



VIOLENCES SEXUELLES
Informations
et conseils
pour les victimes

Table des matières

1. Introduction	2
2. Qu'est-ce que la violence sexuelle ?	3
3. Chiffres relatifs aux violences sexuelles	5
4. Premières réactions face aux violences sexuelles	6
5. Effets à long terme des violences sexuelles	8
6. Gestion et traitement après les faits	12
7. Mythes sur les violences sexuelles : vrai ou faux ?	14
8. Conseils pratiques	19
9. Où poser mes questions et déposer plainte ?	23

1. Introduction

Vous trouverez dans cette publication de plus amples informations sur ce qu'est précisément la violence sexuelle et sur sa fréquence. Vous trouverez également des explications sur les réactions et les sentiments que cela peut susciter, suivies de quelques mythes sur les violences sexuelles que nous souhaitons briser. Enfin, des conseils pratiques en la matière vous seront également présentés, ainsi que quelques sites web à consulter pour trouver de l'aide et du soutien afin de gérer les faits de la meilleure façon pour vous.



2. Qu'est-ce que la violence sexuelle ?

Il existe différentes définitions de la violence sexuelle. La définition générale que nous utilisons ici est la suivante : **la violence sexuelle comprend tout acte sexuel commis contre la volonté d'une personne, par quiconque, quelle que soit sa relation avec la victime, dans n'importe quel contexte ou environnement.**

Contrairement à la croyance commune, les auteur-e-s de violences sexuelles sont souvent des personnes que vous connaissiez déjà ou en qui vous aviez confiance. Il peut également tout à fait être question de violences sexuelles au sein d'une relation ou d'un mariage. Les auteur-e-s de violences sexuelles ne sont pas uniquement des hommes, les femmes peuvent également commettre des violences sexuelles ou forcer quelqu'un à accomplir des actes sexuels.

Le système de drapeaux de Sensoa constitue une base pratique pour déterminer si un acte est transgressif du point de vue sexuel. Les six critères qui jouent un rôle dans le caractère transgressif d'un acte sont **le consentement mutuel, le caractère volontaire, l'égalité, l'âge ou le développement, le contexte et le respect de soi**. Il est possible que vous disiez « oui » à un certain acte sexuel, mais si vous subissez des pressions ou si vous êtes dans un rapport de force avec la personne en question, il s'agit également de violences sexuelles. Même si vous dites « oui » au départ, vous avez toujours le droit d'arrêter. Par conséquent, un « oui » à un baiser par exemple n'est pas nécessairement un « oui » à d'autres actes.

Les actes suivants peuvent donc constituer des violences sexuelles :

- embrasser (par exemple, dans le cou, sur la bouche, sur le corps, sur les parties génitales) ;
- toucher au-dessus ou en-dessous des vêtements ;

- insister pour prendre une douche ensemble, dormir nu-e, procurer des soins aux parties génitales ;
- envoyer des messages, ou faire des commentaires, sexuellement explicites ;
- demander ou prendre des photos sexuellement explicites de la victime, ou de soi-même et les envoyer à la victime ;
- montrer du matériel pornographique sans qu'il y ait eu une demande à ce sujet, le regarder ensemble ou le créer ;
- se montrer nu-e à la victime ou demander à la victime de se montrer nue ;
- obliger la victime à accomplir des actes sexuels, tels que la masturbation ou le sexe oral ;
- obliger la victime à subir des actes sexuels, tels que le sexe oral, toute forme de pénétration (avec le pénis, avec la langue, avec les doigts ou avec un objet) – même en ligne.

Le Code pénal belge fait la distinction entre l'atteinte à l'intégrité sexuelle et le viol sur la base de la pénétration. S'il y a eu pénétration (que ce soit avec le pénis, la langue, les doigts ou avec un objet, et quel que soit l'endroit : vaginal, oral, anal), votre expérience relève légalement du viol.

Cependant, toutes les formes de violences sexuelles sont punissables et graves. Ce n'est pas à quelqu'un d'autre de fixer vos limites. Si quelque chose ne vous a pas semblé correct/bon/sécurisant, votre expérience émotionnelle est la plus importante et elle doit être entendue.

