

## Les adolescentes victimes de violence sexuelle

«C'est un véritable  
soulagement de  
parler à quelqu'un  
qui te comprend.  
Maintenant,  
je ne me sens  
plus seule.»

## Série II des livrets d'information sur la violence sexuelle

### Générique

Administrateurs, VISAC

**Naomi Ehren-Lis**

**Teri Nicholas**

Coordination

**Leonard Terhoch**

Rédaction

**Louise Doyle**

Édition

**Joanne Broatch (anglais)**

**Johanne Raynault (français)**

Correction des épreuves

**Johanne Raynault**

Conception et mise en page

**Jager Design Inc.**

Impression

**Broadway Printers Limited**

Photographie

**Leaping Lizard Productions**

Manipulation des images

**Harry Bardal**

Nous tenons à remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et de la Division de la prévention de la violence familiale de Santé Canada, ainsi que toutes les autres personnes qui nous ont offert leurs idées et leur appui.

Les conclusions et opinions exprimées dans ce livret ne sont pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ces livrets sont publiés par le Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre une gamme étendue de services, dont le traitement des enfants victimes de violence sexuelle et de leur famille, un programme de thérapie de groupe à l'intention des adultes ayant été victimes de violence sexuelle dans leur enfance, ainsi qu'un programme de soutien aux victimes de violence sexuelle.

La reproduction commerciale de ces livrets est interdite. Toutefois, nous encourageons la reproduction à des fins non commerciales avec mention de la source. Tous autres droits réservés.

© Family Services of Greater Vancouver, 1994

1616 West 7th Avenue  
Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61003-2

Financé par

**La Division de la prévention de la violence familiale, Santé Canada**

## **Ce livret aborde les sujets suivants :**

Présentation du livret	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle ?	3
Qu'est-ce que le harcèlement sexuel ?	3
Pourquoi y a-t-il des lois pour régir le comportement sexuel ?	4
Quelles sont les lois que je devrais connaître ?	4
Qu'est-ce que le consentement ?	5
Qui est victime de violence sexuelle ?	6
Quelles personnes sont coupables de violence sexuelle ?	6
Pourquoi faut-il que j'en parle ?	9
Qu'est-ce qui peut m'empêcher d'en parler ?	9
À qui dois-je en parler ?	10
Comment se sentent les autres filles qui sont victimes de violence sexuelle ?	11
Dois-je aller voir un conseiller ?	13
Qu'est-ce qu'un groupe de soutien ?	14
Que se passe-t-il dans ces groupes ?	14
Vais-je un jour me remettre de cette expérience ?	15
Comment se procurer les livrets d'information sur la violence sexuelle.	16

## Présentation du livret

Voici un livret à l'intention des adolescentes qui ont été victimes de violence sexuelle.

Tu n'es pas seule. Une fille sur quatre et un garçon sur six sont victimes de violence sexuelle avant d'avoir dix-huit ans. Imagine une classe composée de vingt adolescents : quatre ou cinq des filles de cette classe et trois ou quatre des garçons auront subi des abus sexuels avant la fin de leurs études secondaires.

Il se peut que tu aies été agressée sexuellement par un membre de ta famille ou par un garçon avec qui tu es sortie, ou encore par plus d'une personne.

Tu as peut-être été agressée sexuellement récemment ou quand tu étais petite.

Il se peut que tu aies toujours su que tu as été victime de violence sexuelle, et il se peut aussi que tu t'en sois rappelé récemment seulement.

Tu as peut-être eu une expérience qui t'a fait peur ou que tu ne comprends pas, et tu te demandes si ce n'était pas de la violence sexuelle.

Quelle que soit l'expérience que tu as vécue, ce livret peut t'aider. Il peut :

- ❶ définir ce qu'est la violence sexuelle ;
- ❷ t'expliquer les lois qui régissent le comportement sexuel entre adolescents et entre adolescent et adulte ;
- ❸ t'aider à comprendre ce que tu ressens devant la violence sexuelle ;
- ❹ te dire où trouver de l'aide, que ce soit pour toi ou pour une amie.

Tu peux lire ce livret par toi-même, le lire avec une amie ou une personne adulte en qui tu as confiance, ou encore, l'offrir à une amie qui a besoin d'aide.

Dans ce livret, nous avons utilisé les pronoms il et lui en parlant de l'agresseur, à moins qu'il ne s'agisse vraiment d'une fille ou d'une femme. Nous avons pris cette décision pour deux raisons : premièrement, cela facilite la lecture et deuxièmement, les statistiques montrent que ce sont le plus souvent les hommes et les garçons qui infligent de la violence sexuelle aux filles.

