

Les adolescentes victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescentes



*C'est un véritable
soulagement de
parler à quelqu'un
qui te comprend.
Maintenant,
je ne me sens
plus seule. »*

Livrets d'information sur la violence sexuelle 2008

Ce livret fait partie d'une série de dix livrets :

COUNSELING EN MATIÈRE DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des parents et des enfants

LES AGRESSIONS SEXUELLES : QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EN PARLE? Guide à l'intention des enfants et des parents

LES FILLES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes filles

LES JEUNES GARÇONS VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes garçons

LES ADOLESCENTES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des adolescentes

LES ADOLESCENTS QUI ONT ÉTÉ AGRESSÉS SEXUELLEMENT Guide à l'intention des adolescents

LES HOMMES QUI ONT ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des hommes

LES ENFANTS SEXUELLEMENT AGRESSIFS Guide à l'intention des parents et des enseignants

LES AGRESSIONS SEXUELLES ENTRE FRÈRES ET SŒURS Guide à l'intention des parents

LORSQUE NOTRE CONJOINT OU CONJOINTE A ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des conjoints

Nous aimerions remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et le Centre national d'information sur la violence dans la famille, et toutes les autres personnes qui ont contribué leurs idées et leur appui.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le Vancouver Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC) est une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre toute une gamme de services, notamment des services spécialisés d'aide aux victimes et des séances de thérapie individuelle ou collective pour les enfants, les jeunes, les familles et les adultes victimes d'agression sexuelle ou de traumatisme sexuel pendant l'enfance.

Il est interdit de reproduire le contenu du présent document à des fins commerciales, mais sa reproduction à d'autres fins est encouragée, sous réserve de citer la source. Tous autres droits réservés.

© 2008 Family Services of Greater Vancouver – 1616 West 7th Avenue, Vancouver, B.C. V6J 1S5

LA PRODUCTION DE CETTE RESSOURCE A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.

Les adolescentes victimes de violence sexuelle
Guide à l'intention des adolescentes

Ce livret répond aux questions suivantes :

Pourquoi un tel livret?	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle?	3
Qu'est-ce que le harcèlement sexuel?	3
Pourquoi y a-t-il des lois pour régir les comportements sexuels?	4
Quelles sont les lois que je devrais connaître?	4
Que veut dire « l'âge du consentement »?	5
Qui est victime de violence sexuelle?	6
Qui sont les agresseurs?	7
Pourquoi faut-il que j'en parle?	11
Qu'est-ce qui peut m'empêcher d'en parler?	12
À qui dois-je en parler?	13
Comment se sentent les autres filles qui sont victimes de violence sexuelle?	14
Dois-je consulter?	16
Comment se déroulent les séances de counseling?	18
Qu'est-ce qu'un groupe de soutien?	18
Vais-je me remettre un jour de cette expérience?	19

Jeunesse, J'écoute 1.800.668.6868

Pourquoi un tel livret?

Ce livret s'adresse aux adolescentes qui ont été victimes de violence sexuelle.

Tu n'es pas seule. Une fille sur quatre et un garçon sur six seront agressés sexuellement avant d'avoir dix-huit ans. Imagine une classe

La chose la plus importante à dire aux adolescentes est « Parks-en ».

composée de vingt adolescents : quatre ou cinq des filles et trois ou quatre des garçons de cette classe auront subi de la violence sexuelle avant la fin de leurs études secondaires.

Tu as peut-être été agressée sexuellement par un membre de ta famille, par une de tes connaissances ou par un étranger. Tu as peut-être été agressée par plus d'une personne.

Tu as peut-être été agressée sexuellement récemment ou quand tu étais petite.

Tu as peut-être vécu une expérience qui t'a fait peur ou que tu ne comprends pas et tu te demandes si cette expérience était de la violence sexuelle.

Quelle que soit l'expérience que tu as vécue, ce livret peut t'aider.

Il te permettra :

- **de savoir ce qu'est la violence sexuelle;**
- **de connaître les lois qui régissent le comportement sexuel entre les adolescents et entre les adolescents et les adultes;**
- **de mieux comprendre ce que tu ressens devant la violence sexuelle; et**
- **de savoir où trouver de l'aide – que ce soit pour toi ou pour une amie.**

Tu peux lire ce livret par toi-même, le lire en compagnie d'une amie ou d'une personne adulte en qui tu as confiance, ou l'offrir à une amie qui a besoin d'aide.

Qu'est-ce que la violence sexuelle?