Après les faits, les victimes de violences sexuelles éprouvent souvent des sentiments de culpabilité, de honte et de doute. Pourtant, que les choses soient claires : vous n'êtes en aucun cas responsable de ce qui vous a été fait. La seule personne responsable des violences sexuelles est l'auteur-e. Même si vous étiez sous influence, même si vous n'avez pas résisté ou n'avez rien dit, même si vous avez flirté, quelle que soit votre tenue vestimentaire, il s'agit toujours de violences sexuelles. Personne ne demande à vivre une telle expérience, pas même indirectement.

3. Chiffres relatifs aux violences sexuelles

Selon la première étude à grande échelle sur les violences sexuelles en Belgique, menée par l'UGent, l'Université de Liège et l'INCC, 64,1% de la population belge âgée de 16 à 69 ans a subi une forme de violences sexuelles au cours de sa vie. En ce qui concerne les violences sexuelles impliquant un contact physique entre l'auteur-e et la victime, deux femmes sur cinq et un homme sur cinq ont déclaré en avoir été victimes.

Seulement 4% des victimes de l'étude susmentionnée ont déclaré avoir déposé une plainte auprès de la police. Cela signifie que les chiffres officiels de la police en Belgique ne sont que la partie visible de l'iceberg.

Certains groupes de population sont plus susceptibles d'être victimes de violences sexuelles. Il s'agit notamment des personnes ne disposant pas d'un réseau social sûr, des personnes s'identifiant comme LGBTQI+, des personnes souffrant d'un handicap (physique et/ou mental), des réfugié-e-s et des demandeur-se-s d'asile, des femmes, des jeunes, etc.

4. Premières réactions face aux violences sexuelles

MODE DE SURVIE

De nombreuses victimes se reprochent ce qui leur est arrivé et ont du mal à comprendre pourquoi elles n'ont pas réagi différemment au moment-même. « Pourquoi n'ai-je pas résisté davantage ? » ou « Pourquoi n'ai-je pas dit « non » plus clairement ? » Il est important de comprendre que votre corps se met en **pilote automatique** lorsque vous êtes soumis-e à un **stress** énorme en raison d'un danger imminent. Vous êtes alors dans une sorte de mode de survie, où le cerveau va réagir de manière plutôt instinctive.

RÉACTIONS PHYSIQUES

Selon le modèle FFF, il existe trois réactions possibles que votre cerveau évalue automatiquement : *fight, flight or freeze*, à savoir la **lutte**, la **fuite** ou l'**inhibition**.

Concrètement, cela signifie que vous n'avez en fait que peu d'influence sur la façon dont vous réagissez lorsque vous êtes soumis-e à un tel stress. Certaines personnes résistent de toutes leurs forces et tentent de se défendre, d'autres essaient de fuir la situation si cette option semble possible. La troisième possibilité est que vous ne soyez plus capable de réagir réellement. Cet état de paralysie est également appelé « **immobilité tonique** ». Certaines personnes sont totalement tendues et ne peuvent plus bouger, mais elles restent conscientes de tout ce qui se passe. D'autres se sentent faibles et insensibles, ou perdent totalement la notion du temps.



Certaines personnes ont l'impression de sortir de leur corps lorsqu'elles subissent des violences sexuelles, comme si elles n'étaient pas elles-mêmes présentes et qu'elles observaient ce qui se passe depuis un coin de la pièce. Il est même possible que vous ayez perdu connaissance à un moment durant les faits, ou que vous vous soyez simplement évanoui-e.

Une autre réaction de protection possible est que, pendant l'agression sexuelle, la victime coopère avec l'agresseur ou est très docile. Il s'agit d'une autre stratégie de notre cerveau instinctif pour s'éloigner d'une situation dangereuse avec le moins de dégâts possible.

Avant tout, rappelez-vous que vous ne contrôlez pas votre réaction à de tels événements et qu'elle se produit instinctivement. Toute réaction à la violence est donc normale.