### **Qu'est-ce que la violence sexuelle ?**

La violence sexuelle est un abus de pouvoir. Si quelqu'un qui est plus vieux ou plus fort que toi t'a forcée ou a essayé de te forcer à avoir une activité sexuelle, c'est de la violence sexuelle. C'est aussi une forme de violence sexuelle lorsqu'une personne plus âgée et plus expérimentée fait sentir aux jeunes qu'ils ne sont pas « cool » parce qu'ils ne sont pas sexuellement actifs. Tu peux aussi avoir subi un abus sexuel sans avoir été touchée. Si, par exemple, on t'a forcée à regarder des personnes ayant des rapports sexuels, des films ou des vidéos pornographiques, ou encore à lire des revues

*Tu peux lire ce livret par toi-même, le lire avec une amie ou une personne adulte en qui tu as confiance, ou encore, l'offrir à une amie qui a besoin d'aide.*

pornographiques, c'est aussi de la violence sexuelle. C'est encore de la violence sexuelle lorsque quelqu'un refuse continuellement de respecter ton désir d'être seule lorsque tu te déshabilles ou lorsque tu es dans la salle de bains.

### **Qu'est-ce que le harcèlement sexuel ?**

Le harcèlement sexuel est une forme de violence sexuelle. C'est une attention sexuelle que tu ne souhaites pas et que tu n'as pas demandée. Si un entraîneur te propose de jouer dans son équipe à condition que tu l'embrasses, c'est du harcèlement sexuel. Si un professeur passe des remarques à caractère sexuel au sujet de tes vêtements, de ton corps ou de ton apparence, c'est du harcèlement sexuel. Parfois, un patron ou un employé plus âgé fait des propositions de nature sexuelle aux adolescentes qui travaillent avec eux. Bien souvent, ces gens prétendent qu'ils ne voulaient que plaisanter, que ce n'était pas sérieux. Ils t'accusent de ne pas avoir le sens de l'humour. Mais le harcèlement sexuel n'est pas drôle. Personne ne doit tolérer les remarques, les regards et les gestes humiliants et avilissants. Personne ne doit prétendre que ces gestes ne sont pas blessants. Le harcèlement sexuel est défendu par la loi et tu dois dénoncer les gens qui s'en rendent coupables. Un centre d'aide pour les femmes ou d'aide aux victimes de harcèlement sexuel peut te diriger vers l'organisme des droits de la personne approprié.

## **Pourquoi y a-t-il des lois pour régir le comportement sexuel ?**

Le Code criminel du Canada contient des lois pour régir l'activité sexuelle ; ces lois ont pour but de protéger les gens, surtout les jeunes, contre l'exploitation et la violence. La loi reconnaît que certaines personnes sont capables de dominer les autres, et de s'en servir, simplement parce qu'ils sont plus forts. Il y a des gens qui sont plus forts, plus gros, plus vieux, plus astucieux ou plus riches que les autres. D'autres, comme les parents, les enseignant(e)s, les gardiens ou gardiennes ou les entraîneures, sont en situation d'autorité et de confiance. D'autres encore ont du pouvoir parce qu'ils sont armés. Les lois qui régissent l'activité sexuelle sont conçues pour protéger les plus faibles contre les plus forts.

## **Quelles sont les lois que je devrais connaître ?**

### **Contacts sexuels, article 151 du Code criminel du Canada.**

Une personne n'a pas le droit de toucher une partie du corps d'un enfant âgé de moins de 14 ans « à des fins d'ordre sexuel ».

**Incitation à des contacts sexuels, article 152.** Un adulte ne doit pas inciter un enfant de moins de 14 ans à se toucher ou à le toucher « à des fins d'ordre sexuel ».

**Exploitation sexuelle par des personnes en situation d'autorité, article 153.** Une personne plus âgée, en situation d'autorité ou de confiance (comme un professeur, un prêtre, un gardien ou gardienne ou un médecin) ne doit pas toucher une partie du corps d'un jeune âgé de 14 à 17 ans « à des fins d'ordre sexuel » ; cette personne ne doit pas non plus inviter une jeune personne âgée de 14 à 17 ans à la toucher « à des fins d'ordre sexuel ».

L'exploitation sexuelle ressemble aux contacts sexuels et à l'incitation à toucher, mais il y a deux différences : 1) la jeune personne est âgée de 14 ans ou plus ; et 2) l'adulte est en situation de confiance. Par exemple, un médecin qui toucherait une adolescente de 16 ans pourrait être accusé d'exploitation sexuelle.

Cependant, si deux jeunes âgés respectivement de 16 et 18 ans décident d'avoir des relations sexuelles au cours d'une soirée ensemble, cette activité est légale pourvu que le plus âgé n'ait pas la charge de veiller sur le plus jeune ou qu'il ne soit responsable de lui en aucune façon.

