



LE PROCESSUS DE GUÉRISON

Chaque être humain est différent, le processus de rétablissement ne sera donc pas le même pour chaque victime. Au cours de ce processus, nous vous conseillons:

- D'être honnête avec vous-même, sur vos sentiments, vos pensées.
- Vous ne pouvez pas contrôler le comportement des autres et vous n'êtes en aucun cas responsable de leurs actions.
- Vous avez parfaitement le droit de demander de l'aide:
 - Envisagez de parler de votre situation à un ami de confiance ou à une connaissance professionnelle.
 - Communiquez avec votre centre local d'aide aux victimes d'agression sexuelle pour vous renseigner sur les services proposés aux victimes.
 - Appelez le centre d'assistance de LaFASA si vous avez besoin de parler, ils sont disponibles jour et nuit. C'est gratuit, confidentiel, et vous n'avez pas à donner votre nom.
- Certaines stratégies d'adaptation peuvent se révéler contre-productives. Si vous consommez de la drogue, de l'alcool de façon excessive, ou si vous vous faites du mal de quelque façon que ce soit: demandez de l'aide.
- Soyez patient avec vous même. La guérison et le traitement des traumatismes demandent du temps.

Cette brochure peut vous apporter des ressources et différents conseils pour gérer au mieux cette épreuve.

LaFASA

Fondation de Louisiane de lutte contre les agressions sexuelles

Les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle propose une ligne téléphonique d'urgence ouverte 24 heures sur 24, des informations, des conseils et bien plus encore!

www.lafasa.org

TEL 225.372.8995

ASSISTANCE 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A
Baton Rouge, LA 70808



Ce projet est soutenu par la subvention n° 2016-KF-99 3923 décernée par le Bureau de lutte contre les violences sur les femmes du ministère de la Justice américain. Les opinions, constatations, conclusions et recommandations exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue du Bureau de lutte contre les violences sur les femmes.



LaFASA

L'AGRESSION SEXUELLE:
LE PROCESSUS DE
GUÉRISON DEMANDE
DU TEMPS

QU'EST-CE QU'UNE AGRESSION SEXUELLE?

Parfois, les victimes se demandent si ce qu'elles ont vécu est une agression sexuelle. Tout contact ou comportement sexuel non désiré est une agression sexuelle. Le viol, le tâtonnement, les baisers ou tout autre acte sexuel forcé est une agression sexuelle. Toute personne forcée, contrainte, inconsciente ou trop intoxiquée pour consentir est une victime d'agression sexuelle. N'importe qui peut être victime d'une agression sexuelle, quel que soit son sexe, son âge, sa race, son niveau sociale, son orientation sexuelle ou sa capacité.

Et de la même façon, n'importe qui peut être un agresseur sexuel. Toute interaction régulière avec votre (vos) agresseur(s) peut affecter le processus de guérison.

Si vous avez été violée ou agressée sexuellement, vous avez vécu un grave traumatisme. Des recherches ont démontré qu'un traumatisme peut avoir des effets aussi bien psychiques que physiques, donc sur le cerveau. Il influe sur la façon dont une personne agit pendant et après l'événement traumatisant. Avec de l'aide, les victimes peuvent guérir d'un traumatisme.

Toute relation sexuelle, tout acte sexuel sans votre consentement constitue une agression sexuelle. C'est illégal. C'est inacceptable.

***Vous n'êtes pas seul.
Vous n'avez rien fait de mal.
Vous pouvez guérir.***

La violence sexuelle ne définit en aucun cas:

- **Votre dignité**
Vous n'êtes pas responsable de cette agression. Les sentiments de culpabilité et de honte sont des réactions normales. Nous vous conseillons de travailler sur ces sentiments, cela pourra vous aider à retrouver une certaine confiance.
- **Votre force**
Être une victime ne fait pas de vous quelqu'un de faible. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les gens ne peuvent pas ou ne souhaitent pas se battre après avoir été agressé. Certains restent bloqués, tournent leur traumatisme à la dérision, tentent d'aller de l'avant ou se ferment, mentalement. Quel que soit le comportement que vous avez adopté, sachez qu'il est normal.
- **Votre futur**
Bien qu'il n'existe aucune solution rapides pour surmonter votre traumatisme, nous pouvons vous aider. Rappelez-vous, la guérison demande du temps et vous n'êtes pas seul.

Ayez conscience de l'amplitude du défi que représente ce traumatisme et laissez-vous le temps.

Gardez à l'esprit que:

- Vous n'êtes pas à blâmer.
- Le viol est un crime violent, la domination d'une personne sur une autre.
- Personne ne demande ou mérite d'être violé.
- Vous avez le droit d'éprouver tous les sentiments que vous pouvez avoir.
- Vous n'êtes pas seul.

Appelez le centre d'assistance LaFASA, des services d'assistance et d'information vous seront proposés gratuitement, en toute confidentialité, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. 888-995-7273



LE TRAUMATISME DES AGRESSIONS SEXUELLES

Les traumatismes causés par les violences sexuelles peuvent affecter chaque personne différemment, et les réactions potentielles peuvent varier:

- certaines réactions émotionnelles comme la dépression, la culpabilité, la honte, la peur, la colère, le chagrin et les sautes d'humeur peuvent se faire ressentir.
- les victimes peuvent faire l'objet de certaines réactions comportementales: problèmes de concentration, stress, perte d'intérêt. Elles cherchent à éviter certains lieux ou certaines personnes.
- des réactions physiques telles que des nausées, des maux de tête et des changements dans les habitudes alimentaires ou des pertes de sommeil peuvent se faire ressentir.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir après avoir été agressé sexuellement. Ces réactions peuvent être plus difficiles à gérer à certains moments. Rappelez-vous qu'elles sont normales et que ces réactions peuvent diminuer avec le temps.