**DOCUMENT 15C.2 MESSAGES CLÉS À PARTAGER AVEC LES SURVIVANTES DE VIOLENCES SEXUELLES**

Le fait de fournir des informations précises sur les violences sexuelles et leur impact peut permettre de réduire le sentiment de culpabilité et de honte des survivantes, et les aider à mieux faire face à ce qui s'est passé. Il sera utile de fournir les informations suivantes :

* Expliquer ce que sont les violences sexuelles, pourquoi elles se produisent et qui les commet
* Indiquer comment les survivantes peuvent se sentir après les incidents, quelles sont les réactions courantes, et normaliser ces réactions
* Indiquer la tendance des survivantes à garder le silence sur les violences

Vous trouverez ci-dessous les messages clés que vous voudrez peut-être partager avec les survivantes. **Rappelez-vous qu'il ne s'agit que d'une proposition de langage. Vous devrez ainsi adapter vos messages en fonction de votre contexte, du type de violence sexuelle subi et de l'âge de la survivante.**

**Ce que sont les violences sexuelles :**

* On entend par violences sexuelles tout acte sexuel forcé ou que quelqu'un est obligé de commettre alors qu'il ne le veut pas. Il existe de nombreuses formes de violences sexuelles, par exemple faire l'objet de commentaires harcelants de nature sexuelle, être victime d'exploitation sexuelle, être forcée à commettre des actes sexuels contre votre gré, subir des attouchements sans votre consentement et avoir des rapports sexuels forcés (viol).

**Pourquoi les violences sexuelles se produisent :**

* Les violences sexuelles se produisent en raison du besoin de l'agresseur de contrôler, d'humilier et de blesser la survivante. Les agresseurs se servent de la violence sexuelle comme d'une arme pour blesser et dominer les autres. Les violences sexuelles ne se produisent pas parce que les hommes éprouvent des pulsions sexuelles qu'ils ne peuvent pas contrôler.
* L'agresseur peut être quelqu'un que vous connaissez, comme un parent, un ami proche de votre famille ou quelqu'un en qui vous avez confiance au sein de votre communauté. Il peut également s'agir d'un inconnu. La plupart du temps, il s'agit de quelqu'un que vous connaissez et en qui vous avez confiance. Les agresseurs profitent du fait que vous les connaissez déjà et que vous avez confiance en eux pour vous rapprocher d'eux et vous obliger à garder le silence. Cela fait partie des violences.
* Il est important de se rappeler que les violences sexuelles se produisent également dans les relations intimes, y compris le mariage. C'est souvent pour les agresseurs une façon d'humilier, de torturer et de contrôler l'autre.
* Les femmes de toutes les catégories peuvent subir des violences sexuelles : riches ou pauvres, éduquées ou non, mariées ou non.
* La chose importante à retenir est que l'agression sexuelle dont vous êtes victime n'est pas de votre faute. Cela n'a rien à voir avec votre apparence, ce que vous portiez ou ce que vous avez fait ou n'avez pas fait.

**Ce que vous pouvez ressentir :**

* Vous pouvez éprouver des sentiments différents. Les différents sentiments sont déconcertants et difficiles à comprendre. Il n'est pas rare d'éprouver des sentiments contradictoires en même temps. Vous avez le droit d'éprouver des sentiments différents sur ce qui s'est passé et sur la personne qui vous a fait subir des actes de violence ou vous a agressée, en particulier s'il s'agit de votre mari ou de quelqu'un que vous connaissez bien et en qui vous aviez confiance.
* Il est courant d'éprouver un sentiment de honte, de culpabilité et d'impuissance. Vous pouvez avoir l'impression que vous ne pourrez plus jamais avoir confiance en personne et que le monde n'est pas sûr. Ces sentiments peuvent être difficiles à exprimer. Il est logique que vous les éprouviez étant donné ce que vous avez traversé.
* Il est courant d'être sous le choc, et il se peut que vous n'arriviez pas à comprendre ce qui est arrivé.
* Tous les sentiments que vous éprouvez, qu'il s'agisse de colère, de culpabilité, de peur, d'amour, d'espoir, de désespoir, de tristesse, de honte, de désarroi, sont courants et il est naturel que vous les éprouviez.
* Parfois ces sentiments influent sur votre comportement. Il se peut que vous ayez constamment peur et l'impression que vous ne pourrez plus avoir confiance en personne. Il se peut que vous soyez constamment triste et que vous ayez envie de pleurer. Il se peut que vous ne ressentiez rien ou que vous vous sentiez « apathique ». Et il se peut que vous ne vouliez parler à personne.
* Il se peut que vous vous méfiiez des autres et que vous vous sentiez toujours vulnérable face à tout ce qui pourrait vous arriver de mauvais.
* Il peut être utile de parler des sentiments que vous éprouvez et de la façon dont ils influent sur votre comportement avec quelqu'un qui saura vous écouter et vous réconforter.

**Pourquoi de nombreuses survivantes ne disent à personne ce qui s'est passé :**

* De nombreuses raisons expliquent pourquoi les survivantes ne disent à personne qu'elles ont été agressées.
* Parfois l'agresseur vous menace et dit des choses comme « si tu le dis à quelqu'un, je te ferai du mal », ou menace de faire du mal à vos enfants ou à d'autres membres de votre famille. Vous pouvez donc avoir peur de subir d'autres actes de violence ou de maltraitance si vous en parlez à quelqu'un.
* L'agresseur peut vous dire que personne ne vous croira si vous parlez. Et il se peut que vous finissiez par croire que c'est vrai.
* Parfois vous n'en parlez à personne, car vous avez honte, vous êtes gênée, ou vous avez peur d'avoir des ennuis.
* Il faut beaucoup de courage et de force pour dire à quelqu'un ce qui s'est passé. Il s'agit d'une démarche courageuse qui peut également sembler effrayante et déroutante. La première chose à faire pour obtenir de l'aide est d'en parler à quelqu'un.