DIVERGENCE ENTRE LES RÉACTIONS PHYSIQUES ET VOS PENSÉES

Il est possible que votre corps réagisse différemment de ce que vous souhaitez ou attendez lors d'actes sexuellement transgressifs. Par exemple, vous pouvez avoir une érection, votre vagin peut se lubrifier ou vous pouvez même avoir un orgasme/éjaculer. Le fait que votre corps réagisse de cette façon peut causer beaucoup de confusion. Vous pouvez commencer à douter de vous, ou penser : « Est-ce que je le voulais, alors ? Est-ce que j'ai apprécié, en fin de compte ? Était-ce de la violence sexuelle, dans ce cas ? Est-ce que je n'exagère pas ? ». Les auteurs profitent de cette confusion. Sachez qu'une réaction en apparence sexuelle de votre corps dans cette situation n'est qu'un réflexe, sans aucun rapport avec ce que vous voulez réellement. Cela ne dit absolument rien sur ce qui se passait dans votre tête à ce moment-là, et une telle réaction corporelle ne constitue pas non plus un consentement pour l'auteur-e.

5. Effets à long terme des violences sexuelles

MINIMISER

Un premier réflexe de nombreuses victimes après les faits est de relativiser ce qui s'est passé. « Ce n'était pas si grave. Je suis fort-e, je peux surmonter cela. » Bien qu'initialement, vous puissiez avoir l'impression qu'il ne s'est rien passé de grave, dans certains cas, il peut s'avérer plus tard que vous avez souffert davantage de la situation que vous ne le pensiez ou ne vouliez l'admettre au départ. Le fait de souffrir de ce qui vous a été fait ne vous porte pas atteinte en tant que personne, ni à votre force, même si vous en avez l'impression. Relativiser est une façon de faire face à la situation et, en fait, une certaine forme de minimisation.

Les autres façons de réprimer de tels événements peuvent aller du simple fait de nier que quelque chose vous est arrivé, jusqu'au fait d'oublier ce qui s'est passé. Par conséquent, les récits de violences sexuelles sont souvent difficiles à raconter selon une chronologie claire. Il est possible que vous ayez des trous noirs dans votre mémoire. Il s'agit également d'une réaction neurologique tout à fait normale. Certaines choses sont trop dures à supporter, et votre cerveau fait alors en sorte, par ces manières de réagir, de rendre certaines choses difficiles à se remémorer. Cela peut se manifester plus tard de nombreuses autres manières.

RÉACTIONS DE REVIVISCENCE

Il est possible que l'(les) événement(s) s'impose(nt) sans prévenir sous la forme de flashbacks (pensées et images) ou de cauchemars. Vous pouvez alors vous sentir submergé-e et accablé-e, même si vous pensiez peut-être auparavant que tout était déjà « géré ». Parfois, il peut s'agir d'émotions qui refont sur-

face ou de reviviscences physiques des violences sexuelles, que ce soit sous la forme d'une tension, de difficultés respiratoires ou du fait de ressentir à nouveau les contacts comme au moment des faits.

RÉACTIONS D'ÉVITEMENT

Après avoir été victime de violences sexuelles, vous pouvez avoir du mal à faire face à certaines choses que vous associez à l'événement/aux événements-même(s). C'est donc une réaction tout à fait normale que d'éviter complètement certaines situations, personnes, objets, sentiments ou pensées afin de ne pas se rappeler les faits. Par exemple, vous ne passez plus dans la rue où les faits se sont passés, vous ne supportez plus l'odeur des cigarettes, vous ne pouvez plus regarder les informations. Certaines personnes évitent même de dormir par peur des cauchemars.

MÉLANGE DE SENTIMENTS

Dans la période qui suit les violences sexuelles, il peut y avoir des changements dans votre façon de penser et dans la façon dont vous vous sentez. Par exemple, les violences sexuelles peuvent avoir un impact négatif sur l'image que l'on a de soi (« Je suis une mauvaise personne »), sur l'image que l'on a des autres (« On ne peut faire confiance à personne ») ou sur la perception de l'environnement (« Le monde est dangereux »). Dans ce mélange de sentiments de culpabilité, de honte et de doute – inopportuns, mais non moins pressants –, vous pouvez passer par des montagnes russes émotionnelles et ne plus savoir quelle attitude adopter. Dans certains cas, il est alors difficile d'éprouver des sentiments positifs et cela peut entraver votre capacité à vous rapprocher des autres. Vous pouvez avoir plus de difficultés à vous concentrer et être plus rapidement irritable ou vexé-e. Il est donc possible que vous soyez confronté-e à des tensions ou à des conflits avec les personnes de votre entourage. Des explosions de colère peuvent également survenir lorsque vous ne savez pas comment gérer toutes ces émotions.