La violence sexuelle est un abus de pouvoir. Si quelqu'un t'a forcée à avoir une activité sexuelle, qu'il t'a mis de la pression ou t'a piégée pour que tu participes à une activité sexuelle, c'est de la violence sexuelle. Quand une personne profite de toi en t'offrant de la drogue ou de l'alcool, ou les deux, en échange d'attouchements sexuels ou quand une personne plus âgée et plus expérimentée fait sentir aux jeunes qu'ils ne sont pas « cool » ou évolués parce qu'ils ne sont pas sexuellement actifs, c'est une forme de violence sexuelle. Si tu as été contrainte à regarder des personnes en train d'avoir des rapports sexuels, à visionner des films ou des vidéos pornographiques, ou à consulter des sites Web ou des magazines pornographiques, c'est aussi une forme de violence sexuelle. C'est encore de la violence sexuelle quand quelqu'un refuse continuellement de respecter ton désir d'être seule lorsque tu te déshabilles ou lorsque tu es dans la salle de bains.

Tu peux lire ce livret par toi-même, le lire avec une amie ou une personne adulte en qui tu as confiance, ou encore, l'offrir à une amie qui a besoin d'aide.

Qu'est-ce que le harcèlement sexuel?

Le harcèlement sexuel est une forme de violence sexuelle. C'est de l'attention sexuelle que tu ne souhaites pas recevoir et que tu n'as pas demandée. Si un entraîneur te propose de jouer dans son équipe à condition que tu l'embrasses, c'est du harcèlement sexuel. Si un professeur passe des remarques à caractère sexuel au sujet de ton habillement, de ton corps ou de ton apparence, c'est du harcèlement sexuel. Parfois, un patron ou un employé plus âgé vont faire des propositions de nature sexuelle aux adolescentes qui travaillent pour eux. Bien souvent, ces personnes prétendent qu'ils ne faisaient que plaisanter, que ce n'était pas sérieux. Ils t'accusent de ne pas avoir le sens de l'humour. Mais le harcèlement n'a rien de drôle. Personne ne doit tolérer les remarques, les regards et les gestes humiliants et dégradants. Personne ne doit faire semblant que ces gestes ne sont pas blessants. Le harcèlement sexuel est interdit par la loi et tu dois dénoncer les gens qui s'en rendent coupables.

Adresse-toi à un centre d'aide pour les femmes ou à un centre d'aide aux victimes d'agressions sexuelles pour savoir où obtenir les ressources et les services appropriés.

Pourquoi y a-t-il des lois pour régir les comportements sexuels?

Le *Code criminel* du Canada comporte des lois sur l'activité sexuelle dans le but de protéger les Canadiens, surtout les jeunes, contre l'exploitation et les abus. Les lois reconnaissent que certaines personnes peuvent dominer et utiliser les autres tout simplement parce qu'elles ont plus de pouvoir. Certains sont plus forts, plus grands, plus âgés, plus intelligents ou plus riches que d'autres. Certains se trouvent en situation d'autorité et de confiance, comme les parents, les enseignants ou les entraîneurs. Certains ont des armes. Les lois sur le comportement sexuel visent à protéger les personnes qui ont moins de pouvoir contre celles qui en ont plus.

Quelles lois devrais-je connaître?

En vertu du *Code criminel du Canada*, toute forme d'activité sexuelle avec une personne n'ayant pas atteint « l'âge de consentement » est illégale. L'« âge de consentement » est l'âge fixé par la loi auquel un adolescent peut consentir à une activité sexuelle. Cependant, toute activité sexuelle pour laquelle une personne ne donne pas son consentement constitue une agression sexuelle, quel que soit l'âge. Par exemple, une personne ne peut « consentir » à une activité sexuelle si elle est inconsciente ou si ses facultés sont affaiblies par l'alcool ou des drogues.

La règle de l'âge de consentement s'applique à toutes les formes d'activité sexuelle, que ce soit des attouchements sexuels, comme le baiser, ou des relations sexuelles.

Quel est l'âge de consentement au Canada?

L'âge de consentement est fixé à 18 ans pour ce qui est d'une activité sexuelle dite « d'exploitation », ce qui s'applique à la pornographie, à la prostitution et à une relation d'autorité, de confiance ou de dépendance (par exemple lorsqu'une gardienne ou un enseignant est en cause) ou à toute forme d'activité sexuelle dans le cadre de laquelle un adolescent est exploité. De nombreux facteurs permettent de déterminer s'il s'agit d'une relation « d'exploitation », notamment l'âge de l'adolescente, la différence d'âge entre l'adolescente et l'adulte, comment ils ont

développé une relation et le degré d'emprise ou d'influence de l'adulte sur l'adolescente.

Pour tous les autres types d'activité sexuelle, l'âge du consentement est fixé à 16 ans. Toutefois, il y a trois exceptions bien définies à cette règle :

- les adolescentes de 12 et 13 ans peuvent consentir à une activité sexuelle à condition que leur partenaire ne soit pas plus de deux ans leur aîné et qu'il ne s'agisse pas d'une relation « d'exploitation »;
- les adolescentes de 14 et 15 ans peuvent consentir à une activité sexuelle à condition que leur partenaire ne soit pas plus de cinq ans leur aîné et qu'il ne s'agisse pas d'une relation « d'exploitation »;
- les adolescentes de 14 et 15 ans peuvent consentir à une activité sexuelle avec un partenaire qui est de plus de cinq ans leur aîné à condition qu'ils soient légalement mariés aux termes des lois de leur province ou de leur territoire.

