

# Comment appuyer les survivantes

Il peut être difficile de savoir quoi dire à une amie, une proche, une collègue ou une voisine qui vit un traumatisme découlant de violence, de mauvais traitements ou de harcèlement. Notre culture entretient certains mythes et hypothèses générales qui peuvent nous pousser à porter des jugements. En trouvant les mots justes et en agissant avec compassion, vous pouvez appuyer la personne, rallier la communauté et redresser le monde. **Voici quelques idées pour vous guider.**

La présente ressource porte sur la violence des hommes envers les femmes et les enfants. Nous tenons à souligner que les messages d'appui peuvent aider tous les survivants, quel que soit leur sexe et quel que soit le sexe de l'agresseur.



## APPUYEZ LA PERSONNE

### Au lieu de dire...

Est-ce que c'est bien arrivé? Pourquoi n'en as-tu pas parlé plus tôt?



Peux-tu donner d'autres détails? Peux-tu expliquer ce qui s'est passé plus clairement?

Pourquoi n'es-tu pas plus bouleversée? Pourquoi n'arrives-tu pas à te ressaisir?

Il ne voulait probablement pas te faire du mal. Il a l'air d'être un bon gars.

Tu devrais aller à l'hôpital. Tu devrais aller au poste de police. Tu devrais aller à un refuge pour femmes.

Tu devrais raconter ton histoire pour que personne d'autre ne soit touché.

Pourquoi ne pars-tu pas? Pourquoi ne romps-tu pas avec lui?

### Appuyez les survivantes en disant...

Je te crois.

Je suis désolé(e) d'apprendre ce que tu as vécu.

Cela n'aurait jamais dû t'arriver.

Je sais qu'il est traumatisant de répéter cette histoire. Je t'écoute et je ne t'interromprai pas.

Il est tout à fait normal de te sentir ou de t'exprimer comme ça.

Je comprends.

Rien ne justifie ce qu'il t'a fait.

Je suis à tes côtés. Tu comptes pour moi.

Je peux t'accompagner si tu souhaites aller à l'hôpital, au poste de police ou à un refuge pour femmes.

La personne qui t'a fait du mal est responsable de ses actes.

Ton histoire est la tienne; elle n'appartient à personne d'autre. C'est ta décision.

Comment puis-je t'aider? Quels sont tes besoins en ce moment? Je serai là pour toi quand tu seras prête à obtenir de l'aide.



## RALLIEZ LA COMMUNAUTÉ

### Au lieu de dire...

As-tu entendu ce qui est arrivé à cette personne? As-tu entendu ce que cette personne a fait?

Ce qui se passe au sein d'une relation ou d'une famille n'est pas de mes affaires. Je ne veux pas entendre parler de choses privées.

Je ne devrais pas m'en mêler; il faut laisser le gouvernement, la police, ou qui que ce soit d'autre s'en charger.

Je n'en connais pas assez au sujet de la violence, des mauvais traitements et du harcèlement pour faire quoi que ce soit.

Je n'ai jamais été témoin de violence. Je ne pense pas que ce soit un réel problème dans notre société. Je sais ce à quoi ressemble une victime, et je reconnaitrais quelqu'un qui est victime de vraie violence.

### Appuyez les survivantes en disant...

Je respecte les gens qui m'ont accordé leur confiance en me racontant leur histoire.

La violence contre une personne touche tout le monde.

Je veux vivre dans une collectivité où les gens sont respectés, bien traités et en sécurité.

Je veux vivre dans une collectivité où les gens qui font du mal à d'autres sont tenus responsables de leurs actes.

Je sais que j'ai un rôle à jouer. Je vais faire mon possible.

Je sais que je fais partie de la solution. Quels organismes de soutien aux victimes puis-je appuyer?

Je vais me renseigner davantage auprès d'organismes de soutien aux victimes.

Je vais m'instruire en cherchant des sources d'information fiables sur la prévention de la violence.

Il est très probable que je connaisse quelqu'un qui est victime de violence ou qui en a déjà été victime.

Selon les statistiques, la moitié des femmes dans ma vie ont été traumatisées par une agression sexuelle ou une autre forme de violence après l'âge de 16 ans.

Chaque jour, je côtoie des survivantes qui travaillent très fort pour s'épanouir après avoir subi un traumatisme.



## REDRESSEZ LE MONDE

### Au lieu de dire...

La violence et les mauvais traitements font partie intégrante de la vie humaine. On ne peut pas les prévenir.

Les filles et les femmes doivent en faire plus pour se protéger. Les femmes doivent modifier leur comportement et leur apparence pour prévenir les agressions.

La violence affecte les gens de tout âge, genre, classe et race de la même manière.

La violence en soi est trop complexe. Je ne sais pas quoi faire.