PERTE DE LIMITES

Une idée fausse très répandue est qu'une victime de violences sexuelles ne peut ensuite plus jamais avoir des relations sexuelles ou en éprouver du plaisir. Cependant, tout le monde ne présente pas la même réaction d'évitement que celle décrite ci-dessus. Dans de nombreux cas, les violences sexuelles peuvent justement entraîner une perte de limites. Lorsque vos limites sont franchies, une partie est brisée, de sorte que vous pouvez avoir l'impression de ne plus avoir de limites, ou du moins de ne plus les ressentir vous-même. Pour certaines victimes de violences sexuelles, cela se traduit par une forme d'hypersexualité plutôt que par un évitement. Il se peut que vous fassiez soudainement des choses auxquelles vous n'étiez absolument pas ouvert-e auparavant. Vous pourriez penser : « Je n'ai pas subi de traumatisme, car je peux toujours avoir des relations sexuelles ». Il n'est absolument pas anormal de chercher à nouveau indirectement votre traumatisme dans d'autres situations – par exemple, en ayant des rapports sexuels de la même façon qu'avec l'auteur-e, ou en entamant des relations avec des personnes qui ressemblent à l'auteur-e, ou qui le/la représentent d'une certaine manière. Ce processus se produit souvent de manière inconsciente et il n'y a donc pas lieu d'en avoir honte.

Dans le même ordre d'idées que l'éventuelle hypersexualité, les violences sexuelles peuvent également entraîner une imprudence générale. Vous pouvez dans ce cas prendre de nombreux risques sous prétexte que « cela n'a plus d'importance », comme boire des quantités excessives d'alcool, sortir beaucoup ou conduire trop vite. Certaines personnes se font également du mal pour essayer de gérer ce qui leur est arrivé.

LIEN TRAUMATIQUE AVEC L'AUTEUR-E

Si vous êtes régulièrement victime de violences sexuelles, il est possible que vous développiez un lien fort avec l'auteur-e. Ce lien traumatique, connu sous le nom de « syndrome de Stockholm », se produit lorsque vous vous attachez à l'auteur-e et ressentez des sentiments d'amour ou de sympathie pour la per-

sonne en question. Dans ce cas, il se peut même que vous cherchiez du réconfort auprès de l'auteur-e, mais aussi que vous vous méfiez des personnes qui veulent vous aider à sortir de cette situation néfaste ou que vous les repoussiez.

RÉSUMÉ

Il est important de se rappeler qu'il s'agit de réactions tout à fait normales face à une situation difficile. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de réagir après des faits de violences sexuelles, et tout le monde n'expérimente pas les conséquences de la même manière. Les réactions et les effets sont très divers, et il est dès lors nécessaire de procéder à une introspection afin de savoir ce dont on a besoin pour donner une place à ce qui nous est arrivé. Vous pouvez ainsi chercher les bons moyens pour être pris-e en charge le mieux possible.

Souvent, les réactions s'atténuent ou disparaissent d'elles-mêmes en quelques semaines. Parfois, cependant, il n'est pas facile de gérer cet (ces) événement(s) traumatique(s). Si les conséquences sont toujours présentes après un mois et qu'elles perturbent le fonctionnement quotidien, il est important de demander l'aide d'un-e professionnel-le de l'assistance. Il est alors peut-être question de trouble de **stress post-traumatique** (TSPT).



6. Gestion et traitement après les faits

Se remettre de violences sexuelles peut être une **entreprise difficile, où l'on tombe puis où l'on se relève**, avec différentes étapes que l'on semble traverser à plusieurs reprises. Même si ce trajet est différent pour chacun-e, il existe des points généraux qui peuvent être utile pour tout le monde.

Essayez de tenir compte autant que possible de vos **besoins fondamentaux**, tels que : boire suffisamment d'eau, manger et dormir suffisamment, et prévoir des moments de détente. Cherchez ce qui vous convient. Vous trouverez ci-après quelques conseils pratiques qui peuvent vous aider.

Essayez de trouver du soutien auprès de personnes en qui vous pouvez avoir confiance. Il peut s'agir d'ami-e-s, de membres de la famille ou de professionnel-le-s. Essayez de vous entourer autant que possible de personnes qui vous écoutent, ou ayez au moins une personne vers qui vous pouvez vous tourner lorsque les choses sont plus difficiles – même si ce n'est que pour prendre une tasse de café ou faire une promenade pour vous changer les idées. Vous n'êtes pas obligé-e de raconter à tout le monde les détails de ce qui s'est passé, mais la compréhension, le soutien et le réconfort peuvent beaucoup vous aider.