Quels actes constituent une infraction en matière de violence sexuelle et d'exploitation sexuelle à l'égard des enfants?

Le *Code criminel* définit les infractions générales d'ordre sexuel qui protègent tous les Canadiens, y compris les enfants, contre la violence sexuelle et l'exploitation sexuelle, notamment toutes les formes d'agression sexuelle (agression sexuelle; agression sexuelle armée, menaces à une tierce personne ou infliction de lésions corporelles; agression sexuelle grave), le voyeurisme et l'obscénité.

Le *Code criminel* du Canada prévoit des infractions particulières visant les enfants afin de les protéger, y compris les suivantes.

Contacts sexuels : nul ne peut toucher le corps d'un enfant de moins de 16 ans à des fins d'ordre sexuel.

Incitation à des contacts sexuels : nul ne peut inviter un enfant de moins de 16 ans à se toucher ou à le toucher à des fins d'ordre sexuel.

Exploitation sexuelle : un adulte qui est en position de confiance ou d'autorité vis-à-vis d'une adolescente de 16 ou 17 ans (par exemple un enseignant, un chef religieux, une gardienne ou un médecin) ou à l'égard



duquel l'adolescente est en situation de dépendance ne peut toucher quelconque partie du corps de l'adolescente ou inviter celle-ci à se toucher ou à le toucher à des fins d'ordre sexuel.

Inceste : nul ne peut avoir de relations sexuelles avec un parent, un enfant, un frère, une sœur, un grand-parent ou un petit-enfant.

Pornographie juvénile : nul ne peut réaliser, distribuer, transmettre, publier, consulter, vendre, annoncer, exporter, importer ou posséder du matériel de pornographie juvénile. La pornographie juvénile est largement définie et comprend tout matériel présentant une personne ayant ou semblant avoir moins de 18 ans qui se livre à une activité sexuelle explicite ou qui montre les organes sexuels ou la région anale d'une personne de moins de 18 ans à des fins d'ordre sexuel.

Leurre : nul ne peut communiquer au moyen d'un ordinateur, par exemple par l'entremise d'Internet, avec une adolescente en vue d'avoir des relations sexuelles avec elle ou de l'enlever. Cette infraction est parfois appelée « leurre par Internet ».

Exhibitionnisme : nul ne peut exhiber ses organes génitaux devant un enfant de moins de 16 ans à des fins d'ordre sexuel.

Proxénétisme : la loi interdit à un parent ou à un gardien d'induire son enfant de moins de 18 ans à avoir des rapports sexuels illicites avec une autre personne et à quiconque d'induire ou de solliciter une personne de moins de 18 ans à avoir des relations sexuelles (c'est-à-dire de se prostituer).

Qui est victime de violence sexuelle?

Chaque année au Canada, des milliers d'adolescents et d'adolescentes subissent des agressions sexuelles. Un grand nombre d'adolescents ont été agressés sexuellement à l'âge où ils fréquentaient l'école primaire ou même avant. Pour beaucoup de filles, la violence a commencé à la maison, lorsqu'elles étaient petites. Pour certaines, cette violence s'est poursuivie pendant des années. Si tu as été victime de violence sexuelle quand tu étais petite, tu es plus à risque d'en être à nouveau victime à l'adolescence. Si tu t'es sentie trahie durant ton enfance par une personne censée prendre soin de toi, il te sera difficile de savoir à qui faire confiance et tu risques d'avoir de la difficulté à t'affirmer et à te faire respecter.

Qui sont les agresseurs?

Les hommes et les adolescents peuvent se rendre coupables de violence sexuelle, ainsi que les adolescentes plus âgées ou les femmes, les personnes plus âgées qui se font passer pour des adolescents sur Internet et les garçons de ton âge avec qui tu sors ou ceux qui sont tout simplement des amis.

La majorité des agresseurs sont des garçons ou des hommes, bien que l'on trouve aussi des femmes parmi les agresseurs. Les adolescentes sont le plus souvent agressées par un membre de la famille ou par un adulte qu'elles connaissent et en qui elles ont confiance (comme un ami de la famille ou une personne en situation de pouvoir ou de responsabilité). Parfois, la violence sexuelle vient d'une personne du même âge qu'elles; comme un garçon qu'elles connaissent ou qu'elles fréquentent.

Les agresseurs qui infligent de la violence sexuelle sont des brutes qui aiment s'en prendre à des plus jeunes, plus petits ou moins puissants qu'eux.

