



Comment aider les victimes de violences sexuelles ?

**GUIDE POUR LES PERSONNES
DE SOUTIEN**

Table des matières

1. Introduction	2
2. Que sont les violences sexuelles ?	3
2.1 Violences sexuelles : de quoi s'agit-il ?	3
2.2 Violences sexuelles avec et sans contact physique	4
2.3 Quelle est la fréquence des violences sexuelles ?	6
3. Comment pouvez-vous offrir votre aide en tant que personne de soutien ?	8
3.1 Soyez une personne de soutien en permanence	8
3.2 Comprendre les réactions de protection naturelles d'une personne victime de violences sexuelles	10
3.3 Si une personne vous dit qu'elle a subi très récemment des violences physiques et sexuelles : aidez-la à conserver les traces	14
3.4 Reconnaissez les conséquences des violences sexuelles sur les victimes et conseils pour vous en tant que personne de soutien	16
4. L'impact des violences sexuelles sur vous en tant que personne de soutien	24
5. Si votre enfant a subi des violences sexuelles	28
6. Si votre partenaire a subi des violences sexuelles	30
7. Prenez soin de vous en tant que personne de soutien	34
8. Que peut offrir un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles ?	35
Références	38

1. Introduction

Si vous lisez ce guide, il se peut malheureusement que vous connaissiez une personne de votre entourage qui a été victime de violences sexuelles.

Vous aussi, en tant que personne de soutien, vous avez probablement de nombreuses questions. Que sont les violences sexuelles ? À quelle fréquence se produisent-elles ? Que vit la victime ? Comment pouvez-vous aborder cet événement ? Comment pouvez-vous offrir votre soutien en tant que parent, partenaire, ami-e ou proche ?

Dans ce guide, vous trouverez des informations sur ce que sont les violences sexuelles, leur fréquence et les endroits où peut s'adresser une victime de violences sexuelles. Vous obtiendrez également des informations sur ce que vivent et ressentent les victimes lors de violences sexuelles. Vous pourrez ainsi comprendre pourquoi quelqu'un a réagi ou a pu réagir de telle manière, et pas autrement, à ce moment.

Ce guide donne également un aperçu des symptômes et réactions possibles de la victime après des violences sexuelles. Vous trouverez ici des conseils pratiques pour aider la victime à faire face à la situation et favoriser son rétablissement. Enfin, vous recevrez quelques conseils sur la manière de gérer vos propres sentiments et besoins.

Note : dans ce guide, nous utilisons le terme « victime » pour désigner toutes les personnes qui ont subi des violences sexuelles, que ce soit récemment ou il y a plus longtemps. Cela permet de reconnaître la souffrance qui a été causée. Ces personnes ont en effet été impliquées dans des actes sexuels qu'elles ne souhaitaient pas. Certain-e-s préfèrent le terme de « survivant-e », qui fait référence, entre autres, aux nombreux efforts qu'ils-elles ont déjà déployés pour faire face à l'impact des violences sexuelles subies. Toutes les personnes ayant subi des violences sexuelles ne font pas ce choix. C'est pourquoi nous nous en tenons dans ce guide au terme de victime, mais nous vous invitons à demander à la personne que vous aidez comment elle préfère être appelée.

*Par violence sexuelle, on entend
« tout acte sexuel perpétré contre la volonté de la
personne qui le subit, commis par une personne
indépendamment de sa relation avec la victime,
dans tout contexte ».*

2. Que sont les violences sexuelles ?

Les violences sexuelles représentent un problème social et juridique important qui a un impact majeur sur la santé publique [1]. Les filles et les femmes ne sont pas les seules à être vulnérables ; n'importe qui peut être victime de violences sexuelles, quels que soient son âge, son sexe ou son orientation sexuelle.

2.1 Violences sexuelles : de quoi s'agit-il ?

Les violences sexuelles sont désignées de nombreuses manières différentes. Les médias belges parlent très souvent « d'abus sexuels » ou de « comportements sexuels inappropriés ». Nous parlons de violences sexuelles et appliquons la définition la plus récente de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS, 2015). Cette définition est la suivante : « Par violence sexuelle, on entend « tout acte sexuel perpétré contre la volonté de la personne qui le subit, commis par une personne indépendamment de sa relation avec la victime, dans tout contexte » » [2].

Il s'agit d'une définition large qui souligne que les actes sexuels ne sont pas souhaités par la victime. L'OMS a déjà précisé que cela ne peut pas toujours être démontré « activement » : « le fait de contraindre une personne à des actes sexuels contre sa volonté, que l'acte soit complètement commis ou non, ainsi que le fait de tenter d'engager une personne dans des actes sexuels sans qu'elle comprenne la nature ou les conditions de l'acte, ou sans qu'elle puisse refuser de participer ou exprimer son refus, par exemple en raison d'une maladie, d'un handicap, de l'influence de l'alcool ou de drogues, ou par le biais d'intimidations ou de pressions » [3].

Il en ressort donc deux éléments importants : 1) une personne est impliquée dans un ou plusieurs actes sexuels alors qu'elle ne le souhaite pas, et/ou 2) il n'y a pas de « consentement sexuel éclairé ».

2.2 Violences sexuelles avec et sans contact physique

Les violences sexuelles peuvent se manifester sous de nombreuses formes, aussi bien en ligne (par exemple derrière une webcam, par téléphone portable, etc.) qu'en présence physique de l'autre. Cela peut se faire avec ou sans contact physique entre la ou les victimes et l'/les auteur-e-s.

Selon l'existence ou non d'un contact physique entre la/les victime(s) et l'/les auteur-e(-s), nous procédons à la classification suivante [1, 4, 5] :

1. Violences sexuelles sans contact (*hands-off*) (aucun contact physique entre la/les victime(s) et l'/les auteur-e(-s)). [1, 4, 5]

- a. Négligence sexuelle** : manquement à l'intimité, au respect de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre d'une personne, fait de considérer une personne comme asexuée (par exemple, les personnes âgées) ou d'empêcher une personne d'exprimer sa sexualité.

b. Harcèlement sexuel : il s'agit principalement de harcèlement verbal tel que des invitations sexuelles non désirées, des attentions sexuelles non désirées, des demandes de contact sexuel, des commentaires sexuels ou des menaces d'acte sexuel pour atteindre un autre objectif. En outre, le harcèlement sexuel comprend le fait d'être obligé-e de se déshabiller (par exemple devant une webcam) et d'être regardé-e, d'être obligé-e de regarder quelqu'un qui est nu-e, qui a des relations sexuelles ou qui se masturbe, d'être obligé-e de regarder des photos de nus (par exemple des « *dick pics* ») ou du matériel pornographique. Prendre des photos de nu à caractère sexuel d'une personne qui ne le souhaite pas, ainsi que diffuser ces images contre la volonté de la personne, par exemple, constitue également un acte de harcèlement sexuel.

2. Violences sexuelles avec contact (*hands-on*) (il y a un contact physique entre la/les victime(s) et l'/les auteur-e(-s)). [1, 4, 5]

a. Atteinte à l'intégrité sexuelle : dans l'atteinte à l'intégrité sexuelle, il y a un contact physique, mais pas de pénétration. Il s'agit, par exemple, d'attouchements non désirés sur la zone pubienne, le pénis, le vagin, les fesses, les seins ou l'intérieur des fesses. Il peut également s'agir de caresser ou de froter délibérément un organe sexuel contre le corps d'une personne qui ne le souhaite pas. Par exemple, mettre ses seins contre le visage de quelqu'un ou maintenir son pénis contre quelqu'un dans les transports publics.