N'oubliez pas qu'il n'y a absolument aucune honte à ne pas s'en sortir par ses propres moyens. Dans ce cas, un **accompagnement** peut vous aider à gérer la situation. Il existe différents types de thérapies susceptibles de vous aider, allant de la thérapie ordinaire par la parole à l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Dans le cadre d'une **psychothérapie axée sur les traumatismes**, vous apprenez à retrouver les mots pour exprimer les sentiments douloureux et les souvenirs envahissants. Cet accompagnement prend la forme d'entretiens qui ont lieu en toute confiance et en toute sécurité, afin de donner à cette (ces) expérience(s) difficile(s) une place dans votre vie. L'**EMDR** ou toute autre thérapie orientée vers le corps constitue un meilleur soutien pour certaines personnes.

Certaines victimes se sentent soutenues par des **groupes de parole**. Le fait d'être en contact avec des personnes qui ont vécu la même chose que vous et de pouvoir en parler dans un environnement sûr peut être très bénéfique. Cela peut vous donner un sentiment de reconnaissance.

À la fin de cette publication, vous trouverez de plus amples informations sur les endroits où trouver cette aide et ces organisations.



7. Mythes sur les violences sexuelles : vrai ou faux ?



La plupart des victimes parlent facilement de ce qui leur est arrivé.

Certaines victimes racontent immédiatement ce qui leur est arrivé. D'autres attendent plusieurs mois, voire des années, pour en parler. Certaines n'en parlent jamais.

Souvent, les victimes ne sont pas conscientes qu'il s'agit de violences sexuelles. Parfois, l'auteur-e les manipule pour qu'elles se taisent, en leur disant par exemple : « personne ne te croira » ou « tu vas faire beaucoup de peine à ta maman et tu ne veux pas ça, n'est-ce pas ? Notre famille va être détruite ».

En tant que victime, vous pouvez ressentir énormément de honte par rapport à ce qui s'est passé. Vous pouvez penser que c'est de votre propre faute ou craindre que votre entourage ne vous croie pas ou ne vous soutienne pas suffisamment. De nombreuses victimes de violences sexuelles commises par des auteur-e-s connu-e-s ou par des membres de leur famille attendent donc d'être adultes ou de ne plus vivre à la maison avant de parler de ce qui se passe à quelqu'un.

A circular stamp with the word "VRAI" in white capital letters on a dark teal background, tilted slightly to the right.

De nombreuses victimes se sentent coupables parce qu'elles pensent avoir provoqué les violences sexuelles.

Après les faits, les victimes se demandent souvent si elles n'ont pas fait quelque chose qui les a amenées à subir ces violences sexuelles, par exemple : « Est-ce que je portais des vêtements provocants ? Est-ce que je dansais de façon trop sensuelle ? Avais-je trop bu ? N'ai-je pas été assez clair-e lorsque j'ai dit « non » ? Ai-je mal jugé la situation ? ».

Retenez que seul-e l'auteur-e est responsable de ce qui s'est passé. Cette personne a franchi vos limites. Quelles que soient les circonstances dans lesquelles les violences sexuelles ont eu lieu : vous n'êtes coupable de rien.

A circular stamp with the word "FAUX" in white capital letters on a dark orange background, tilted slightly to the right.

En général, la victime ne connaît pas l'auteur-e des violences sexuelles.

Les auteur-e-s de violences sexuelles sont généralement des personnes que nous connaissons, par exemple un-e partenaire, un-e ami-e, un-e camarade de classe, un-e membre de la famille, un-e collègue, etc. Parmi les victimes majeures, l'auteur-e- des violences sexuelles est un-e inconnu-e dans 14,2% des cas seulement. Chez les enfants, ce pourcentage est de 16,6%.

Parce que l'on part du principe que l'on est en sécurité avec les personnes que l'on connaît, il est parfois difficile de croire que c'est précisément cette personne qui commet des violences sexuelles. Comme il peut s'agir d'une personne qui vous est chère, il est difficile de reconnaître ce qui s'est passé, d'en parler ou de déposer une plainte.