Beaucoup de gens pensent que les hommes qui font subir de la violence sexuelle aux garçons ou que les femmes qui agressent sexuellement les filles sont respectivement gais ou lesbiennes. Dans la plupart des cas, ce n'est pas vrai. Les gais et les lesbiennes préfèrent avoir des rapports sexuels avec d'autres adultes, pas avec des adolescents. Les agresseurs qui infligent de la violence sexuelle sont des brutes qui aiment s'en prendre à des plus jeunes, plus petits ou moins puissants qu'eux, qu'il s'agisse de filles ou de garçons, ou les deux.

L'histoire de Marie-Pier

Mon grand frère a commencé à toucher mes parties intimes quand j'avais huit ans et lui treize. Au début, j'aimais l'attention qu'il m'accordait et les bonbons qu'il me donnait. Avec le temps, j'ai voulu qu'il cesse, mais il ne voulait pas. Il me menaçait de dire à mes parents que j'avais fait quelque chose de mal si je leur disais ce qu'il me faisait.

Je croyais que mes parents le croiraient. À l'âge de dix-neuf ans, il a quitté la maison et les sévices sexuels ont cessé.

Je croyais qu'avec son départ je cesserais de me sentir coupable. Mais ça n'a pas été le cas. Tous les garçons avec qui je sortais me traitaient comme si je n'étais rien. J'essayais de me faire aimer d'eux, même lorsque je ne les aimais pas. Un jour, j'ai raconté à ma meilleure amie ce qui s'était passé avec mon frère. Elle l'a répété à sa mère qui a averti les autorités.

En apprenant ce qui s'était passé, mes parents étaient fâchés, mais maintenant je suis contente qu'ils soient au courant. Une conseillère m'a aidée à comprendre que je n'étais pas responsable de ce qui s'était passé et que je méritais d'être traitée avec respect.

Il est normal que tu ne saches pas quoi penser lorsque l'agresseur est parfois gentil avec toi, comme le frère de Marie-Pier l'était avec elle. Au début, tu crois qu'une personne sera gentille avec toi ou qu'elle t'aimera uniquement si tu fais ce qu'elle veut. Tu peux même penser que tes propres sentiments, tes pensées et tes besoins sont moins importants que ceux de l'autre personne. Et parfois, tu penses que les rapports sexuels sont le prix que tu dois payer pour qu'on s'intéresse à toi.

Si tu as subi de la violence sexuelle, tu n'es pas seule. C'est beaucoup plus courant que tu le croies et ça arrive aux garçons et aux filles.

On a tous le droit d'être respecté et écouté et d'être important pour quelqu'un. Si quelqu'un te traite d'une façon qui te blesse, te fait peur ou te met en colère, comme faisait le frère de Marie-Pier, c'est de la violence. S'il ne s'arrête pas lorsque tu le lui demandes, c'est aussi de la violence.

Lorsque tu n'es pas respectée, ou lorsqu'on ne t'écoute pas, tu n'aura peut-être pas une bonne estime de toi et, par conséquent, tu risques d'être à nouveau victime de mauvais traitements, comme Marie-Pier.

L'histoire d'Emma

J'avais huit ans quand mon père et ma mère se sont séparés. Mon frère et moi, nous nous sommes beaucoup ennuyés de lui. Puis ma mère a rencontré Philippe et il est venu s'installer chez nous. Au début, il était très gentil. Il jouait avec nous et me donnait l'impression que j'étais importante. Je lui ai demandé de venir me border le soir, dans mon lit. Il a alors commencé à me toucher partout. Je ne savais pas quoi penser, surtout quand il touchait à mes parties intimes. Je lui ai demandé de cesser, mais il ne m'écoutait pas. Il me menaçait de partir si je parlais. Je voulais qu'il reste, alors je n'ai rien dit.

Je me sentais prise au piège. Un jour, quand j'avais treize ans, un professeur nous a parlé de la violence sexuelle et nous a dit d'en parler à quelqu'un si cela nous était déjà arrivé. Après y avoir réfléchi toute la semaine, je lui ai raconté ce que Philippe me faisait. Elle l'a dit à une travailleuse sociale et maintenant Philippe ne peut plus habiter avec nous.

Ma mère n'arrêtait pas de pleurer et mon frère était fâché parce que Philippe n'était plus là pour jouer à des jeux vidéo avec lui. Je regrettais d'avoir parlé. Enfin, j'ai dit à mon professeur que j'étais malheureuse et elle nous a aidés à trouver un conseiller. Avec l'aide de ce conseiller, mon frère a compris que c'était Philippe, et pas moi, qui était la cause de tous ces problèmes. Le conseiller a aussi aidé ma mère. J'étais soulagée, parce que je ne voulais pas qu'elle soit malheureuse et je ne savais pas comment l'aider.

Parfois, lorsqu'une famille apprend que l'un de ses membres est victime de violence sexuelle, cela semble causer encore plus de problèmes. Comme Emma, tu regretteras peut-être d'avoir parlé, mais comme elle également, tu peux aussi trouver de l'aide. Parle à ton professeur, à un conseiller ou à un autre membre de ta famille, comme ton grand-père ou ta grand-mère. Dis-leur que toi et ta famille avez besoin d'aide.