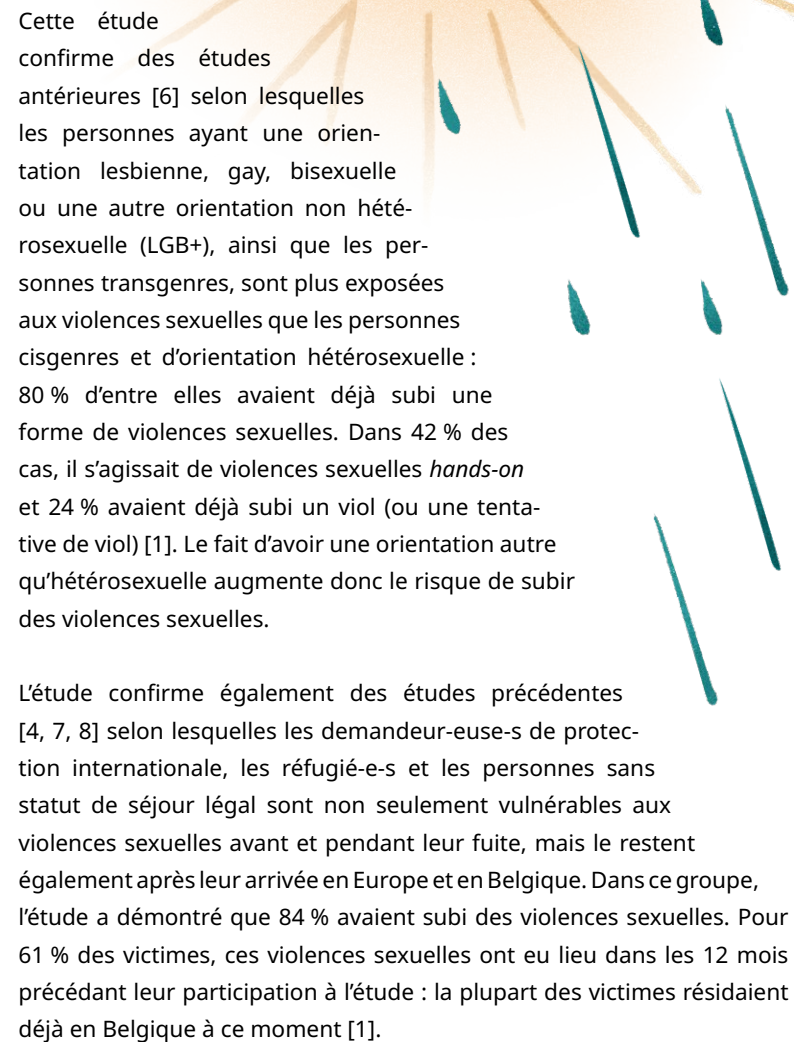
b. Tentative de viol : la tentative de viol implique un contact forcé ou non désiré entre le pénis, un objet, un doigt ou une main de l'auteur-e et un orifice corporel (le vagin, l'anus, la bouche ou un autre orifice corporel) de la victime sans pénétration.

c. Viol : le viol est tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature et par quelque moyen que ce soit, dans un orifice corporel d'une personne qui ne le veut pas, refuse ou est incapable de donner son consentement. Les contacts sexuels avec une personne de moins de 14 ans sont toujours assimilés à un viol par la loi, même si le-la jeune est consentant-e.

2.3 Quelle est la fréquence des violences sexuelles ?

Tout le monde peut être victime de violences sexuelles. C'est ce qui ressort de l'étude sur la nature, l'étendue et l'impact des violences sexuelles en Belgique réalisée par la Professeure Keygnaert et ses collègues en 2021 [1].

- Cette étude démontre que 64 % des habitant-e-s de Belgique âgé-e-s de 16 à 69 ans ont déjà subi une forme de violences sexuelles. Cela concerne 81 % des femmes et 48 % des hommes [1].
- Lorsqu'il s'agit de violences sexuelles *hands-off* (sans contact physique entre l'auteur-e ou les auteur-e-s et la ou les victimes), 78 % des femmes et 41 % des hommes sont concerné-e-s [1].
- Pour ce qui est des violences sexuelles *hands-on* (avec contact physique entre l'auteur-e ou les auteur-e-s et la ou les victimes), 42 % des femmes et 19 % des hommes sont concerné-e-s [1].
- Si l'on considère uniquement les viols, cette étude indique que 16 % des femmes et 5 % des hommes en Belgique ont déjà été violé-e-s [1].
- Les personnes âgées (plus de 70 ans) sont également victimes de violences sexuelles. Par exemple, cette étude a démontré qu'une personne âgée sur 12 avait subi une forme de violences sexuelles au cours de l'année précédente. Dans cette tranche d'âge, on ne constate pratiquement aucune différence entre les femmes et les hommes qui en sont victimes [1].

- 
- An illustration at the top of the page shows a bright yellow sun with rays, partially obscured by a large, dark teal cloud. Below the cloud, several dark teal raindrops are falling, some as thin lines and others as larger teardrop shapes. The background is a light, warm orange color.
- Cette étude confirme des études antérieures [6] selon lesquelles les personnes ayant une orientation lesbienne, gay, bisexuelle ou une autre orientation non hétérosexuelle (LGB+), ainsi que les personnes transgenres, sont plus exposées aux violences sexuelles que les personnes cisgenres et d'orientation hétérosexuelle : 80 % d'entre elles avaient déjà subi une forme de violences sexuelles. Dans 42 % des cas, il s'agissait de violences sexuelles *hands-on* et 24 % avaient déjà subi un viol (ou une tentative de viol) [1]. Le fait d'avoir une orientation autre qu'hétérosexuelle augmente donc le risque de subir des violences sexuelles.
 - L'étude confirme également des études précédentes [4, 7, 8] selon lesquelles les demandeur-euse-s de protection internationale, les réfugié-e-s et les personnes sans statut de séjour légal sont non seulement vulnérables aux violences sexuelles avant et pendant leur fuite, mais le restent également après leur arrivée en Europe et en Belgique. Dans ce groupe, l'étude a démontré que 84 % avaient subi des violences sexuelles. Pour 61 % des victimes, ces violences sexuelles ont eu lieu dans les 12 mois précédant leur participation à l'étude : la plupart des victimes résidaient déjà en Belgique à ce moment [1].



3. Comment pouvez-vous offrir votre aide en tant que personne de soutien ?

Vous pensez peut-être que vous auriez pu contribuer à prévenir les violences, à arrêter l'auteur-e des faits ou à protéger la victime. Surtout, rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour aider une victime. Vous pouvez toujours être une personne de soutien.

3.1 Soyez une personne de soutien en permanence

Influencez votre entourage de manière positive et invalidez les mythes du viol lorsque vous les entendez [5]. Osez dire que les comportements trans-

gressifs ne sont pas acceptables. Osez corriger quelqu'un qui fait des remarques sexistes. Par exemple, si vous entendez quelqu'un dire que « c'est de votre faute si vous vous faites tripoter lorsque vous dansez de manière sexy », osez dire que tant que vous ne demandez pas à être tripoté-e, personne n'a le droit de vous toucher.

N'adoptez pas vous-même un comportement transgressif [5]. Par exemple, n'envoyez pas de SMS non désirés, n'envoyez pas de photos dénudées, ne culpabilisez jamais quelqu'un qui a été violé-e, n'ayez pas de relations sexuelles avec quelqu'un à moins que cette personne ne le veuille vraiment, etc.