Tout acte sexuel nécessite en principe un consentement.

Le comportement sexuel est un processus graduel, qui requiert en fait que vous donniez à nouveau votre consentement explicite pour chaque acte. Ce n'est pas parce que vous aimez vous embrasser et vous caresser en étant nu-e que vous êtes d'accord de pratiquer le sexe oral ou la pénétration. Vous pouvez donc dire « oui » à un acte, mais « non » à un autre acte. Dans ce contexte, la règle est la suivante : le silence ne constitue pas (nécessairement) un consentement !



Les abus sexuels dans le contexte familial sont une forme de violences sexuelles.

Par abus sexuel, nous entendons ici les violences sexuelles au sein de votre ménage ou de votre famille. L'auteur-e est un parent, un beau-parent, un grand-parent, un-e partenaire, un oncle ou une tante, un cousin ou une cousine, un-e (demi-)frère ou soeur. Vu qu'ils/elles font partie de la famille et que vous supposez qu'ils/elles se soucient de vous, il est parfois difficile de croire que ce sont ces personnes qui commettent des violences sexuelles. Et c'est parce que vous les aimez, que vous dépendez d'elles/eux ou que vous les voyez souvent qu'il est si difficile d'en parler ou de déposer une plainte.

Les comportements sexuels transgressifs dans le contexte familial constituent donc également une forme de violences sexuelles.



Les violences sexuelles s'accompagnent toujours de violence physique.

Les violences sexuelles peuvent s'accompagner de violence physique, mais ce n'est pas toujours le cas. Dans le cadre des réactions initiales expliquées ci-dessus, il est possible que vous résistiez, ou que vous essayiez de vous enfuir, mais vous pouvez aussi être complètement paralysé-e. Dans ce dernier cas, il n'y a souvent pas de violence physique lors des violences sexuelles, mais cela ne les rend pas moins graves.

En tant que victime, l'absence de violence physique va vous faire douter du fait qu'il est vraiment question d'abus. La violence psychologique peut également jouer un rôle très important dans les violences sexuelles. Cela peut aller de la manipulation légère au chantage et aux menaces.

- Une personne peut être plus âgée, plus grande ou plus forte que vous, s'exprimer plus facilement ou avoir plus d'autorité. Un statut social plus élevé ou une meilleure situation financière peut également vous mettre sous pression et vous intimider.
- L'autre personne peut essayer de vous convaincre ou continuer à insister, vous faisant ainsi déplacer vos limites petit à petit. Dans ce cas, vous ne savez ensuite plus exactement à quel moment la situation est allée trop loin, mais après coup, vous sentez que ce n'était pas correct.
- La personne peut vous manipuler avec des déclarations telles que « telle autre personne le fait, tu sais » ou « je pensais que nous étions vraiment ami-e-s », « tu m'aimes, n'est-ce pas ? », « cela fait partie de notre relation ».
- La personne peut vous menacer : « si tu ne le fais pas, je dirai à tout le monde que tu es lâche », « ... je mettrai cette photo en ligne », « ... je ferai en sorte que tu ne décroches pas ce job » ou « ... je te quitterai ».
- Parfois, la personne profite également du fait que vous étiez sous l'influence de l'alcool ou de drogues, triste, seul-e, dans le besoin ou malade.

A circular stamp with a teal border and a diagonal banner across the center containing the word "VRAI" in white capital letters.

Il est très difficile de dire « non » à un-e auteur-e qui s'occupe de vous ou avec qui vous vivez.

Dans certaines relations ou situations, il est difficile de dire « non » à l'autre personne. Parfois, c'est parce que vous vivez ensemble, mangez ensemble ou faites aussi des choses amusantes ensemble. Vous vous inquiétez peut-être de l'effet que le fait de dire « non » à l'auteur-e aura, non seulement sur vous-même, mais aussi sur votre famille et sur votre avenir. On a parfois l'impression que le fait de taire les violences sexuelles protège les autres membres de la famille des tensions, de la violence ou des abus sexuels. Or, de cette façon, les violences sexuelles peuvent continuer et l'auteur-e est protégé-e, mais pas vous ni les autres personnes avec qui vous vivez.

A circular stamp with an orange border and a diagonal banner across the center containing the word "FAUX" in white capital letters.

