

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.

APPUYEZ LA PERSONNE	
Au lieu de dire...	Appuyez les survivantes en disant...
Est-ce que c'est bien arrivé? Pourquoi n'en as-tu pas parlé plus tôt?	Je te crois. Je suis désolé(e) d'apprendre ce que tu as vécu.
Peux-tu donner d'autres détails? Peux-tu expliquer ce qui s'est passé plus clairement?	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.
Pourquoi n'es-tu pas plus bouleversée? Pourquoi n'arrives-tu pas à te ressaisir?	Il est tout à fait normal de te sentir ou de t'exprimer comme ça. Je comprends.
Il ne voulait probablement pas te faire du mal. Il a l'air d'être un bon gars.	Rien ne justifie ce qu'il t'a fait. Je suis à tes côtés. Tu comptes pour moi.
Tu devrais aller à l'hôpital. Tu devrais aller au poste de police. Tu devrais aller à un refuge pour femmes.	Je peux t'accompagner si tu souhaites aller à l'hôpital, au poste de police ou à un refuge pour femmes.
Tu devrais raconter ton histoire pour que personne d'autre ne soit touché.	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.
Pourquoi ne pars-tu pas? Pourquoi ne romps-tu pas avec lui?	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.

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.

RALLIEZ LA COMMUNAUTÉ

Au lieu de dire...

Appuyez les survivantes en disant...

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

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

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.

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

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

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.

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.

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...

Appuyez les survivantes en disant...

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

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

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

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.

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

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.



PRINCE EDWARD ISLAND
ADVISORY COUNCIL ON THE STATUS OF WOMEN
CONSEIL CONSULTATIF SUR LA SITUATION DE LA FEMME DE
L'ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD

Besoin d'aide?

Jeunessejecoute.ca : 1-800-668-6868 | Texte PARLER au 686868

Centre d'aide aux victimes de viol et d'agression sexuelle : 902-566-1864

Services aux victimes : Charlottetown 902-368-4582, Summerside 902-888-8218