**Inceste, article 155.** Les relations sexuelles avec d'autres membres de la famille constituent un crime.

**Relations sexuelles anales, article 159.** Deux personnes ne peuvent avoir de relations sexuelles anales (introduction du pénis dans l'anus d'une autre personne) si l'une d'entre elles est âgée de

moins de 18 ans, ou si l'une des deux n'est pas consentante, quel que soit son âge.

**Déclaration à un agent de la paix, article 140.** Si une personne a plus de douze ans, c'est un crime de dire à la police qu'une infraction sexuelle a été commise alors qu'elle sait que c'est faux.

**L'agression sexuelle, l'agression sexuelle sous la menace d'une arme, l'agression sexuelle grave et la transmission volontaire de maladies transmises sexuellement** sont aussi considérées comme des crimes graves.

Ces lois *ne sont pas* faites pour empêcher les relations sexuelles entre adolescents. Elles sont conçues pour protéger les adolescents contre l'exploitation sexuelle et pour protéger tous les enfants âgés de moins de 14 ans contre la violence sexuelle infligée par des adolescents et des adultes.

### **Qu'est-ce que le consentement ?**

Lorsqu'une personne accepte d'avoir des rapports sexuels avec une autre personne, la loi dit que cette personne « a donné son consentement », et ces rapports sont alors légaux. Dans certains cas, cependant, une personne ne peut pas donner légalement son consentement.

Il n'y a pas consentement quand :

- ❶ l'une des deux personnes a moins de 14 ans et que l'autre est plus âgée de plus de 2 ans ;
- ❷ l'une des personnes a entre 14 et 17 ans et que l'autre est en situation de confiance et d'autorité ;
- ❸ l'une des personnes a plus de 16 ans et que l'autre se sert de son autorité, de menaces, de mensonges ou de force pour l'amener à consentir.

Les lois sur l'exploitation sexuelle s'appliquent, **que la jeune personne concernée croie ou ne croie pas avoir donné son consentement.**

Dans un livre intitulé *So There Are Laws About Sex !*, Wendy Harvey et Thom McGuire expliquent ce qui est légal et ce qui ne l'est pas. Ce livre est en vente au Canada et il est facile à lire. On peut généralement se le procurer dans les centres d'aide aux victimes de violence sexuelle ou auprès d'un conseiller spécialisé dans la violence sexuelle. Si tu veux mieux connaître tes droits, consulte un avocat. Toutes les provinces ont une association d'avocats (appelée Barreau au Québec), où tu pourras obtenir le nom d'avocats qui se spécialisent dans la violence sexuelle.



## **Qui est victime de violence sexuelle ?**

Chaque année, au Canada, des milliers d'adolescents et d'adolescentes subissent des abus sexuels. Un grand nombre d'adolescents ont été agressés sexuellement lorsqu'ils étaient encore à l'école primaire ou même avant. Pour beaucoup de filles, la violence sexuelle a commencé à la maison, lorsqu'elles étaient petites. Dans certains cas, cette violence s'est poursuivie pendant des années. Si tu as été victime de violence sexuelle lorsque tu étais petite, tu es plus exposée à en être à nouveau victime à l'adolescence. Et si la violence subie dans ton enfance t'a amenée à croire que tu ne

méritais pas d'être traitée avec respect, tu pourrais trouver difficile de défendre tes droits à l'adolescence.



## **Quelles personnes sont coupables de violence sexuelle ?**

Les hommes et les adolescents peuvent se rendre coupables de violence sexuelle, ainsi que les adolescentes plus âgées ou les femmes, les garçons de ton âge avec qui tu sors ou ceux qui sont tout simplement des amis.

La majorité des agresseurs sont des garçons ou des hommes, bien que l'on trouve aussi des femmes parmi les agresseurs. Les filles sont le plus souvent agressées par un membre de la famille ou par un adulte qu'elles

connaissent et en qui elles ont confiance (comme un ami de la famille ou une personne en situation de confiance ou de responsabilité). Parfois, la violence sexuelle vient d'une personne du même âge qu'elles ; comme le garçon avec qui elles sortent ou avec qui elles sont allées à une soirée.

Beaucoup de gens pensent que les hommes qui font subir de la violence sexuelle aux garçons ou que les femmes qui agressent sexuellement les filles sont gays ou lesbiennes. Dans la plupart des cas, ce n'est pas vrai. La plupart des gays et des lesbiennes préfèrent avoir des rapports sexuels avec d'autres adultes gays ou lesbiennes, pas avec des adolescents. Les personnes qui infligent de la violence sexuelle sont des brutes qui aiment s'en prendre à des plus jeunes, plus petits ou moins puissants qu'eux, qu'il s'agisse de filles ou de garçons, ou les deux.