Ce n'est pas un abus sexuel si l'auteur-e dit que c'est par amour.

Beaucoup d'auteur-e-s confondent amour et comportement sexuel. Précisément parce qu'il s'agit d'une personne que vous connaissez, vous supposez que vous pouvez lui faire confiance et qu'elle a de bonnes intentions à votre égard. Prendre soin de vous, vous faire des câlins, vous réconforter, vous aider à vous habiller ou à prendre une douche... sont autant de gestes de soin et de marques d'attention. Des remarques à caractère sexuel, telles que « Je vais te montrer comment on fait l'amour », peuvent donc également relever des violences sexuelles dans un contexte de soins.



8. Conseils pratiques

Lors de violences sexuelles, vos limites physiques sont transgressées – il est donc très important de vous sentir à nouveau en sécurité. Voici quelques conseils pour redonner à votre corps un sentiment de calme et de sécurité.



Les soins quotidiens sont importants pour se rétablir après une expérience traumatique.

- Veillez à avoir des habitudes régulières en matière d'alimentation et de sommeil : mangez à des heures régulières, même si vous n'avez pas faim. Allez vous coucher à des heures régulières, même si vous avez du mal à vous endormir ou si vous ne vous sentez pas fatigué-e.
- Veillez à avoir une activité prévue chaque jour (par exemple, aller à l'école, prendre un café chez votre mamy, promener le chien, faire des courses, faire du rangement, faire du sport avec un-e ami-e, etc.).
- Reposez-vous suffisamment : essayez de dormir suffisamment, faites des activités que vous trouvez relaxantes et réduisez temporairement vos attentes un peu plus que d'habitude. Votre corps doit également se remettre physiquement de l'événement traumatique.
- Restez en mouvement : ne laissez pas votre corps se mettre en « veille », mais marchez, faites de la corde à sauter ou du vélo. De petits mouvements suffisent, tenez compte de ce que votre corps peut supporter à ce moment-là.

- Restez en contact avec les autres : les contacts sociaux sont importants pour se rétablir. Les autres peuvent vous comprendre, vous soutenir, vous réconforter ou vous changer les idées. Contactez surtout les personnes qui vous comprennent et vous soutiennent.
- Accrochez-vous à vos rêves et à vos souhaits : vous aviez peut-être toutes sortes de rêves, de souhaits et de projets, petits ou grands, pour l'avenir. Même si vous avez l'impression qu'ils vous ont été enlevés : ce n'est pas le cas ! Notez vos rêves et vos projets quelque part – ils sont des points lumineux lors des jours sombres.

Il existe également des moyens plus spécifiques à mettre en œuvre pour gérer les moments difficiles. Dans ces moments-là, votre corps est tendu, vous avez peur, vous êtes triste ou en colère, vous êtes confronté-e à toutes sortes de souvenirs. Vous trouverez ci-après des informations pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

La première étape consiste à prendre conscience de la tension dans votre corps. Une astuce facile consiste à donner un chiffre de 0 à 10 pour évaluer votre état. Soyez attentif-ve à votre respiration, à la tension musculaire, au rythme cardiaque.

Après avoir suivi les conseils ci-dessous, vous pourrez à nouveau ressentir la tension de votre corps et donner un chiffre pour évaluer le degré de tension.



- Bougez consciemment votre corps : dans les moments difficiles de tension, essayez de changer votre posture (de la position debout à la position assise ou à la marche, de la position assise à la position debout ou à la marche) ou bougez consciemment une partie de votre corps (cela peut être simplement votre petit doigt, ou votre main entière, ou vos jambes, etc.).
- Regardez, écoutez, sentez avec vos sens : regardez autour de vous et nommez (à voix haute) 5 choses que vous essayez de regarder avec attention et concentration (par exemple, les couleurs du ciel ou de la pièce, les objets, etc.). Nommez (à voix haute) 5 choses que vous écoutez avec concentration (par exemple, une voiture qui passe, le bruit du chauffage, etc.) et nommez (à voix haute) 5 choses que vous expérimentez ou ressentez (par exemple, des picotements dans votre ventre, un pull qui gratte, etc.).
- Lorsque vous êtes très tendu-e, vous pouvez asperger vos poignets, votre tête ou votre cou d'eau froide : cela vous aide à ressentir à nouveau la tension et à contrôler ce que vous ressentez.
- Une danse (comme la Macarena ou quelque chose de similaire) : tapez des pieds sur le sol, remuez vos orteils, faites tourner vos mains, agitez vos bras, serrez le poing puis rouvrez lentement la main.
- Respiration ventrale calme et consciente : posez votre main sur votre ventre, inspirez pendant 3 secondes, reprenez votre souffle pendant 2 secondes, expirez pendant 4 secondes.
- Réappropriiez-vous votre corps : prenez une douche avec attention, massez-vous consciemment avec une lotion corporelle, massez-vous la tête ou les pieds avec des mouvements doux.