Trouve un conseiller qui s'y connaît dans ce domaine afin qu'il t'aide à comprendre ce qui s'est passé.

L'histoire d'Émilie

Quand j'avais neuf ans, ma gardienne, Cynthia, m'a agressée sexuellement. Au début, la façon dont elle me touchait était agréable. Mais lorsque je lui ai dit de cesser, elle n'a pas voulu. Finalement, je l'ai dit à ma mère. Elle s'est mise en colère. Elle n'a plus demandé à Cynthia de me garder, mais elle ne m'a jamais parlé de ce que j'avais subi non plus. J'avais honte parce que je pensais qu'elle me tenait responsable des agressions. J'ai maintenant treize ans et, parfois, lorsque je suis seule avec une autre fille, je me sens mal à l'aise. J'ai de la difficulté à me faire de vraies amies. J'ai peur que, si d'autres filles apprennent ce qui m'est arrivé, elles penseront que je l'avais voulu. Elles penseront peut-être que je suis lesbienne. Je me sens vraiment seule.

Les jeunes qui sont agressés sexuellement par des personnes du même sexe qu'elles, comme c'est arrivé à Émilie, ont souvent peur d'être gais ou lesbiennes. Ce n'est pas le cas. Même si un jour, lorsqu'elles grandissent, elles sont attirés par des personnes du même sexe, cela n'est pas attribuable à la violence sexuelle dont elles ont été victimes. Si tu as des doutes au sujet de ton orientation sexuelle, parle à un conseiller : il peut t'aider.

Émilie pense que sa mère ne lui a jamais parlé de la violence sexuelle dont elle a été victime parce qu'elle la tient responsable. Mais c'est probablement parce que sa mère, comme bien des parents, ne sait pas comment parler de ces choses.

L'histoire d'Audrey

J'ai fait la connaissance de Seb sur Internet. Il m'a dit qu'il avait 15 ans, comme moi. Il m'écoutait avec attention et faisait preuve d'empathie quand je lui disais combien mes parents étaient injustes avec moi. Plus tard, quand il m'a révélé qu'il avait en fait 35 ans, ça m'a troublée. Il était un peu trop vieux pour moi, mais je trouvais ça flatteur d'être traitée comme une grande personne. J'ai accepté de le rencontrer dans un hôtel. En arrivant là-bas, j'étais très nerveuse, mais il était très gentil et compréhensif. Après m'avoir beaucoup embrassée et enlacée, il m'a demandé de « le sucer » en ajoutant que ce n'était pas vraiment du sexe. Je ne savais pas quoi faire mais j'ai fait ce qu'il m'a demandé. Je me sentais très mal et quand il m'a dit de n'en parler à personne et qu'il voulait me rencontrer de nouveau au même hôtel, j'ai eu peur.

« Le conseiller me disait toujours que je n'étais pas responsable. Après un bout de temps, je me suis aperçue que c'était vrai et je me suis sentie beaucoup mieux. »

J'ai dit oui à un prochain rendez-vous, mais je n'y suis pas allée.

C'est difficile d'être piégée pour participer à des échanges sexuels quand ce qu'on recherche vraiment est de l'affection et de l'attention. C'est également difficile de savoir clairement si une personne est digne de confiance ou si elle ne veut que profiter de nous. Il est donc important que tu parles à quelqu'un de ce qui t'arrive même si l'homme te dit de ne pas en parler. S'il avait ton intérêt à cœur, il ne te tendrait pas de pièges et éviterait de te mentir (sur son âge ou en te disant que le sexe oral n'est pas du vrai sexe) ou de te demander de ne pas révéler un tel secret.

Pourquoi faut-il que j'en parle?

Il y a quatre raisons importantes pour lesquelles tu dois dire à quelqu'un que tu es victime de violence sexuelle :

- **Pour mettre fin à cette violence.** La violence sexuelle est interdite par la loi et tu as le droit d'être protégée par le système judiciaire. Les policiers, les travailleurs sociaux et les juges font tous partie d'un système qui a plus de pouvoir que l'agresseur.
- **Pour t'aider à comprendre ce que tu ressens.** Il serait peut-être bon que tu voies un conseiller spécialisé dans la violence sexuelle ou que tu te joignes à un groupe de soutien pour les adolescentes qui ont été agressées sexuellement. C'est un véritable soulagement de parler à quelqu'un qui te comprend.
- **Pour s'assurer que tu n'as pas été blessée physiquement.** Peut-être as-tu peur d'avoir été blessée d'une façon ou d'une autre, ou encore d'avoir attrapé une maladie transmise sexuellement? Tu peux demander qu'un médecin t'examine et te rassure.
- **Pour empêcher ton agresseur de faire du mal à d'autres jeunes.** Les personnes qui se rendent coupables de violence sexuelle recommencent encore et encore jusqu'à ce que quelqu'un les arrête.