Si vous êtes témoin d'un fait, essayez d'appliquer les cinq conseils¹ suivants [5] :

1. **Impliquer les autres** : essayez d'obtenir l'aide des autres et assurez-vous que vous pouvez réagir à la situation avec différentes personnes (par exemple, chacun-e assume un rôle différent en tant que personne de soutien).
2. **Distraire** : essayez d'attirer l'attention sur autre chose, faites quelque chose d'inattendu (par exemple, renversez quelque chose sur un-e auteur-e ou une victime).
3. **Séparer** : essayez d'éloigner physiquement la victime de la situation.

¹ Voir également www.afsc.org et www.ihollaback.org/bystander-resources pour les 5D dans des *bystander interventions* ainsi que www.sensoa.be pour des exemples néerlandais.

4. **S'adresser à l'auteur-e/la victime** : adressez-vous directement à l'auteur-e/la victime, en disant par exemple « Laissez cette personne tranquille, ce que vous faites n'est pas correct », ou en posant une question inattendue qui n'a rien à voir avec la situation. De cette façon, vous pouvez créer une nouvelle distraction.
5. **Rester présent-e** : vous ne pouvez pas intervenir en toute sécurité ? Alors, suivez la situation et essayez d'aider le plus rapidement possible (appelez la police/une ambulance, prévenez l'enseignant-e ou les parents, accompagnez la victime chez un-e professionnel-e pour obtenir de l'aide ou pour déposer une plainte, témoignez, etc.).

Même lorsque les violences sexuelles sont terminées et que vous apprenez les faits par la suite, vous pouvez encore faire beaucoup pour une victime en tant que personne de soutien [5]. De nombreux conseils sont fournis ci-après.

3.2 Comprendre les réactions de protection naturelles d'une personne victime de violences sexuelles

MODE SURVIE

Les ami-e-s et la famille trouvent souvent étrange que la victime n'ait pas appelé à l'aide, qu'elle n'ait pas résisté et ne se soit pas défendue, ou qu'elle n'ait pas simplement fui la situation.

Dans le cas de violences ou d'abus sexuels, cependant, vous ne pouvez pas simplement choisir comment vous allez réagir. Tout va très vite. Votre cerveau instinctif prend le contrôle de votre cerveau réfléchissant et décide comment réagir. Le corps passe instinctivement en mode survie.



Une victime ne peut donc pas choisir consciemment comment réagir au danger ou à la menace. Souvent, les victimes réagissent d'une manière complètement différente de celle à laquelle elles s'attendaient.

Les paragraphes suivants expliquent comment cela se produit et quelles sont les réactions de protection automatiques qui sont activées.

COMBATTRE OU FUIR

Si le cerveau instinctif estime qu'en tant que victime, vous avez une chance de surmonter la situation dangereuse ou de vous en sortir, le réflexe est de se battre ou de fuir.

Si vous vous battez, vous essayez de résister à l'auteur-e. Crier, cracher, griffer, mordre, donner des coups de pied et frapper sont des tentatives de riposte.

Cependant, se défendre peut être très risqué si vous ne savez pas si l'auteur-e peut vous blesser ou si vous sentez ne pas être assez fort-e.

La fuite se produit lorsque votre cerveau estime qu'il existe encore un moyen sûr de s'échapper. S'enfuir, se rouler en boule et se cacher sont des tentatives de fuite.

Lorsque la force ou le chantage affectif est utilisé, il est parfois impossible de s'échapper. Lorsque d'autres formes de contrainte sont utilisées ou lorsque la fuite susciterait la colère de l'auteur-e, il est aussi impossible de s'échapper.

Parfois, les victimes tentent d'apaiser l'auteur-e en le-la calmant, en utilisant toutes sortes d'excuses pour se sortir de la situation ou en négociant. Il s'agit également d'une sorte de réaction de lutte ou de fuite : le cerveau cherche une stratégie pour se sortir de la situation avec le moins de dégâts possible.

Lorsque votre cerveau instinctif estime que vous ne pouvez pas vous battre ou fuir, vous vous figez, vous êtes paralysé-e ou vous devenez docile.

SE FIGER, ÊTRE PARALYSÉ-E OU ÊTRE DOCILE

Se figer, être paralysé-e ou être docile sont également des réactions de protection du cerveau instinctif. Donc, une fois encore, vous ne le choisissez pas consciemment.

En cas de danger, votre corps peut se figer et se crispier complètement. Il ne réagit plus, mais vous êtes toujours alerte et très conscient-e de tout ce qui se passe.

Lorsque le danger est passé, vous vous sentez très frustré-e parce que vous vous rendez compte de ce qui s'est passé et, pourtant, vous n'aviez aucun contrôle sur votre corps pour réagir.

Vous pouvez également devenir complètement paralysé-e et engourdi-e en cas de danger. Le corps devient alors très flasque et insensible et tout devient un peu flou. S'évanouir, perdre le contact avec l'environnement, son corps ou vivre la situation à distance sont également des réactions de protection de notre cerveau instinctif. Ainsi, vous n'aurez pas à ressentir la douleur de ce qu'on vous fait subir. En outre, cela a également un effet protecteur, car les auteur-e-s sont moins violent-e-s s'ils-si elles voient que leur victime ne résiste pas.

Parfois, lors de violences sexuelles, une victime peut sembler coopérative, soumise ou très docile. Il s'agit également d'une réaction de protection du cerveau et d'une stratégie pour se sortir de la situation avec le moins de dégâts possible. En se soumettant à l'auteur-e, il y a plus de chances pour que l'acte de violence se termine plus rapidement et qu'il y ait moins de blessures physiques.

Se figer, se paralyser ou être docile sont des réactions courantes dans les cas de violences sexuelles et pour lesquelles l'entourage fait preuve de peu de compréhension. Souvent, l'entourage veut savoir pourquoi la victime n'a pas essayé de se battre ou de fuir. Il ne s'agit donc pas d'un choix conscient, mais d'une tentative de protection rapide par notre cerveau instinctif qui réagit au danger. Des études ont également démontré que les personnes qui se battent ou fuient lors de violences sexuelles ont plus de probabilités d'être blessées physiquement que celles qui se figent, se paralysent ou sont dociles.

AUTRES RÉACTIONS PHYSIQUES

Parfois, le corps d'une victime réagit de manière sexuelle alors que la victime ne le souhaite absolument pas. La victime a une érection, le vagin devient humide ou le corps réagit même par une éjaculation ou un orgasme. C'est très déroutant, tant pour la victime que pour son entourage. « Est-ce que j'en avais envie ? », « Est-ce que j'ai aimé ? », sont autant de questions que la victime se pose, mais qui sont aussi dans l'esprit de son entourage.

Les victimes éprouvent beaucoup de honte et de culpabilité à ce sujet. Là encore, en tant que personne de soutien, vous pouvez indiquer que cette réaction physique dans cette situation est un réflexe de protection et n'a donc aucun rapport avec ce que la victime voulait.

3.3 Si une personne vous dit qu'elle a subi très récemment des violences physiques et sexuelles : aidez-la à conserver les traces

- Emmenez immédiatement la victime dans un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles. Jusqu'à sept jours après des violences sexuelles avec contact physique, des traces de l'auteur-e ou des auteur-e-s peuvent être retrouvées, mais sachez qu'après 72 heures, peu de traces subsistent. Chaque heure compte donc pour l'examen médico-légal.
 - Même si c'est la première chose que la victime souhaite faire, demandez-lui de ne pas se laver ou se doucher.
 - Demandez à la victime de ne pas boire ou se rincer la bouche s'il y a eu un contact oral.
 - Essayez que la victime n'urine pas et si elle le fait, essayez de recueillir l'urine dans un récipient et de l'apporter avec vous au Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles.
 - Évitez tout contact physique avec la victime et demandez-lui également de ne pas toucher d'autres personnes (pour éviter de porter des traces de ces personnes qui n'ont rien à voir avec le fait de violences sexuelles).
 - Demandez à la victime de garder les vêtements qu'elle portait lors des violences sexuelles ou mettez-les dans des sacs en papier et apportez-les au Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles. Ne les mettez pas dans des sacs en plastique !
- Apportez éventuellement les draps sur lesquels on peut trouver des traces (par exemple du sperme) de l'auteur-e des violences sexuelles et mettez-les également dans un sac en papier.
 - Si la victime s'est essuyée avec du papier toilette ou autre chose après les violences sexuelles, ou a mis une serviette hygiénique dans sa culotte, apportez-les dans un sac en papier.
 - Apportez des vêtements propres si possible. Après l'examen médico-légal, la victime pourra prendre une douche dans le Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles et enfiler des vêtements propres. En cas d'urgence, des vêtements de rechange peuvent être fournis au Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles ou quelqu'un peut apporter des vêtements.