## L'histoire de Marie

Mon grand frère a commencé à toucher mes parties intimes quand j'avais huit ans et lui treize. Au début, j'aimais l'attention qu'il m'accordait et les bonbons qu'il me donnait. Avec le temps, j'ai voulu qu'il cesse, mais il ne voulait pas. Il me menaçait de dire à mes parents que j'avais fait quelque chose de mal si je leur disais ce qu'il me faisait. Je croyais que mes parents le croiraient. À l'âge de dix-neuf ans, il a quitté la maison et les abus sexuels ont cessé.

Je croyais qu'avec son départ je cesserais de me sentir coupable. Mais ça n'a pas été le cas. Tous les garçons avec qui je sortais me traitaient comme si je n'étais rien. J'essayais de me faire aimer d'eux, même lorsque je ne les aimais pas. Un jour, j'ai raconté à ma meilleure amie ce qui s'était passé avec mon frère. Elle l'a répété à sa mère qui a averti les autorités.

En apprenant ce qui s'était passé, mes parents étaient fâchés, mais maintenant je suis contente qu'ils soient au courant. Une conseillère m'a aidée à comprendre que je n'étais pas responsable de ce qui s'était passé et que je méritais d'être traitée avec respect.

*La première chose que tu dois faire pour t'en remettre, c'est de parler à quelqu'un de la violence dont tu es victime.*

Il est normal que tu ne saches pas quoi penser lorsque l'agresseur est parfois gentil avec toi, comme le frère de Marie l'était avec elle. Au début, tu crois qu'une personne sera gentille avec toi ou qu'elle t'aimera uniquement si tu fais ce qu'elle veut. Tu peux même penser que tes propres sentiments, tes pensées et tes besoins sont moins importants que ceux de l'autre personne. Et parfois, tu penses que les rapports sexuels sont le prix que tu dois payer pour qu'on s'intéresse à toi.

On a tous le droit d'être respecté et écouté et d'être important pour quelqu'un. Si quelqu'un te traite d'une façon qui te blesse, te fait peur ou te met en colère, comme faisait le frère de Marie, c'est de la violence. S'il ne s'arrête pas lorsque tu le lui demandes, c'est aussi de la violence.

Lorsque tu n'es pas respectée, ou lorsqu'on ne t'écoute pas, tu ne peux pas être fière de toi et, par conséquent, tu risques d'être à nouveau victime d'abus, comme Marie.

## L'histoire de Danielle

J'avais huit ans quand mon père et ma mère se sont séparés. Mon frère et moi, nous nous sommes beaucoup ennuyés de lui. Puis ma mère a rencontré Jim et il est venu s'installer chez nous. Au début, il était très gentil. Il jouait avec nous et me donnait l'impression que j'étais importante. Je lui ai demandé de venir me border le soir, dans mon lit. Il a alors commencé à me toucher partout. Je ne savais pas quoi penser, surtout quand il touchait à mes parties intimes. Je lui ai demandé de cesser, mais il ne m'écoutait pas. Il me menaçait de partir si je parlais. Je voulais qu'il reste, alors je n'ai rien dit.

Je me sentais prise au piège. Un jour, quand j'avais treize ans, un professeur nous a parlé de la violence sexuelle et nous a dit d'en parler à quelqu'un si cela nous était déjà arrivé. Après y avoir réfléchi toute la semaine, je lui ai raconté ce que Jim me faisait. Elle l'a dit à une travailleuse sociale et maintenant Jim ne peut plus habiter avec nous.

Ma mère n'arrêtait pas de pleurer et mon frère était fâché parce que Jim n'était plus là pour jouer à des jeux vidéo avec lui. Je regrettais d'avoir parlé. Enfin, j'ai dit à mon professeur que j'étais malheureuse et elle nous a aidés à trouver un conseiller. Avec l'aide de ce conseiller, mon frère a compris que c'était Jim, et pas moi, qui était la cause de tous ces problèmes. Le conseiller a aussi aidé ma mère. J'étais soulagée, parce que je ne voulais pas qu'elle soit malheureuse et je ne savais pas comment l'aider.

Parfois, lorsqu'une famille apprend que l'un de ses membres est victime de violence sexuelle, cela semble causer encore plus de problèmes. Comme Danielle, tu regretteras peut-être d'avoir parlé, mais comme elle également, tu peux aussi trouver de l'aide. Parle à ton professeur, à un conseiller ou à un autre membre de ta famille, comme un grand-parent. Dis-leur que toi et ta famille avez besoin d'aide.

## L'histoire de Karen

Quand j'avais neuf ans, ma gardienne, Janet, a abusé sexuellement de moi. Au début, la façon dont elle me touchait était agréable. Mais lorsque je lui ai dit de cesser, elle n'a pas voulu. Finalement, je l'ai dit à ma mère. Elle s'est mise en colère. Elle n'a plus demandé à Janet de me garder, mais elle ne m'a jamais parlé de ce que j'avais subi non plus. J'avais honte parce que je pensais qu'elle me blâmait. J'ai maintenant treize ans et, parfois, lorsque je suis seule avec une autre fille, je me sens mal à l'aise. J'ai de la difficulté à me faire de vraies amies. J'ai peur que, si d'autres filles apprennent ce qui m'est arrivé, elles penseront que je l'avais voulu. Elles penseront peut-être que je suis lesbienne. Je me sens vraiment seule.

