

12 ATTITUDES AIDANTES

- 1 | CROIRE:** Vous n'avez pas à faire la preuve qu'il y a eu agression. Évitez les commentaires mettant sa parole en doute ou visant son intégrité.
- 2 | ÉCOUTER SANS JUGER:** Privilégier l'écoute active et évitez les questions suggestives.
- 3 | RESPECTER SON RYTHME, SON VÉCU, SES MOTS:** Respecter le vécu de la victime et laissez la personne vous parler en ses propres mots et dévoiler ce qu'elle peut. Ne pas lui poser de questions sur l'agression; la victime est plus importante que les événements.
- 4 | RECEVOIR SANS AMPLIFIER OU MINIMISER:** Les victimes ne réagissent pas toutes de la même façon, mais une agression sexuelle touche toujours leur intimité et leur intégrité psychologique. Il est donc important de ne pas minimiser, dramatiser ou comparer ce qu'elles vivent.
- 5 | ASSURER LA CONFIDENTIALITÉ:** L'assurer de votre discrétion et de la confidentialité, à moins que les agressions persistent ou que sa sécurité soit compromise.
- 6 | ÉVITER LES RÉACTIONS TROP FORTES:** Se garder d'exprimer devant elle la révolte ou la colère que vous ressentez face à la situation. Elle pourrait se retenir de parler ou encore se sentir anormale de ne pas ressentir de colère.
- 7 | VALIDER SES ÉMOTIONS ET SENTIMENTS:** Laisser pleurer, crier, rire et favoriser l'expression de ses sentiments, y compris la colère et la honte. Établir le contact sur le plan des sentiments et non des faits.
- 8 | LA DÉCULPABILISER:** Ce n'est jamais la faute de la victime: Remettez la responsabilité à l'agresseur. Toute remarque peut apparaître comme une accusation et culpabiliser davantage la victime, compromettant ainsi son rétablissement.
- 9 | GARANTIR LA SÉCURITÉ DE LA VICTIME:** Vérifiez si la personne est en situation de danger, si elle a des idées suicidaires et si elle a besoin d'une aide professionnelle.
- 10 | OFFRIR DU SOUTIEN, ASSURER UNE PRÉSENCE, ÊTRE DISPONIBLE:** L'assurer de votre disponibilité en respectant vos limites et vérifiez si la personne a un réseau de soutien (famille, amis).
- 11 | L'AIDER À CERNER SES BESOINS, FAVORISER SON AUTONOMIE:** Laisser la personne faire ses propres choix, c'est l'aider à reprendre du pouvoir sur sa vie. L'encourager, misez sur ses forces.
- 12 | ORIENTER VERS LES RESSOURCES:** Encourager à aller chercher du soutien : référer, c'est aider.