3.4 Reconnaître les conséquences des violences sexuelles sur les victimes et conseils pour vous en tant que personne de soutien

En cas de violences ou d'abus sexuels, le cerveau instinctif réagit par toute une série de réactions protectrices et la victime ne peut pas choisir consciemment comment réagir. Ensuite, toutes sortes de symptômes peuvent survenir et font partie du processus de traitement.

Il s'agit de réactions normales à des circonstances anormales et il faut du temps pour pouvoir traiter suffisamment cet événement.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu des conséquences des violences sexuelles et des réactions qui font partie du processus de traitement. Vous trouverez également des conseils qui vous sont destinés, en tant que personne de soutien, pour traverser cette période ensemble.

1. CONSÉQUENCES PHYSIQUES

Les violences sexuelles peuvent provoquer de nombreuses conséquences physiques. Il peut s'agir d'ecchymoses, de contusions, d'éraflures, de blessures, de fractures, de douleurs dans, sur et autour des organes génitaux, de douleurs abdominales, de maux de tête, de perte de cheveux, mais aussi d'infections sexuellement transmissibles, de grossesses non désirées, de problèmes de fertilité, etc. [1, 4, 10].

Il est préférable de demander une aide médicale dès que possible pour ces symptômes.

Si les violences sexuelles ont eu lieu il y a moins d'un mois, vous pouvez en parler au Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles. Tous les symptômes sont examinés et, si nécessaire, des tests supplémentaires sont effectués.

Dans un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles, il est possible de rechercher des traces de l'auteur-e u ou des auteur-e-s jusqu'à sept jours après les violences sexuelles au moyen d'un examen médico-légal. Cependant, les traces disparaissent très vite, c'est pourquoi il est important de se rendre dans un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles le plus rapidement possible après les violences sexuelles. Les lésions sont constatées, décrites et photographiées. Si vous allez dans un autre hôpital, on utilisera sûrement le set d'agression sexuelle. Vous n'avez que 72 heures pour vous y rendre et il vous sera demandé de déposer d'abord une plainte.

Même si les faits de violences sexuelles ont eu lieu il y a plus d'un mois, vous pouvez bien sûr contacter un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles ou consulter votre médecin de famille ou un-e spécialiste dans un hôpital à proximité.

Pour toutes les informations sur les Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles : voir le chapitre 8.

2. REVIVRE L'ÉVÉNEMENT

Dans ce cas, l'événement resurgit sans prévenir, sous forme de pensées ou d'images pendant la journée ou de cauchemars la nuit. Les flashbacks et les cauchemars peuvent être très intenses et donner l'impression que l'événement se reproduit. Parfois, cela s'accompagne de réactions physiques, comme l'anxiété, la tension physique, la difficulté à respirer ou toutes sortes de sentiments qui submergent. Parfois, la victime se renferme sur elle-même, préfère être seule ou recherche un contact direct.

Le fait de s'inquiéter ou de repasser l'événement en boucle dans son esprit peut également être considéré comme une manière de revivre l'événement et comme une tentative du cerveau de le traiter.

Si vous êtes présent-e à un tel moment, restez calme. Adressez-vous à la victime de manière calme. Établissez un contact visuel. Dites que la victime est maintenant en sécurité et que l'incident est terminé.

Soyez patient-e et ne vous attendez pas à ce que la victime se sente bien immédiatement. Accordez-lui le temps de se détendre, préparez une tasse de café ou de thé ou trouvez un autre moyen de la réconforter. N'oubliez pas de conserver les traces (voir les conseils au chapitre 3.3).

3. RÉACTIONS D'ÉVITEMENT

La victime va essayer d'éviter toutes sortes de situations, de personnes, d'objets, de lieux, d'odeurs, ou encore de pensées et de sentiments qui lui rappellent l'événement. Il peut également s'agir de films, de nouvelles à la télévision ou dans les journaux, ou de sujets abordés au cours de conversations. Certaines victimes reportent le moment d'aller se coucher parce qu'elles essaient d'éviter les cauchemars.

Essayez de discuter de ce que la victime trouve difficile et de ce qui lui rappelle inopinément l'événement, afin que vous puissiez en tenir compte. Ne le prenez pas personnellement si vous faites accidentellement des choses jugées désagréables, car vous ne pouvez pas toujours savoir ce qui rappellera les faits à la victime.

Si les violences ont eu lieu dans un contexte domestique, par exemple à la maison, dans un kot, dans une certaine pièce, vous pouvez aider en réarrangeant les meubles ou en redécorant la pièce. De cette façon, il y a moins de souvenirs visuels et cette pièce peut à nouveau susciter un sentiment de sécurité.

Vous aimeriez peut-être savoir ce qui s'est passé, mais la victime n'est pas prête à en parler. Indiquez-lui que vous êtes toujours prêt-e à écouter, mais ne forcez pas la conversation. Respectez le fait que l'autre personne ne veuille rien dire. Parfois, la victime préfère ne rien dire afin de vous protéger ou de protéger votre relation. Respectez cela.

4. RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES

a. Des montagnes russes d'émotions différentes : toutes sortes de sentiments peuvent se succéder rapidement ou être présents en même temps : la peur, la tristesse, la colère contre l'auteur-e, le dégoût, la solitude, la culpabilité, la honte, la colère contre soi, l'aversion pour les autres, l'indifférence, l'incrédulité, etc.

Il est donc parfois très difficile d'avoir des sentiments positifs. Ou parfois, la victime se sent coupable s'il y a des sentiments positifs de temps en temps. Cela peut également empêcher la victime d'avoir des contacts avec d'autres personnes, surtout si ces sentiments persistent pendant longtemps.

Essayez d'écouter les sentiments que la victime affiche ou raconte. Soyez présent-e, rassurez l'autre, offrez-lui réconfort et sécurité. Donnez-lui du temps.

Si vous souhaitez toucher la victime ou lui faire un câlin pour la réconforter, demandez-lui toujours au préalable si elle est d'accord.

b. Les violences sexuelles peuvent amener la victime à penser qu'elle est une mauvaise personne, qu'elle ne peut plus faire confiance à personne ou que le monde est devenu dangereux. Par conséquent, la vic-

time peut **se retirer et s'isoler** de tout contact social ou avoir une vision très négative d'elle-même, des autres ou du monde qui l'entoure.

- c. Sentiments de culpabilité ou de honte :** après les faits, la victime peut se poser des questions ou se sentir mal à propos de la façon dont elle a réagi. L'entourage peut également porter un jugement très sévère et même suggérer que la victime elle-même est responsable de ce qui s'est passé. Il peut s'agir de remarques sur l'habillement, la consommation d'alcool ou de drogues, le fait de se trouver à cet endroit à ce moment-là, le fait de s'être défendu-e ou non, etc.