Les jeunes qui sont sexuellement agressés par des personnes du même sexe qu'eux, comme c'est arrivé à Karen, ont souvent peur d'être gays ou lesbiennes. Ce n'est pas le cas. Même si un jour, lorsqu'ils grandissent, ils sont attirés par des personnes du même sexe, cela n'est pas nécessairement dû à la violence sexuelle dont ils

ont été victimes. Si tu as des doutes au sujet de ton orientation sexuelle, parle à un conseiller : il peut t'aider.

Karen pense que sa mère ne lui a jamais parlé de la violence sexuelle dont elle a été victime parce qu'elle la blâme. Mais c'est probablement parce que sa mère, comme bien des parents, ne sait pas comment parler de ces choses.

Trouve un conseiller qui s'y connaît dans ce domaine afin qu'il t'aide à comprendre ce qui s'est passé.

### **Pourquoi faut-il que j'en parle ?**

Il y a quatre raisons importantes pour lesquelles tu dois dire à quelqu'un que tu es victime de violence sexuelle :

① *Pour mettre fin à cette violence.* La violence sexuelle est défendue par la loi et tu as le droit d'être protégée par le système judiciaire. Les policiers, les travailleurs sociaux et les juges font tous partie d'un système qui a plus de pouvoir que l'agresseur.

② *Pour t'aider à comprendre ce que tu ressens.* Il serait peut-être bon que tu voies un conseiller spécialisé dans la violence sexuelle ou que tu te joignes à un groupe d'adolescentes qui ont aussi été agressées sexuellement. C'est un véritable soulagement de parler à quelqu'un qui te comprend.

③ *Pour s'assurer que tu n'as pas été blessée physiquement.* Peut-être as-tu peur d'avoir été blessée d'une façon ou d'une autre, ou encore d'avoir attrapé une maladie transmise sexuellement. Une fois que tu as parlé, tu peux demander qu'un médecin t'examine et te rassure.

④ *Pour empêcher ton agresseur de faire du mal à d'autres jeunes.* Les personnes qui se rendent coupables de violence sexuelle recommencent encore et encore jusqu'à ce que quelqu'un les arrête.

### **Qu'est-ce qui peut m'empêcher d'en parler ?**

① *Tu as peut-être peur.* Ton agresseur t'a peut-être menacée de te faire du mal si tu parlais. Ou encore, tu penses peut-être qu'on ne te croira pas ou qu'on va te blâmer. Tu as peut-être peur de parler aux travailleurs sociaux et à la police, puis d'avoir à témoigner devant un juge, parce que tu ne sais pas comment cela va se passer. Rappelle-toi qu'il y a des spécialistes qui peuvent t'aider à chacune des étapes.

2 *Tu as peut-être honte, parce que tu penses que tu aurais dû arrêter l'agresseur toi-même. Si ton agresseur t'a eue par la ruse, tu crois peut-être que tu aurais dû voir, dès le début, à quel genre de personne tu avais affaire. Rappelle-toi bien que tu n'étais qu'une enfant quand tout cela est arrivé et que ton agresseur était beaucoup plus fort que toi.*

3 *Tu ne veux peut-être pas causer de problèmes à ton agresseur parce que tu l'aimes encore. Peut-être aussi as-tu peur que les membres de ta famille soient fâchés contre toi parce qu'ils ne peuvent plus le voir ou parce qu'il est condamné à la prison. Rappelle-toi que tu n'es pas responsable des problèmes de l'agresseur, lui seul en est responsable.*



4 *Si la violence sexuelle a cessé, tu penses peut-être que tout cela n'a plus d'importance. Mais tu te trompes : tout cela a de l'importance. Personne n'a le droit de t'agresser sexuellement.*

5 *Tu n'es peut-être pas certaine qu'il s'agit bien de violence sexuelle. Si tu n'es pas certaine, il faut que tu trouves un conseiller qui s'y connaît dans ce domaine afin qu'il t'aide à comprendre ce qui s'est passé.*

### **À qui dois-je en parler ?**

Tes parents sont probablement les personnes à qui tu devrais parler. Ce peut être différent si l'agresseur est un membre de la famille ou si tu ne t'entends pas bien avec tes parents. Si tu penses que ton père ou ta mère, ou les deux, vont croire ce que tu leur dis et vont t'aider, parle-leur. Si tu n'es pas sûre qu'ils vont te croire ou si tu as peur de leur réaction, parle à une autre personne en qui tu as confiance. Tes parents vont finir par apprendre ce qui s'est passé, mais il est parfois plus facile de le raconter tout d'abord à quelqu'un qui n'est pas de la famille. Il peut s'agir d'une voisine, d'un professeur, de ton entraîneuse, d'un conseiller ou d'un autre adulte en qui tu as confiance. Si cette personne ne t'aide pas, dis-le à quelqu'un d'autre, et continue jusqu'à ce que tu aies trouvé l'aide dont tu as besoin.