Qu'est-ce qui peut m'empêcher d'en parler?

- **Tu as peut-être peur.** Ton agresseur t'a peut-être menacé de te faire du mal si tu parlais. Ou encore, tu penses peut-être qu'on ne te croira pas ou qu'on va te tenir responsable des agressions. Tu as peut-être peur de parler aux travailleurs sociaux et à la police, puis d'avoir à témoigner devant un juge, parce que tu ne sais pas comment cela va se passer. Rappelle-toi qu'il y a des spécialistes qui peuvent t'aider à chacune des étapes.
- **Tu as peut-être honte,** parce que tu penses que tu aurais dû arrêter l'agresseur toi-même. Si ton agresseur t'a offert les cadeaux que tu voulais et accordé des privilèges spéciaux, tu crois peut-être que tu aurais dû voir, dès le début, à quel genre de personne tu avais affaire. Rappelle-toi bien que tu n'étais qu'une enfant quand tout cela est arrivé et que ton agresseur avait planifié en détail la façon de parvenir à son but, soit t'agresser.
- **Tu ne veux peut-être pas causer de problèmes à ton agresseur** parce que tu l'aimes encore. Peut-être aussi as-tu peur que les membres de ta famille soient fâchés contre toi parce qu'ils ne peuvent plus le voir ou parce qu'il est condamné à la prison. Rappelle-toi que tu n'es pas responsable des problèmes de l'agresseur, lui seul en est responsable.



- Si la violence sexuelle a cessé, **tu penses peut-être que tout cela n'a plus d'importance.** Mais tu te trompes : tout cela a de l'importance. Personne n'a le droit de t'agresser sexuellement.
- **Tu n'es peut-être pas certaine qu'il s'agit bien de violence sexuelle.** Si tu n'es pas certaine, il faut que tu trouves un conseiller qui s'y connaît dans ce domaine afin qu'il t'aide à comprendre ce qui s'est passé.

À qui dois-je en parler?

Tes parents sont probablement les personnes à qui tu devrais parler. Ce peut être différent si l'agresseur est un membre de la famille ou si tu ne t'entends pas bien avec tes parents. Si tu penses que ton père ou ta mère, ou les deux, vont croire ce que tu leur dis et vont t'aider, parle-leur. Si tu n'es pas sûre qu'ils vont te croire ou si tu as peur de leur réaction, parle à une autre personne de confiance. Tes parents vont finir par apprendre ce qui s'est passé, mais il est parfois plus facile de le raconter tout d'abord à quelqu'un qui n'est pas de la famille. Il peut s'agir d'une voisine, d'un professeur, de ton entraîneuse, d'un conseiller ou d'un autre adulte en qui tu as confiance. Si cette personne ne t'aide pas, dis-le à quelqu'un d'autre, et continue jusqu'à ce que tu aies trouvé l'aide dont tu as besoin.

La personne à qui tu te confies doit avertir les services de protection de l'enfance ou la police. Tu peux aussi appeler une ligne d'écoute téléphonique, comme Jeunesse, J'écoute (1-800-668-6868) ou téléphoner à la police ou aux services de protection de l'enfance.

Tu es peut-être effrayée de parler, mais lorsque tu auras dit ton secret à quelqu'un, tu ne seras plus seule. Tu te sentiras à nouveau en sécurité et tu recevras l'aide dont tu as besoin. Une fois que tu auras parlé, tu n'auras plus jamais à supporter ce secret.

Comment se sentent les autres filles qui sont victimes de violence sexuelle?

Voici quelques-unes des réactions les plus communes des victimes d'agressions sexuelles. Ce sont des façons normales de réagir pour composer avec la violence sexuelle :

Un sentiment d'incrédulité

« Parfois je me demande si c'est vraiment arrivé. C'est difficile de croire que mon père a pu me faire cela. J'ai presque l'impression que c'est arrivé à quelqu'un d'autre. »

*Continue
d'en parler
jusqu'à
ce que tu
reçoives
l'aide dont
tu as besoin.
Une fois
que tu auras
parlé, tu
n'auras plus
jamais à
supporter
ce secret.*

Cette réaction est normale. C'est le moyen que prend ton esprit pour ne pas être submergé par ce qui arrive. Si la violence a duré longtemps, tu as dû, pour survivre, te dire que tu imaginais tout cela. Si c'est ce qui t'est arrivé, tu as besoin de temps pour te convaincre de la réalité. Certains jours, tu es sûre de te rappeler tous les détails de la violence que tu as subie, tandis que d'autres jours, tu as l'impression que rien de cela n'est jamais arrivé.