Si vous remarquez que la personne en question s'en veut, essayez de la reconforter et dites-lui que cette culpabilité est une réaction normale après des faits de violences sexuelles, mais que vous ne partagez pas son opinion.

Répétez que la victime ne pouvait pas choisir consciemment à ce moment-là et qu'elle a réagi physiquement de la meilleure façon possible.

Répétez que seul-e l'auteur-e est responsable de ce qui s'est passé, même si la victime a du mal à le croire sur le moment.

5. RÉACTIONS PHYSIQUES ET NEUROLOGIQUES

Les violences sexuelles constituent un événement stressant qui affecte le corps et le système nerveux. Le corps a ensuite besoin de temps pour récupérer. Il peut donc y avoir de nombreux symptômes physiques et neurologiques pendant la période de récupération.

- a. Insomnie ou mauvaise qualité du sommeil.** Cela peut être le résultat de cauchemars, mais aussi d'un sentiment général d'anxiété accrue ou de tension physique. Il peut être plus difficile de s'endormir et de rester endormi-e.

Sachez que la victime peut souffrir d'un sommeil interrompu et donc être moins reposée. Cela a bien sûr un impact sur les activités quotidiennes. Aidez à assurer la régularité des habitudes de sommeil.

Pendant le processus de traitement, une personne peut recevoir des conseils qui ont également une influence sur les habitudes ou le comportement de son-sa partenaire, comme ne pas utiliser de téléphone portable ou de tablette au lit, ou éviter l'alcool ou la caféine le soir. Essayez de soutenir la victime autant que possible dans cette démarche.

- b. Devenir irritable et se mettre en colère plus rapidement.** Après un fait de violences sexuelles, la victime, qui normalement ne se met peut-être pas facilement en colère, peut être beaucoup plus irritable et plus encline au conflit. Parfois, la personne veut être seule et qu'on la laisse tranquille. Cela peut sembler étrange, mais il s'agit d'une réaction tout à fait normale dans le processus de rétablissement.

Essayez d'éviter de réagir vous-même par la colère ou la défensive, car cela pourrait en fait accroître la colère ou exacerber d'autres symptômes.

Essayez de prendre un temps mort pour vous et de revenir sur le sujet lorsque vous serez suffisamment calme.

- c. Mauvaise concentration et problèmes de mémoire.** Après un fait de violences sexuelles, il peut être difficile de bien se concentrer dans les activités quotidiennes ou de bien se souvenir des informations. Il est donc parfois difficile de structurer correctement la journée ou de suivre un programme.

Parfois, l'attention est perturbée par des pensées pesantes, des flashbacks ou de la fatigue. Il arrive que les victimes se sentent moins impliquées ou plus éloignées de ce qui se passe autour d'elles.

Vous remarquez que la victime n'écoute pas ou ne prête pas attention ? Essayez d'engager le dialogue avec la personne de manière amicale.

Demandez à quel niveau vous pouvez apporter votre aide. Aidez-la à structurer la journée et à établir un planning réalisable. Aidez-la à se souvenir des rendez-vous importants.

d. Plus sensible à toutes sortes de stimuli. Les lieux bondés, les bruits, tous les sons quotidiens (même les bruits qui ne dérangent pas la personne dans des circonstances normales) peuvent être très perturbants. En conséquence, la victime peut devenir plus nerveuse, anxieuse ou agitée que d'habitude, et peut réagir plus rapidement de manière irritée ou par la défensive. Le stress est également plus difficile à tolérer.

Aidez-la temporairement à accomplir les tâches quotidiennes afin qu'elles deviennent moins stressantes : allez chercher les enfants à l'école, proposez-lui de l'accompagner dans les endroits bondés jusqu'à ce que la situation s'améliore, etc.

Aidez-la à prendre des moments de détente réguliers, en programmant du repos ou des activités qui offrent une distraction.



Si une personne a subi des violences sexuelles, toutes ces réactions sont tout à fait normales. Elles peuvent varier en intensité et en durée. Le processus de traitement est différent pour chacun-e. Les moments difficiles alterneront progressivement avec des moments où cela va mieux. En général, les symptômes s'atténuent ou disparaissent en quelques semaines, voire quelques mois. Si le rétablissement ne se déroule pas très bien, il est conseillé de faire appel à un-e professionnel-le.

4. L'impact des violences sexuelles sur vous en tant que personne de soutien

Les violences sexuelles ne constituent pas un événement traumatisant uniquement pour la victime. En tant que personne de soutien, vous pouvez également trouver très stressant et traumatisant d'apprendre ce qui est arrivé à un-e proche ou d'être témoin des faits [1, 9, 10, 12, 13, 14].

Voici quelques sentiments et réactions courants. Vous trouverez également des conseils sur la manière dont vous pouvez continuer à offrir le soutien nécessaire à la victime à partir de vos propres sentiments.

Sachez qu'il est normal que vous ayez vous aussi des difficultés. Prenez également du temps pour vos propres sentiments. Vous trouverez des informations sur la façon dont vous pouvez les gérer vous-même au chapitre 7 : « Prenez soin de vous en tant que personne de soutien ».



IMPUISSANCE OU CULPABILITÉ PARCE QUE VOUS N'AVEZ PAS PU EMPÊCHER LES FAITS

Cela pourrait vous donner envie de ... surprotéger, par exemple en essayant de persuader la victime de changer certaines choses : limiter la vie nocturne, ne pas la laisser se promener seule dans la rue la nuit, changer ses habitudes nocturnes, revenir vivre à la maison ou non, limiter les contacts avec d'autres personnes, toujours vouloir savoir ou vérifier où se trouve l'autre personne, etc.

Vous pouvez aider en ... essayant de ne pas prendre de décisions à la place de la victime ou en essayant de ne pas restreindre son indépendance. Aidez la personne à prendre ses propres décisions concernant les personnes qu'elle fréquente ou rencontre.

Abordez vos préoccupations et la manière dont vous pouvez prendre soin l'un de l'autre.



CONFUSION SUR CE QUI S'EST PASSÉ, MANQUE DE CLARTÉ SUR CE QUE VOUS NE SAVEZ PAS ENCORE SUR LES VIOLENCES SEXUELLES

Cela pourrait vous donner envie de ... demander plus de détails sur les violences sexuelles. Cela peut être perçu comme un fardeau, une intrusion, voire une humiliation.

Vous pouvez aider en ... faisant savoir que vous êtes là pour écouter en cas de besoin, mais en respectant ce que la victime veut dire et à qui.

Ne le prenez pas personnellement si vous n'êtes pas la personne avec laquelle la victime partage des choses. Parler des violences sexuelles peut être très difficile.



INCRÉDULITÉ

Cela pourrait vous donner envie de ... dire que vous ne pouvez pas croire ce qui est arrivé. Cela peut rendre la victime très prudente avant de vous dire quoi que ce soit d'autre.

Vous pouvez aider en ... disant que vous croyez ce qui s'est passé, que vous vous souciez de la victime et que vous voulez offrir votre soutien.



COLÈRE À L'ENCONTRE DE L'AUTEUR-E

Cela pourrait vous donner envie de ... vous venger ou de devenir violent-e. Cela pourrait toutefois vous attirer des ennuis.

Vous pouvez aider en ... disant que vous êtes inquiet-ète et en colère à cause de ce qui s'est passé et que vous avez du mal à gérer ces sentiments. Essayez de rester calme, afin que la victime se sente en sécurité avec vous et puisse s'adresser à vous.