La personne à qui tu te confies doit avertir les services de protection de l'enfance ou la police. Tu peux aussi appeler une ligne d'écoute téléphonique ou téléphoner toi-même à la police ou aux services de protection de l'enfance.

Tu es peut-être effrayée de parler, mais lorsque tu auras dit ton secret à quelqu'un, tu ne seras plus seule, tu te sentiras à nouveau en sécurité et tu recevras l'aide dont tu as besoin. Une fois que tu auras parlé, tu n'auras plus jamais à supporter ce secret.

### **Comment se sentent les autres filles qui sont victimes de violence sexuelle ?**

Voici certaines des réactions les plus courantes :

#### **Elles ne peuvent croire que c'est vrai.**

« Parfois je me demande si c'est vraiment arrivé. C'est difficile de croire que mon père a pu me faire cela. J'ai presque l'impression que c'est arrivé à quelqu'un d'autre. »

Cette réaction est normale. C'est le moyen que prend ton esprit pour ne pas être écrasé par ce qui arrive. Si la violence a duré longtemps, tu as dû, pour survivre, te dire que tu imaginais tout cela. Si c'est ce qui t'est arrivé, tu as besoin de temps pour te convaincre de la réalité. Certains jours, tu es sûre de te rappeler tous les détails de la violence que tu as subie, tandis que d'autres jours, tu as l'impression que rien de cela n'est jamais arrivé.

#### **Elles minimisent l'importance de ce qui est arrivé.**

« Je me dis que ce que mon frère m'a fait n'était que des jeux sexuels entre enfants. Mais je me rappelle que je pleurais et que je suppliais mes parents de m'emmener magasiner avec eux. Je ne voulais pas que mon frère me garde. Je sais que je n'aurais pas eu aussi peur si nous n'avions fait que jouer. »

Les victimes de violence sexuelle se disent parfois que ce n'était pas si terrible. Cela s'appelle « minimiser » l'importance du problème. C'est une autre façon de faire face à la violence sexuelle. Les victimes de violence croient que si elles se disent que ce n'était pas grave, elles ressentiront moins de peine, de colère ou de peur.

#### **Elles ont peur.**

« J'ai toujours très peur. Je crois souvent reconnaître l'oncle qui m'a agressée. Une fois, j'ai vu un camion qui ressemblait au sien et j'ai figé sur place. »

Souvent tu seras effrayée, et par bien des choses : tu auras peur que cela se reproduise, de ne pouvoir faire confiance à personne, que personne ne voudra te croire, qu'on te blâmera pour les abus que tu as subis.

Quelles que soient tes peurs, tu dois trouver des moyens de t'en débarrasser. En voici quelques-uns : demande à un policier ou à une travailleuse sociale de te dire ce que tu dois faire si ton agresseur essaye de communiquer avec toi ; va voir un conseiller ; ou deviens membre d'un groupe de soutien où tu pourras parler à des filles qui ont été agressées comme toi.

Continue  
d'en parler  
jusqu'à  
ce que tu  
reçoives  
l'aide dont  
tu as besoin.  
Une fois  
que tu auras  
parlé, tu  
n'auras plus  
jamais à  
supporter  
ce secret.

### Elles sont tristes.

« Parfois je m'ennuie de mon père. Dimanche dernier, c'était la fête des Pères. J'ai pleuré parce que mon père n'était pas là comme tous les autres pères. Je veux un père qui me protégerait et m'aimerait, pas un père qui abuse de moi sexuellement. »

Il se peut que tu sois triste parce que les choses ont bien changé pour toi. Tu voudrais que les choses soient comme elles étaient avant la violence sexuelle.

Peut-être que tu es triste aussi parce que tu as passé beaucoup de temps à prendre soin des autres et que tu as l'impression qu'on n'a jamais pris soin de toi, que tu n'as jamais eu la chance d'être simplement une enfant.

Il se peut que tu t'ennuies de ton agresseur, surtout s'il s'occupait de toi et te donnait l'impression d'être une personne spéciale. Même s'il abusait de toi, il est possible qu'il ait été la seule personne qui s'intéressait à toi.

Enfin, tu es peut-être triste parce que certains de tes proches se sont éloignés de toi. Il y en a peut-être qui ne te croient pas. D'autres peuvent ne pas comprendre ce que tu as vécu. Enfin, tu te sens peut-être seule parce que tu ne dis pas ce que tu ressens, ou parce que tu crois que personne ne veut t'écouter.

