et de tendresse. Jade a mis son sentiment de colère de côté.

Regroupement
québécois des



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