COLÈRE ENVERS LA VICTIME

Cela pourrait vous inciter à ... chercher des moyens par lesquels les violences auraient pu être évitées, en posant des questions « pourquoi », par exemple : « Pourquoi portais-tu ça ? », « Pourquoi as-tu bu ça ? », « Pourquoi y es-tu allé-e ? ». Ou à blâmer directement : « Tu n'aurais pas dû faire ça, tu l'as cherché ». Cela ne fait qu'accroître le sentiment de culpabilité. La victime peut déjà estimer que ce qui s'est passé aurait pu être évité et qu'elle en est responsable.

Vous pouvez aider en ... disant que vous vous sentez impuissant-e face à ce qui s'est passé et que vous auriez aimé pouvoir protéger ou aider l'autre personne pour que cela n'arrive pas.



TIMIDITÉ OU HONTE

Cela pourrait vous donner envie de ... faire des blagues ou interrompre la conversation pour cacher votre malaise. Ou éviter toute conversation sur ce qui s'est passé. Vous ne trouvez peut-être pas les mots justes pour en parler.

Vous pouvez aider en ... prenant au sérieux ce que dit la victime. Si la victime fait des blagues, cela peut être une façon de faire face à quelque chose de très difficile. Si la victime veut parler de ce qui s'est passé, mais que vous avez du mal à le faire, exprimez-le et voyez comment vous pouvez en parler.



ÊTRE IMPRESSIONNÉ-E PAR LES RÉACTIONS (PARFOIS VIOLENTES) DE LA VICTIME

Cela pourrait vous donner envie de ... prendre de la distance ou d'éviter le sujet. En raison des réactions et des sentiments violents, il peut être plus difficile pour vous d'en parler plus tard ou de savoir ce dont la victime a besoin.

Vous pouvez aider en ... ne prenant pas cela personnellement et en demandant ce dont l'autre a besoin.



SE SENTIR MALHEUREUX-SE À CAUSE DES MAUVAISES CHOSES QUI SE PRODUISENT DANS LE MONDE

Cela pourrait vous donner envie de ... vous retirer ou de changer vos habitudes, en évitant le travail ou d'autres activités. Ou de dire à vos ami-e-s et à vos proches que vous êtes vraiment désolé-e de ce qui s'est passé.

Vous pouvez aider en ... essayant de conserver vos habitudes quotidiennes. Si vous avez peur des questions lors des contacts sociaux, faites savoir aux autres que quelque chose de désagréable s'est produit. Recherchez des choses positives et belles autour de vous.



LA PEUR QUE CELA PUISSE (ENCORE) ARRIVER À LA MÊME PERSONNE OU À D'AUTRES PERSONNES AUXQUELLES VOUS TENEZ

Cela pourrait vous donner envie de ... surprotéger ou d'envoyer régulièrement des messages ou d'appeler pour savoir si tout va bien. Plus vous vérifiez, plus vous attendez des réponses ou des appels téléphoniques. Cela ne fait qu'intensifier votre peur.

Vous pouvez aider en ... respectant vos habitudes quotidiennes. Convenez du moment où vous vous parlerez.



DES SOUVENIRS DE VOTRE PROPRE VIE OU DES EXPÉRIENCES TRAUMATIQUES ANTÉRIEURES REMONTENT À LA SURFACE

Cela pourrait vous donner envie de ... trop parler de ce qui vous est arrivé et de la façon dont vous l'avez géré. N'essayez pas de convaincre l'autre personne que vous savez ce qu'elle ressent parce que vous avez vous-même vécu une expérience similaire. En effet, la réaction et la manière de faire face aux expériences difficiles sont différentes pour chacun-e.

Vous pouvez aider en ... écoutant et en cherchant ce dont l'autre personne a besoin. Ne vous inquiétez pas si la victime ne veut pas parler de ce qui vous est arrivé. Cela ne signifie pas que la personne ne se soucie pas de vous, mais que c'est peut-être trop. Envisagez de chercher vous-même un soutien si de nombreux souvenirs vous reviennent.

5. Si votre enfant a subi des violences sexuelles

Si votre enfant a été victime de violences sexuelles, il est normal que vous vous sentiez vous aussi en colère, triste, impuissant-e ou coupable. Les violences sexuelles ont un impact non seulement sur votre enfant, mais aussi sur vous [1, 11].

Le chapitre 3.4 « Reconnaissez les conséquences des violences sexuelles sur les victimes et conseils pour vous en tant que personne de soutien » et le chapitre 4 « L'impact des violences sexuelles sur vous en tant que personne de soutien » contiennent de nombreuses informations et des conseils généraux. Voici quelques conseils plus spécifiques.

SOYEZ DISPONIBLE

Accordez à votre enfant suffisamment d'espace pour se rétablir – le rétablissement après un fait de violences sexuelles prend du temps.

Rendez-vous aux examens et consultations prévus. Respectez, si possible, le désir de votre enfant de le faire avec vous ou tout-e seul-e.

Indiquez que vous êtes disponible à tout moment pour écouter l'histoire et les préoccupations de votre enfant. Ne forcez pas votre enfant à parler de ces choses difficiles s'il-si elle n'est pas prêt-e à le faire.



OFFREZ UNE STRUCTURE ET UN SOUTIEN

Offrez suffisamment de repos et de détente, de structure, d'exercice et de distraction. Faites aussi de chouettes choses ensemble.

Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments. Cela peut se faire en vous parlant, mais aussi en tenant un journal, en dessinant, en faisant de l'exercice, en dansant, etc.

Faites des projets ensemble, à court et à long terme. Veillez à ce que votre enfant ait de chouettes choses dont il-elle peut se réjouir.

SOYEZ VIGILANT-E

Soyez vigilant-e si votre enfant a des pensées ou des sentiments sombres, s'il-si elle ne peut plus dormir, s'il-si elle reste déprimé-e ou s'il-si elle a tendance à se faire du mal.

Essayez d'en parler ou cherchez de l'aide, par exemple auprès du Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles, de votre médecin généraliste, d'un-e intervenant-e professionnel-le ou d'une personne en qui vous avez confiance.

METTEZ-VOUS D'ACCORD

Recherchez ensemble de bons accords dans lesquels votre enfant aura son mot à dire et où vous pourrez également faire preuve de suffisamment d'attention et de sécurité vis-à-vis de votre enfant.

Veillez à ce que ces nouveaux accords (temporaires) ne soient pas perçus comme une punition ou une restriction. Apprenez à votre enfant à indiquer ses propres limites et à savoir vers qui il-elle peut se tourner s'il-si elle ne se sent pas bien.

6. Si votre partenaire a subi des violences sexuelles

Si votre partenaire a été victime de violences sexuelles, il est normal que vous vous sentiez vous aussi en colère, triste, impuissant-e ou coupable. Les violences sexuelles ont un impact non seulement sur votre partenaire, mais aussi sur vous, que ce fait de violences ait eu lieu pendant votre relation, avant votre relation ou il y a beaucoup plus longtemps [1, 9, 10, 12, 13].

En Belgique, environ 8 femmes sur 10 et 1 homme sur 2 ont déjà subi une forme de violences sexuelles [1]. Cela signifie que vous, le-la partenaire intime d'une victime, n'êtes pas seul-e.

SI VOUS N'ÉTIEZ PAS AU COURANT DES EXPÉRIENCES DE VIOLENCES SEXUELLES ANTÉRIEURES

De nombreuses victimes de violences sexuelles n'informent personne de ce qu'elles ont vécu, pas même leur partenaire.

Parfois, il est tout simplement trop difficile de raconter ce qui s'est passé et les victimes bloquent consciemment ou inconsciemment ces expériences. Il arrive aussi qu'elles aient peur de ne pas être crues ou ne se sentent pas en sécurité pour en parler [1, 9, 10, 12, 13]. Elles peuvent aussi avoir peur de blesser l'autre personne ou de mettre à mal leur relation.