La minimisation

« Je me dis que ce que mon frère m'a fait n'était que des jeux sexuels entre enfants. Mais je me rappelle que je pleurais et que je suppliais mes parents de m'emmener magasiner avec eux. Je ne voulais pas que mon frère me garde. Je sais que je n'aurais pas eu aussi peur si nous n'avions fait que jouer. »

Les victimes de violence sexuelle se disent parfois que ce n'était pas si terrible. Cela s'appelle « minimiser » l'importance du problème. C'est une autre façon de faire face à la violence sexuelle. Les victimes de violence croient que si elles se disent que ce n'était pas grave, elles ressentiront moins de peine, de colère ou de peur.

La peur et l'anxiété

« J'ai toujours très peur. Je crois souvent reconnaître l'oncle qui m'a agressée. Une fois, j'ai vu un camion qui ressemblait au sien et j'ai figé sur place. »

Souvent tu seras effrayée, et par bien des choses : tu auras peur que cela se reproduise, de ne pouvoir faire confiance à personne, que personne ne voudra te croire, qu'on te blâmera pour les sévices que tu as subis.

Quelles que soient tes peurs, tu dois trouver des moyens de t'en débarrasser. En voici quelques-uns : demande à un policier ou à une travailleuse sociale de te dire ce que tu dois faire si ton agresseur essaye de communiquer avec toi, va voir un conseiller ou joins-toi à un groupe de soutien où tu pourras parler à des filles qui ont été agressées comme toi.

La tristesse

« Parfois je m'ennuie de mon père. Dimanche dernier, c'était la fête des Pères. J'ai pleuré parce que mon père n'était pas là comme tous les autres pères. Je veux un père qui me protégerait et m'aimerait, pas un père qui profite de moi sexuellement. »

Il se peut que tu sois triste parce que les choses ont bien changé pour toi. Tu voudrais que les choses soient comme elles étaient avant la violence sexuelle.

Peut-être que tu es triste aussi parce que tu as passé beaucoup de temps à prendre soin des autres et que tu as l'impression qu'on n'a jamais pris soin de toi, que tu n'as jamais eu la chance d'être simplement une enfant.

Il se peut que tu t'ennuies de ton agresseur, surtout s'il s'occupait de toi et te donnait l'impression d'être une personne spéciale. Même s'il abusait de toi, il est possible qu'il ait été la seule personne qui s'intéressait à toi. Enfin, tu es peut-être triste parce que certains de tes proches se sont éloignés de toi. Il y en a peut-être qui ne te croient pas. D'autres peuvent ne pas comprendre ce que tu as vécu. Enfin, tu te sens peut-être seule parce que tu ne dis pas ce que tu ressens, ou parce que tu crois que personne ne veut t'écouter.

À mesure que tu apprendras à connaître les effets de la violence sexuelle, tu comprendras certains de tes sentiments et de tes comportements.

La colère

« Ma sœur et moi, nous nous entendions bien, mais depuis que j'ai dénoncé mon agresseur, nous nous chicanons constamment. Mon grand-père m'a agressée, mais pas elle. Elle est fâchée parce qu'il n'habite plus avec nous. J'ai l'impression qu'elle se moque de ce qui m'est arrivé. Pour me venger, je prends ses vêtements et ses choses sans le lui demander, et on n'arrête pas de se disputer. »

Tu auras probablement bien des raisons d'être en colère : contre ton agresseur pour ce qu'il t'a fait, ou contre tes parents parce que tu crois qu'ils auraient dû savoir ce qui t'arrivait et te protéger. Tu aimerais aussi que les travailleurs sociaux, la police et les autres adultes concernés cessent de te poser des questions et te laissent la paix. Tu pourrais aussi ressentir de la colère à l'endroit de tes amies qui n'ont pas l'air de te comprendre.

Il se pourrait que tu en viennes à ne plus savoir contre qui ni contre quoi tu es en colère. Tu pourrais t'en prendre à tes amis, alors que c'est à ton agresseur que tu en veux. S'il y a eu beaucoup de violence dans ta famille, ta propre colère pourrait te faire peur. Si tu t'inquiètes de ce que tu pourrais faire lorsque tu es en colère, un conseiller ou une personne en qui tu as confiance pourrait t'aider à trouver des moyens inoffensifs d'exprimer cette colère.

Du soulagement

« J'ai toujours eu l'impression d'être folle et d'être différente des autres jeunes. Même lorsqu'il faisait très chaud, je portais plusieurs vêtements l'un sur l'autre. Mes amies me taquinaient à ce sujet. Aujourd'hui, je me sens mieux car je comprends que j'essayais de me rassurer. »

Tu te sentiras probablement soulagée lorsque tu auras dit ton secret et que tu n'auras plus à prétendre que tout va bien. À mesure que tu apprendras à connaître les effets de la violence sexuelle, tu comprendras mieux certains de tes sentiments et de tes comportements.

Dois-je consulter?

Oui, surtout si :

- Tu te sens déprimée et que cela dure pendant plusieurs jours d'affilée. Si tu as envie de te blesser ou de te suicider, demande de l'aide sans attendre! Il ne faut plus que tu te sentes ainsi.