### Elles ressentent de la colère.

« Ma soeur et moi, nous nous entendions bien, mais depuis que j'ai dénoncé mon agresseur, nous nous chamaillons constamment. Mon grand-père a abusé de moi, pas d'elle. Elle est fâchée parce qu'il n'habite plus avec nous. J'ai l'impression qu'elle se moque de ce qui m'est arrivé. Pour me venger, je prends ses vêtements et ses choses sans le lui demander, et on n'arrête pas de se disputer. »

Tu auras probablement bien des raisons d'être en colère : contre ton agresseur pour ce qu'il t'a fait, ou contre tes parents parce que tu crois qu'ils auraient dû savoir ce qui t'arrivait et te protéger. Tu aimerais aussi que les travailleurs sociaux, la police et les autres adultes concernés cessent de te poser des questions et te laissent la paix. Tu pourrais aussi

ressentir de la colère à l'endroit de tes amies qui n'ont pas l'air de te comprendre.

Il se pourrait que tu en viennes à ne plus savoir contre qui ni quoi tu es en colère. Tu pourrais t'en prendre à tes amis, alors que c'est à ton agresseur que tu en veux. S'il y a eu beaucoup de violence dans ta famille, ta propre colère pourrait te faire peur. Si tu t'inquiètes de ce que tu pourrais faire lorsque tu es en colère, un conseiller ou une personne en qui tu as confiance pourrait t'aider à trouver des moyens inoffensifs d'exprimer cette colère.

### **Elles ressentent du soulagement.**

« J'ai toujours eu l'impression d'être folle et d'être différente des autres jeunes. Même lorsqu'il faisait très chaud, je portais plusieurs vêtements l'un sur l'autre. Mes amies me taquinaient à ce sujet. Aujourd'hui, je me sens mieux car je comprends que j'essayais de me rassurer. »

Tu te sentiras probablement soulagée lorsque tu auras dit ton secret et que tu n'auras plus à prétendre. À mesure que tu apprendras à connaître les effets de la violence sexuelle, tu comprendras mieux certains de tes sentiments et de tes comportements.

### **Dois-je aller voir un conseiller ?**

Oui, surtout :

- ❶ Si tu te sens déprimée et que cela dure pendant des jours. Si tu as envie de te blesser toi-même ou de te suicider, demande de l'aide sans attendre ! Il ne faut plus que tu te sentes ainsi.
- ❷ Si tu a peur que les gens se fatiguent de t'entendre parler de ce qui t'est arrivé et de ce que tu ressens.
- ❸ Si tu regrettes d'avoir dévoilé ton secret. Lorsque tu as ces pensées, cela veut probablement dire que tu as besoin d'un peu plus d'aide. Cela pourrait t'aider de parler à un conseiller ou de faire partie d'un groupe de soutien, ou même les deux.
- ❹ Si tu fais des cauchemars et si tu as peur que ton agresseur te fasse encore du mal.
- ❺ S'il y a des choses que tu voudrais savoir au sujet de la violence sexuelle et si tu ne sais pas à qui poser les questions.
- ❻ Si tu commences à faire des choses que tu n'as jamais faites auparavant. Par exemple : t'absenter de l'école ou avoir des relations sexuelles avec des personnes que tu connais à peine.
- ❼ Si tu consommes de l'alcool ou des drogues et que tu te trouves dans des situations dangereuses.
- ❽ Si tu te sens coupable ou si tu as honte de ce qui t'est arrivé.



- 9 Si tu as peur de témoigner devant un juge.
- 10 Si tu as peur d'abuser un jour de tes propres enfants. Plus tu auras l'occasion de parler de la violence sexuelle dont tu as été victime et de ta peur de faire subir le même sort à d'autres, moins tu cours le risque de te rendre coupable de violence sexuelle à ton tour. Si tu t'es déjà rendue coupable de violence sexuelle, demande de l'aide immédiatement.

### **Qu'est-ce qu'un groupe de soutien ?**

Beaucoup de communautés ont des groupes de soutien pour les adolescentes qui ont été victimes de violence sexuelle. En général, il y a un conseiller qui aide le groupe à devenir un lieu où les jeunes peuvent parler en toute sécurité. Cela fait du bien de parler à d'autres jeunes qui ont vécu ce que tu as vécu et qui comprennent comment tu te sens.