### Appuyez les survivantes en disant...

Tout le monde a le droit de vivre sans violence. Il n'est pas normal de s'attendre à subir de la violence dans sa vie.

Une personne violente fait un choix.

Il existe toujours de meilleurs choix que la violence.

Les hommes violents doivent cesser d'agresser les femmes et les enfants

Les hommes violents doivent corriger leurs comportements prédateurs, violents et dominateurs envers les femmes et les enfants.

Les hommes doivent traiter les femmes et les enfants avec respect et contribuer à leur sécurité.

La violence, les mauvais traitements et le harcèlement sont toujours une question de dominance, de pouvoir et de contrôle, surtout s'ils sont de nature sexuelle.

Une meilleure équité sociale fait toujours partie de la solution pour prévenir la violence.

Faire un premier pas pour tenter de mieux comprendre le problème et agir avec compassion afin d'appuyer les survivantes, c'est faire un pas dans la bonne direction. Nous pouvons tous prendre des mesures pour être de bons témoins lorsque nous voyons des signes de violence, de mauvais traitements et de harcèlement. Même les petits gestes peuvent faire une différence, voire sauver une vie.



# How to Support Survivors

**It is hard to know what to think or say to a friend, family member, co-worker, or neighbour who suffers trauma and harm from violence, abuse, or harassment. Myths and assumptions in our culture prompt us to be judgmental. By finding the right words and responding with compassion, you can support the person, involve the community, and right the world. Here are a few ideas to help you support survivors.**

**This resource focuses on male violence against women and children. Messages to support survivors can help survivors of any gender who have been hurt by people of any gender.**



## SUPPORT THE PERSON

### Instead of...

*Did that really happen? Why didn't you say anything sooner?*



*Can you give me more details? Can you explain better what happened?*

*Why don't you seem more upset? Can't you pull yourself together?*

*He mustn't have meant to hurt you. He seems like such a good guy.*

*You should go to the hospital. You should go to the police. You should go to a women's shelter.*

*You should tell your story so that no one else gets hurt.*

*Why don't you just leave? Why don't you just break up with him?*

### Support survivors by saying...

I believe you.

I am sorry this has happened to you.

This shouldn't have happened to you.

I know it is traumatic to repeat this story. I am listening to you and won't interrupt.

Whatever you are feeling or expressing is normal. I understand.

There is no excuse for what he did to you.

I'm on your side. You matter to me.

I will accompany you if you want to go to the hospital or the police or a women's shelter.

The person who hurt you is responsible for his actions. Your story is yours and no one else's. You decide.

How can I help? What do you need right now?

I will be here for you when you are ready to get help.



## INVOLVE THE COMMUNITY

### Instead of...

*Did you hear about what happened to so-and-so? Did you hear what so-and-so did?*

*What happens in a relationship or family is none of my business. I don't want to hear about private things.*

*I should just stay out of this and let government or police or whoever take care of the issue.*

*I don't know enough about violence, abuse, or harassment to do anything about it.*

*I don't see violence happening. I don't think it's much of an issue in our society. I know what a victim looks like and would recognize someone who experienced real violence.*

### Support survivors by saying...

I respect the confidentiality of people who have trusted me with their stories.

Violence or abuse against anyone affects everyone. I want to live in a community where people are safe, respected, and treated well. I want to live in a community where people who harm others are held accountable.

I know I have a role to play. I will do what I can. I know I am part of the solution. What victim-serving organizations can I support?

I will seek out more information from victim-serving organizations. I will educate myself by finding reliable sources of information about violence prevention.

There is very likely someone in my life who has survived violence or is experiencing it now. Statistics say that half the women in my life have experienced trauma from sexual assault or other forms of violence since they turned sixteen.

Survivors are around me every day, working as hard as they can to thrive after trauma.



### Instead of...

*Violence and abuse are a natural and normal part of human life. They can't be prevented.*

*Women and girls need to take more steps to protect themselves. Women need to change the way they behave and the way they look to prevent assault.*

*Violence equally affects every age, gender, class and race.*

*The issue of violence is too big, and I don't know what to do about it.*

### Support survivors by saying...

Everyone has the right to live without violence. It is not normal to expect violence in your life.

A person who uses violence is making a choice. There are always better choices than violence available.

Violent men need to stop sexually assaulting women and children.

Violent men need to stop predatory, abusive, and controlling behaviour towards women and children.

Men need to treat women and children with respect and help to keep them safe.

Violence, abuse, and harassment, especially sexualized forms of these, are always about dominance, power, and control.

Greater social equity is always part of the solution to prevent violence.

Any genuine first step to gaining understanding of the issue and acting compassionately to support survivors is the right step.

We can all take action to be good bystanders when we see signs of violence, abuse, and harassment. Small actions can make a big difference, or even save a life.