Lorsqu'une expérience du passé vous est révélée, elle peut susciter toutes sortes d'émotions chez la victime.

Tout cela peut entraîner des changements dans le comportement de votre partenaire et dans votre relation [1, 9, 10, 12, 13]. Ces nouvelles informations peuvent également vous conférer un sentiment d'impuissance, de solitude, de confusion ou de colère.

SI VOUS ÊTES AU COURANT DES EXPÉRIENCES DE VIOLENCES SEXUELLES ANTÉRIEURES

Certaines victimes racontent leur expérience de violences sexuelles au début de leur relation.

Votre partenaire peut être réticent-e à en parler ou avoir honte de cet événement traumatique en raison de l'impact possible sur votre relation ou par peur de vous perdre en tant que partenaire.

SI VOTRE PARTENAIRE SUBIT DES VIOLENCES SEXUELLES PENDANT VOTRE RELATION

Lorsque les violences sexuelles surviennent pendant la relation, de nombreux-ses partenaires éprouvent des sentiments de peur, de colère, de culpabilité et d'impuissance. Vous pouvez avoir le sentiment de ne pas avoir réussi à protéger suffisamment votre partenaire [1, 9, 10, 12, 13].

Dans ces moments-là, votre partenaire a besoin de beaucoup de soutien et d'attention. Soyez présent-e pendant la prise en charge médicale, médico-légale et psychologique – c'est d'une grande aide pour votre partenaire.

En tant que partenaire, vous avez peut-être aussi des questions à poser et auxquelles vous souhaitez obtenir des réponses. Immédiatement après

les faits, la victime peut se sentir confuse et en état de choc. Le rétablissement après un fait de violences sexuelles prend du temps. Soyez patient-e, présent-e et apportez votre soutien.

Le chapitre 3.4 « Reconnaissez les conséquences des violences sexuelles sur les victimes et conseils pour vous en tant que personne de soutien » et le chapitre 4 « L'impact des violences sexuelles sur vous en tant que personne de soutien » contiennent de nombreuses explications et des conseils généraux. Voici quelques conseils plus spécifiques.



- Faites savoir que vous êtes ouvert-e à la discussion, que vous êtes là pour votre partenaire.
- Soyez patient-e et compréhensif-ve. Ne forcez pas la conversation.
- Vous voudrez peut-être discuter de l'expérience de votre partenaire avec votre famille, vos ami-e-s ou des connaissances. C'est une situation délicate. La victime n'est peut-être pas encore prête à la partager. Respectez cela et n'insistez pas. Votre partenaire est prêt-e à parler de cette expérience ? Dans ce cas, soutenez le processus d'ouverture à la famille, aux ami-e-s et aux connaissances.
- Continuez à profiter des bons moments avec votre partenaire et essayez de faire des choses agréables ensemble, cela vous aidera à surmonter les périodes difficiles.

Les expériences de violences sexuelles affectent souvent aussi les relations intimes et sexuelles des partenaires [1, 10]. L'intérêt de la victime pour la proximité, l'intimité et le sexe peut être diminué, avoir disparu ou être très variable. Cela peut être très déroutant ou frustrant pour vous. Vous pouvez avoir l'impression que votre partenaire ne vous désire pas,

qu'il-elle ne se sent pas en sécurité avec vous ou qu'il-elle ne vous apprécie pas. Lorsque vous en parlez, l'autre personne peut se sentir sous pression ou incomprise. Pendant les rapports sexuels, le corps de votre partenaire peut être très tendu ou bloqué. Faire l'amour peut également susciter des émotions fortes chez votre partenaire.

Ne soyez pas offensé-e, inquiet-ète ou en colère si cela se produit. Il est parfaitement normal qu'après un fait de violences sexuelles, le corps ait besoin de temps pour se rétablir et se sentir à nouveau en sécurité dans l'intimité sexuelle.

Essayez d'en parler et soyez prêt-e à suivre le rythme de votre partenaire. Le fait de ressentir une pression à l'idée d'avoir à nouveau des rapports sexuels peut augmenter le niveau de stress de la victime et la bloquer à nouveau. Cela peut signifier une absence de contacts sexuels pendant un certain temps.

Cherchez d'autres moyens d'être (sexuellement) intimes. Se tenir la main, se prendre dans les bras ou se caresser est également une forme de contact intime.

Demandez l'aide d'un-e professionnel-le si nécessaire. Le Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles, un-e sexologue, le-la médecin de famille, etc. peuvent apporter un soutien supplémentaire.



7. Prenez soin de vous en tant que personne de soutien

Les violences sexuelles sont dramatiques non seulement pour la victime, mais aussi pour l'entourage qui en est témoin ou qui en est informé. Cela signifie que, tout comme la victime, vous pouvez également ressentir toutes sortes de sentiments et même présenter des symptômes similaires [1, 9, 10, 12, 13, 14].

Il est donc très important qu'en tant que personne de soutien, vous puissiez aussi bénéficier d'une prise en charge suffisante et que vous preniez soin de vous.

Voici quelques suggestions pour prendre soin de vous :

- Cherchez un bon équilibre entre prendre soin de la victime et prendre soin de vous-même. Ce n'est que si vous prenez bien soin de vous que vous pouvez être pleinement présent-e pour les autres.
- Veillez à rester impliquée dans des activités significatives et variées.
- Continuez vos activités de loisirs, vos hobbies ou vos sports.
- Faites des activités relaxantes, par exemple prenez un bain chaud, faites des exercices de respiration, de la méditation, de la marche, de la course à pied, etc.
- N'oubliez pas de vous chouchouter de temps en temps.
- Prenez un temps mort, lors duquel vous pouvez sortir de la situation stressante.
- Tenez un journal. Il peut être utile d'écrire ce que vous ressentez.
- Demandez de l'aide et sollicitez le soutien de votre famille et de vos ami-e-s.
- Demandez éventuellement l'aide d'un-e professionnel-le si vous avez le sentiment de ne pas pouvoir vous supporter la situation seul-e ou si vous n'avez personne vers qui vous tourner. Vous trouverez des adresses sur le site web www.violencessexuelles.be.

8. Que peut offrir un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles ?

QUELLE AIDE ET POUR QUI ?

Un Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles (CPVS) est un service où toute victime de violences sexuelles peut se rendre, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Sur www.violencessexuelles.be, vous trouverez les adresses de tous les Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles.

Dans un CPVS, une victime peut bénéficier de la prise en charge suivante [15, 16] :

- **Prise en charge médicale** : à la fois des examens médicaux et des traitements préventifs, par exemple pour des maladies sexuellement transmissibles, ainsi que le traitement des blessures et plaies éventuelles.
- **Prise en charge psychologique** : la première prise en charge psychologique (l'écoute active, les informations relatives aux réactions normales après un événement bouleversant et comment y faire face) et l'accompagnement ultérieur par un-e psychologue.
- **Examen médico-légal** : le constat des lésions, la recherche de traces biologiques de l'auteur-e, la récolte de preuves qui pourraient être utilisées si la personne porte plainte et fait appel à la justice.
- **Dépôt de plainte**, si souhaité, auprès d'inspecteur-ric-e-s spécialement formé-es pour les faits de mœurs.
- **Suivi** : un suivi médical, par exemple au niveau de la médication ou pour les blessures, ainsi qu'un soutien social et un suivi psychologique durant le processus de rétablissement.

Il a été prouvé que les chances de guérison durable chez les victimes de violences sexuelles qui bénéficient de cette prise en charge globale étaient

meilleures, qu'elles récupéraient plus rapidement et qu'elles étaient moins susceptibles d'être à nouveau victimes [2, 10, 11].