- Affirmez que vous êtes dans l'ici et le maintenant : regardez autour de vous, dites la date du jour à haute voix, décrivez l'endroit où vous vous trouvez, ce que vous voyez.
- Lieu sûr : essayez de vous imaginer dans un espace où vous vous sentez totalement calme et en sécurité et qui n'appartient qu'à vous. Il peut s'agir d'un lieu réel ou imaginaire (votre canapé à la maison, une montgolfière, un bel endroit où vous êtes allé-e, etc.).
- Prenez une balle (de tennis), faites-la rebondir contre le mur et attrapez-la à nouveau, ou faites-la passer d'une main à l'autre.
- Prenez consciemment une gorgée d'eau et rincez-vous la bouche ou avalez l'eau avec attention. Lorsque vous êtes tendu-e, votre corps ne produit pas de salive et votre bouche est sèche – le fait de boire quelque chose détend votre corps.
- Notez le nom de toutes les personnes qui vous procurent un sentiment positif ou vers qui vous pouvez vous tourner – n'hésitez pas à contacter l'une d'entre elles si vous ne vous sentez pas bien. Elles peuvent vous réconforter, vous rassurer, vous distraire. Parfois, le simple fait d'entendre leur voix suffit à retrouver votre calme.
- Faites une playlist de vos chansons préférées. Écoutez-les et ressentez ce dont votre corps a besoin : écoutez tranquillement, chantez à tue-tête, dansez et bougez, etc. La musique agit à un niveau profond du cerveau et crée de la paix et de la douceur.

Maintenant, ressentez à nouveau la tension que vous avez dans votre corps – soyez attentif-ve à votre respiration, votre rythme cardiaque, la tension de vos muscles. Donnez un chiffre entre 0 et 10 et comparez avec le chiffre que vous aviez donné avant les exercices. Si le chiffre n'a pas suffisamment baissé, essayez un autre exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

9. Où poser mes questions et déposer plainte ?

Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles : toutes les coordonnées se trouvent sur <https://cpvs.belgium.be>. Si vous vous y êtes déjà présenté-e, les infirmier-ère-s légistes continueront à vous suivre par téléphone pendant un certain temps pour répondre à toutes vos questions et vous apporter un soutien et une oreille attentive. Un suivi psychologique vous sera également proposé.

Pour obtenir plus d'informations sur les endroits où vous pouvez vous rendre en tant que victime et sur les personnes qui peuvent vous aider, vous pouvez consulter le site suivant de la **Fédération Wallonie-Bruxelles**: <https://victimes.cfwb.be>.

Des images intimes vous représentant ont été diffusées sur internet sans votre autorisation ? Pour vous aider dans votre démarche et savoir comment signaler les images auprès des plateformes, vous pouvez consulter le site internet de l'**Institut pour l'égalité des femmes et des hommes**, où vous trouverez un manuel explicatif : <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Colophon

Éditeur

Institut pour l'égalité des femmes et des hommes

Place Victor Horta 40, 1060 Bruxelles

02 233 44 00

egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Éditeur responsable

Michel Pasteel, directeur de l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes

Auteurs

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle, Hannah Van Dingenen (CPVS Gand)

Révision et ajouts

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Concept

gevaertgraphics.be

Illustrations

Rutger Van Parys - gevaertgraphics

Numéro de dépôt

D/2021/10.043/39

Les fonctions, les titres et les grades utilisés dans cette publication font référence aux personnes de tout-e sexe ou identité de genre.

Ce texte a été traduit du néerlandais.

Cette publication est également disponible en néerlandais, allemand, anglais, arabe, italien, ukrainien, polonais, portugais, roumain, russe, espagnol et turc.