- Tu as peur que les gens se fatiguent de t'entendre parler de ce qui t'est arrivé et de ce que tu ressens.
- Tu regrettes d'avoir dévoilé ton secret. Lorsque tu as ces pensées, cela veut probablement dire que tu as besoin d'un peu plus d'aide. Cela pourrait t'aider de parler à un conseiller ou de faire partie d'un groupe de soutien, ou même les deux.

- Tu fais des cauchemars et tu as peur que ton agresseur te fasse encore du mal.
- Tu as des questions au sujet de l'agression sexuelle mais ne sais pas à qui t'adresser.
- Tu commences à faire des choses que tu n'as jamais faites auparavant. Par exemple : t'absenter de l'école ou avoir des relations sexuelles.
- Tu consommes de l'alcool ou des drogues et que tu te trouves dans des situations dangereuses.
- Tu te sens coupable ou tu as honte de ce qui t'est arrivé.
- Tu as peur d'agresser un jour des enfants. Plus tu auras l'occasion de parler de la violence sexuelle dont tu as été victime et de ta peur de faire subir le même sort à d'autres, moins tu cours le risque de te rendre coupable de violence sexuelle à ton tour. Si tu t'es déjà rendue coupable de violence sexuelle, demande de l'aide immédiatement.
- Tu as peur de témoigner devant un juge. (Tu peux parler à un employé des services aux victimes; il te fournira le soutien et les renseignements dont tu as besoin si tu vas en justice. Adresse-toi à la police, à un travailleur social ou à ton conseiller pour obtenir le numéro des services aux victimes.)

Comment se déroulent les séances de counseling?

« J'avais peur d'être obligée de raconter mon expérience en détail, comme je l'avais fait pour la travailleuse sociale et pour la police. Mais ça ne se passe pas comme ça. Je parle de ce qui m'inquiète vraiment : par exemple, du fait que ma mère n'arrête pas de raconter à tout le monde que j'ai été agressée sexuellement, même si ça me gêne. Ou encore, de la difficulté de me concentrer à l'école lorsque la date de ma comparution en cour approche. Ou du fait que je me sens différente des autres filles à cause de la violence dont j'ai été victime. »

« J'ai bien aimé les séances où nous avons dessiné. J'ai dessiné mes cauchemars afin de m'en débarrasser. Pendant une autre séance, j'ai

moulé le portrait de mon agresseur dans de la glaise et puis je l'ai fracassé. Ça m'a aidée à me débarrasser de ma colère. Mais ce que j'ai le plus aimé, c'est lorsqu'on nous a montré comment traiter les garçons qui passent des remarques sexuelles vulgaires aux filles à l'école. »

« Cela fait du bien de parler à d'autres jeunes qui ont vécu ce que j'ai vécu et qui comprennent comment je me sens. »

Qu'est-ce qu'un groupe de soutien?

Certaines communautés ont mis sur pied des groupes de soutien pour les adolescentes qui ont été victimes de violence sexuelle. En général, il y a un conseiller qui aide le groupe à devenir un lieu où les jeunes peuvent parler en toute sécurité. Cela fait du bien de parler à d'autres jeunes qui ont vécu ce que tu as vécu et qui comprennent comment tu te sens.

Dans un groupe de soutien, tu peux parler de tout ce qui est important pour toi : de tes parents, de ton école, de tes amies, de ton copain, de la sexualité, de l'alcool et des drogues, et de ce qui s'est passé dans ta vie depuis que tu as révélé être victime d'agression sexuelle.

Chaque groupe est différent, mais en général les jeunes qui en font partie discutent, s'amuse et s'adonnent à diverses activités.

Vais-je me remettre un jour de cette expérience?

OUI! Même les jeunes qui ont subi des sévices sexuels pendant des années s'en remettent. Un jour, tu te sentiras bien dans ta peau, tu pourras t'amuser, entretenir des relations saines avec les autres, faire un travail qui te valorisera et être une bonne mère.

La première chose que tu dois faire pour t'en remettre, c'est de parler à quelqu'un de la violence dont tu es victime. La deuxième chose, c'est de trouver quelqu'un qui va t'aider et t'entourer jusqu'à ce que tu sois remise. Un bon nombre des raisons qui font que tu ne te sens pas bien dans ta peau sont liées aux mauvais traitements que tu as endurés.

À mesure que tu comprendras comment cette expérience t'a empêchée de te développer, tu découvriras des choses merveilleuses à ton sujet, des choses qui étaient cachées à cause des sévices dont tu as été victime.

Des ressources additionnelles sont disponibles à votre centre de ressources communautaire, à votre bibliothèque publique ou au Centre national d'information sur la violence dans la famille.

Oui! Même les jeunes qui ont été victimes d'abus sexuels pendant des années s'en remettent. Un jour, tu te sentiras bien dans ta peau, tu pourras t'amuser et entretenir des relations saines avec les autres.