L'Organisation mondiale de la Santé recommande donc que chaque victime puisse bénéficier de cette prise en charge globale le plus rapidement possible après les violences [2, 3].

Dans les CPVS belges, cette prise en charge est proposée par des infirmier-ère-s légistes spécialement formé-e-s, qui travaillent en étroite collaboration avec des spécialistes tel-le-s que des gynécologues, des urologues, des pédiatres, des gériatres, des psychiatres, des urgentistes et des psychologues.

Les personnes de soutien qui accompagnent une victime peuvent également s'adresser aux infirmier-ère-s légistes pour bénéficier d'une première prise en charge et obtenir des explications ou des conseils. Elles peuvent également participer au suivi psychologique, à la demande de la victime.

QUAND UNE VICTIME PEUT-ELLE S'ADRESSER À UN CENTRE DE PRISE EN CHARGE DES VIOLENCES SEXUELLES ?

La prise en charge que le CPVS peut offrir aux victimes dépend du temps écoulé entre les violences sexuelles et l'admission de la victime [15, 16] :

- Si les violences sexuelles ont eu lieu il y a **moins d'une semaine**, la victime peut se rendre au Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles, téléphoner ou envoyer un e-mail et recevoir immédiatement la prise en charge médicale, médico-légale et psychologique nécessaire. Si la victime le souhaite, une plainte peut également être déposée auprès des inspecteur-ice-s des mœurs de la police, et ce au sein du CPVS-même.
- Si les violences sexuelles ont eu lieu il y a **plus d'une semaine**, mais **moins d'un mois**, la victime peut téléphoner ou envoyer un e-mail au CPVS pour obtenir un rendez-vous. Dans ce cas, le CPVS déterminera ce

qui est encore possible en termes de prise en charge médicale et psychologique et au niveau de l'examen médico-légal. Pour le dépôt d'une plainte, un rendez-vous peut être pris à la police via le CPVS.

- Si les violences sexuelles ont eu lieu il y a **plus d'un mois**, la victime peut téléphoner ou envoyer un e-mail au CPVS pour obtenir un rendez-vous. Lors du rendez-vous, on évaluera quelle prise en charge médicale et psychologique est souhaitable afin de pouvoir orienter la victime de manière ciblée vers les services d'assistance et de soins extérieurs aux CPVS. Pour le dépôt d'une plainte, un rendez-vous peut être pris à la police via le CPVS.

COMMENT JOINDRE UN CENTRE DE PRISE EN CHARGE DES VIOLENCES SEXUELLES ?

En tant que personne de soutien, vous pouvez téléphoner ou envoyer un e-mail à un CPVS ou y accompagner une victime. Consultez le site web www.violencessexuelles.be pour connaître les adresses, les coordonnées et l'accessibilité des CPVS.



Références

1. Keygnaert I, De Schrijver L, Cismaru Inescu A, Schapansky E, Nobels A, Hahaut B, Stappers C, De Bauw Z, Lemonne A, Renard B, Weewauters M, Nisen L, Vander Beken T & Vandeviver C (2021) Understanding the Mechanisms, Nature, Magnitude and Impact of sexual violence in Belgium. Belspo brain: http://www.belspo.be/belspo/brain-be/projects/FinalReports/UN-MENAMAIS_FinalRep_v2.pdf
2. OMS, *Renforcement de la réponse médico légale en cas de violence sexuelle*. 2015, Genève : OMS.
3. OMS, *Prévenir la violence exercée par des partenaires intimes et la violence sexuelle contre les femmes. Intervenir et produire des données*. 2010: WHO & LSHTP.
4. Keygnaert I, *Sexual Violence and Sexual Health in Refugees, Asylum Seekers and Undocumented Migrants in Europe and the European Neighbourhood: Determinants and Desirable Prevention*. ICRH Monographs. 2014, Gand : ICRH-Université de Gand.
5. Keygnaert I, *Seksueel geweld: Wat is het en hoe gaan we er mee om? Informatiepakket Seksueel Geweld voor Deelnemers Ja²=SeX-Campagne 2016-2017*. 2017, ICRH-Université de Gand & ZIJN vzw: Gand.
6. D'Haese L, Dewaele A & Van Houtte M, *Coping With Antigay Violence: In-Depth Interviews With Flemish LGB Adults*. Journal of Sex Research, 2015. 52(8): p. 912-923.
7. Keygnaert I, Dias SF, Degomme O, Devillé W, Kennedy P, Kovats A, De Meyer S, Vettenburg N, Roelens K & Temmerman M (2014) *Sexual and gender-based violence in the European asylum and reception sector: a perpetuum mobile?* European Journal of Public Health, 2014, Vol.25, nr 1, p. 90-96.
8. Keygnaert I, Vettenburg N & Temmerman M, *Hidden violence is silent rape: sexual and gender-based violence in refugees, asylum seekers and undocumented migrants in Belgium and the Netherlands*. cult. Health Sex, 2012. 14(5): p. 505-520.
9. The Havens, *Sexual Assault: A guide for family and friends*. 2017, UK: The Havens.
10. Keygnaert I, Van der Gucht B, De Schrijver L, Van Braeckel D, & Roelens K, *Holistische zorg voor slachtoffers van seksueel geweld*, Hoofdstuk 19 dans Leerboek Seksuologie, Gijs L, Dewitte M, Enzlin P, Georgiadis J, Kreukels B & Meuleman E, Editor. 2018, Bohn Stafleu van Loghum: Houten, p. 407-428.
11. Tavkar P & Hansen DJ, *Interventions for families victimized by child sexual abuse: Clinical issues and approaches for child advocacy center-based services*. Aggression and Violent Behavior, 2011. 16(3): p. 188-199.
12. Ahrens CE, *Being silenced: the impact of negative social reactions on the disclosure of rape*. Am J Community Psychol, 2006. 38(3-4): p. 263-274.
13. Ahrens CE et al., *Deciding whom to tell: Expectations and outcomes of rape survivors' first disclosures*. Psychology of Women Quarterly, 2007. 31(1): p. 38-49.
14. Ahrens CE & Campbell R, *Assisting rape victims as they recover from rape - The impact on friends*. Journal of Interpersonal Violence, 2000. 15(9): p. 959-986.
15. Baert S, Gilles C, Bicanic I, Van Belle S, Roelens K & Keygnaert I (2021) *Piloting Sexual Assault Care Centers in Belgium: Who do they reach and what care is offered?* European Journal of Psychotraumatology - 2021 Jul 27;12(1):1935592. doi: 10.1080/20008198.2021.1935592.
16. Baert S & Keygnaert I, *Evaluatierapport Pilotering Zorgcentra na Seksueel Geweld*. Gand : Université de Gand-ICRH; 2019.

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

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

Éditeur responsable

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

Concept

gevaertgraphics.be

Illustration

Rutger Van Parys - gevaertgraphics

Auteurs

Prof. Dr. Ines Keygnaert (Université de Gand-ICRH)

Inse Van Melkebeke (CPVS Gand-UZ Gent)

Numéro de dépôt

D/2022/10.043/1

Référence à cet ouvrage

Comment aider les victimes de violences sexuelles ? Guide pour les personnes de soutien. Keygnaert I & Van Melkebeke I, (2022) Institut pour l'égalité des femmes et des hommes, Bruxelles.

Les postes, titres et diplômes utilisés dans cette publication se réfèrent à des personnes de tout sexe ou identité de genre.

Deze publicatie is ook beschikbaar in het Nederlands.

Diese Publikation ist auch in deutscher Sprache verfügbar.

This publication is also available in English.