### **Que se passe-t-il dans ces groupes ?**

« J'avais peur d'être obligée de raconter mon expérience en détail, comme je l'avais fait pour la travailleuse sociale et pour la police. Mais ça ne se passe pas comme ça. Dans ces groupes, on parle de ce qui nous inquiète vraiment : par exemple, du fait que la mère de Katie n'arrête pas de raconter à tout le monde que sa fille a été agressée sexuellement, bien que cela gêne Katie. Ou encore, de la difficulté de se concentrer à l'école lorsque la date de la comparution en cour approche. Ou du fait que certaines d'entre nous se sentent différentes des autres filles à cause de la violence dont elles ont été victimes. C'est un vrai soulagement d'être parmi des personnes qui savent ce que je vis. Je pensais que je ne pourrais jamais parler devant un groupe, mais je le fais. »

Dans un groupe de soutien, tu peux parler de tout ce qui est important pour toi : de tes parents, de ton école, de tes amies et amis, de la sexualité, de l'alcool et des drogues, et même de la violence sexuelle dont tu as été victime et de ce que tu ressens à ce sujet.

« J'ai bien aimé les séances où nous avons dessiné. J'ai dessiné mes cauchemars afin de m'en débarrasser. Une autre fille a moulé le portrait de son agresseur dans de la glaise, puis elle l'a fracassé. Elle a dit que cela l'avait aidée à se débarrasser de sa colère. Mais ce que j'ai le plus aimé, c'est lorsqu'on nous a montré comment traiter les garçons qui passent des remarques sexuelles vulgaires aux filles à l'école. »

Chaque groupe est différent, mais en général les jeunes qui en font partie s'amuse, discutent et s'adonnent à diverses activités.

### **Vais-je un jour me remettre de cette expérience ?**

OUI ! Même les jeunes qui ont été victimes d'abus sexuels pendant des années s'en remettent. Un jour, tu te sentiras bien dans ta peau, tu pourras t'amuser, entretenir des relations saines avec les autres, faire un travail qui te valorisera et être une bonne mère.

La première chose que tu dois faire pour t'en remettre, c'est de parler à quelqu'un de la violence dont tu es victime. La deuxième chose, c'est de trouver quelqu'un qui va t'aider et t'entourer jusqu'à ce que tu sois remise. Un bon nombre des raisons qui font que tu ne te sens pas bien dans ta peau sont liées à l'agression sexuelle. À mesure que tu comprendras comment cette expérience t'a empêchée de te développer, tu découvriras des choses merveilleuses à ton sujet, des choses qui étaient cachées à cause des abus dont tu as été victime.

Oui! Même les jeunes qui ont été victimes d'abus sexuels pendant des années s'en remettent. Un jour, tu te sentiras bien dans ta peau, tu pourras t'amuser et entretenir des relations saines avec les autres.

### **Voici des livres que tu pourrais lire :**

Fay, Jennifer J. *Top Secret*. Santa Cruz, California: Network Publication, 1982.

Harvey, Wendy, and Thom McGuire. *So, There Are Laws About Sex!*, Vancouver, B.C.: Butterworth's Canada, 1989.

#### **Romans :**

Asher, Sandy. *Things Are Seldom What They Seem*. New York, N.Y.: Delacorte Press, 1983.

(L'histoire d'une fille dont l'amie est agressée sexuellement par le moniteur de théâtre.)

Howard, Ellen. *Gillyflower*. New York, N.Y.: Atheneum, 1986.

(L'histoire d'une fille qui est agressée sexuellement par son père.)

**Ce fascicule fait partie de la série II des cinq livrets d'information sur la violence sexuelle :**

Les filles victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des très jeunes filles (Cat. # H72-21/101-1994)

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance

Guide à l'intention des survivants adultes (Cat. # H72-21/102-1994)

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle

Guide à l'intention des conjoints (Cat. # H72-21/103-1994)

Les adolescentes victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21/104-1994)

Les agressions sexuelles entre frères et soeurs

Guide à l'intention des parents (Cat. # H72-21/105-1994)

**La série I des livrets d'information sur la violence sexuelle comprend les fascicules suivants :**

Violence sexuelle – Que se passe-t-il lorsque tu en parles ?

Guide à l'intention des enfants (Cat. # H72-21-67-1991)

Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21-68-1991)

Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des jeunes garçons (Cat. # H72-21-69-1991)

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des enfants et des parents (Cat. # H72-21-70-1991)

Les enfants sexuellement agressifs

Guide pour parents et enseignants (Cat. # H72-21-71-1991)

**Les livrets sont disponibles au :**

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Santé Canada

Direction générale de la promotion et des programmes de la santé

Division des questions relatives à la santé

Indice de l'adresse: 1918C2

18<sup>ième</sup> étage, Édifice Jeanne-Mance, Pré tunney

Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Tél: (613) 957-2938 ou 1-800-267-1291

Télécopieur: (613) 941-8930

Téléimprimeur: (613) 941-7285 ou 1-888-267-1233

ATS: (613) 952-6396 ou 1-800-561-5643

Page de départ Internet: <http://www.hc-sc.gc.ca/nc-cn>