

Les filles victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des très jeunes filles



Le principal,
c'est d'en parler
à quelqu'un et
de continuer
à en parler
jusqu'à ce
que tu obtiennes
l'aide dont tu
as besoin.

Livrets d'information sur la violence sexuelle 2008

Ce livret fait partie d'une série de dix livrets :

COUNSELING EN MATIÈRE DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des parents et des enfants

LES AGRESSIONS SEXUELLES : QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EN PARLE? Guide à l'intention des enfants et des parents

LES FILLES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes filles

LES JEUNES GARÇONS VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes garçons

LES ADOLESCENTES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des adolescentes

LES ADOLESCENTS QUI ONT ÉTÉ AGRESSÉS SEXUELLEMENT Guide à l'intention des adolescents

LES HOMMES QUI ONT ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des hommes

LES ENFANTS SEXUELLEMENT AGRESSIFS Guide à l'intention des parents et des enseignants

LES AGRESSIONS SEXUELLES ENTRE FRÈRES ET SŒURS Guide à l'intention des parents

LORSQUE NOTRE CONJOINT OU CONJOINTE A ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des conjoints

Pour commander des exemplaires, veuillez communiquer avec :

www.phac-aspc.gc.ca/nc-cn

Le Centre national d'information sur la violence dans la famille
Agence de la santé publique du Canada
200, promenade Églantine
Pré Tunney, 1909D
Ottawa, ON K1A 0K9

TÉL. : 1.800.267.1291 ou 613.957.2938

TÉLÉC. : 1.613.941.8930

ATS : 1.800.561.5643 ou 613.952.6396

CÉ : ncfv-cnivf@phac-aspc.gc.ca

REMERCIEMENTS

Coordonnateur : Leonard Terhoch

Rédaction : John Napier-Hemy

Révisions : Christina Melnechuk et Louise Doyle

Conception et mise en page : Jager Design Inc.

Also available in English under the title:
When Girls Have Been Sexually Abused.
A Guide for Young Girls

Nous aimerions remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et le Centre national d'information sur la violence dans la famille, et toutes les autres personnes qui ont contribué leurs idées et leur appui.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le Vancouver Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC) est une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre toute une gamme de services, notamment des services spécialisés d'aide aux victimes et des séances de thérapie individuelle ou collective pour les enfants, les jeunes, les familles et les adultes victimes d'agression sexuelle ou de traumatisme sexuel pendant l'enfance.

Il est interdit de reproduire le contenu du présent document à des fins commerciales, mais sa reproduction à d'autres fins est encouragée, sous réserve de citer la source. Tous autres droits réservés.

© 2008 Family Services of Greater Vancouver – 1616 West 7th Avenue, Vancouver, B.C. V6J 1S5

LA PRODUCTION DE CETTE RESSOURCE A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.

HP20-6/3-2007

ISBN 978-0-9809135-7-6

Les filles victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des très jeunes filles

Ce livret répond aux questions suivantes :

À qui s'adresse le livret?	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle?	3
Qui est victime de violence sexuelle?	4
Qui sont les agresseurs?	5
Est-ce que je suis responsable de ce qui est arrivé?	6
Comment obtenir de l'aide?	7
Comment vais-je me sentir après avoir parlé et que va-t-il m'arriver?	9
Que fait le conseiller?	9
Que ressentent les autres fillettes qui ont été agressées sexuellement?	11
Vais-je un jour me remettre de cette expérience?	13

Jeunesse, J'écoute 1.800.668.6868

Préface à l'intention des parents

Ce livret est destiné aux très jeunes filles qui ont été victimes de violence sexuelle. La plupart des filles de neuf à douze ans pourront le lire facilement, mais certaines d'entre elles auront besoin de l'aide d'un adulte. Les plus jeunes auront besoin de se faire expliquer certains mots et certaines idées.

Tu voudras peut-être le lire avec ta mère ou ton père, ou avec une personne en qui tu as confiance.

Même si votre enfant peut lire ce livret par elle-même, il est préférable que vous le lisiez avec elle. Elle pourra ainsi poser des questions et parler des sentiments que cette lecture provoquera chez elle. Si vous croyez que la lecture de ce livret risque de susciter trop d'émotions chez vous, commencez par le lire seul(e), afin d'acquérir une certaine sérénité par rapport à son contenu, avant de le lire avec votre enfant.

À qui s'adresse le livret?

Si tu es une petite fille et si tu as subi de la violence sexuelle, ce livre a été écrit spécialement pour toi. Il peut t'aider de trois façons. Il te permettra :

- **d'apprendre ce qu'est la violence sexuelle;**
- **de savoir où trouver de l'aide; et**
- **de mieux comprendre tes propres pensées et tes sentiments.**

Il n'est pas nécessaire de lire ce livret au complet en une seule fois. Lis ce que tu veux et tu liras le reste plus tard, lorsque tu auras le goût d'en reprendre la lecture. S'il y a des mots que tu ne comprends pas, demande à quelqu'un de t'aider.

Tu voudras peut-être le lire avec ta mère ou avec une autre personne adulte en qui tu as confiance. Le lire avec une autre personne peut aider cette personne à comprendre ce que tu ressens et t'encourager à parler de la violence sexuelle que tu as subie.

Ce livret raconte l'histoire de sept filles qui ont été victimes de sévices sexuels. Leurs vrais noms ne sont pas Gabrielle, Ravjinder, Amélie, Magalie, Jessica, Camille et Maria, mais leur histoire et leurs sentiments sont vrais. Même si ton expérience est différente, tes sentiments ressemblent probablement beaucoup aux leurs.

L'histoire de Gabrielle

Lorsqu'elle avait huit ans, son grand frère lui a dit qu'il allait faire son éducation sexuelle. Lorsqu'il lui a montré son pénis et qu'il a touché à ses parties intimes, elle a aimé cela. Il lui a promis qu'il lui achèterait un bracelet si elle le laissait faire encore et elle a dit oui. Il lui a dit de n'en parler à personne et que si elle parlait, il lui arriverait malheur. Après cette première fois, il voulait sans cesse recommencer, mais Gabrielle ne voulait plus.

Il n'est pas nécessaire de lire ce livret au complet en une seule fois. Lis ce que tu veux et tu liras le reste plus tard, lorsque tu auras le goût d'en reprendre la lecture.

Elle a donc raconté ce qui se passait à sa grand-mère parce qu'elle savait que celle-ci ne se mettrait pas en colère. Sa grand-mère a tout raconté à une travailleuse sociale et aux parents de Gabrielle qui ont ordonné à son frère de mettre fin à ces agissements. Ils ont ensuite trouvé un conseiller pour Gabrielle et pour son frère. Les rencontres avec un conseiller ont aidé Gabrielle à se sentir mieux et ont permis à son frère de mieux gérer son comportement.

Beaucoup d'enfants victimes de violence sexuelle ont peur de parler parce que la personne qui abuse d'eux les a menacés. Gabrielle a eu peur lorsque son frère a refusé de cesser de la toucher. Elle faisait des cauchemars et ne pouvait se concentrer à l'école. Maintenant qu'elle a parlé à sa grand-mère et que les sévices ont cessé, elle se sent beaucoup plus en sécurité.

Qu'est-ce que la violence sexuelle?

La violence sexuelle, c'est lorsque quelqu'un touche les parties intimes de ton corps (les parties qui sont couvertes par ton maillot de bain), et que tu ne comprends pas ce qui se passe ou que tu te sens mal. C'est un genre

de touchers dont tu ne veux pas parler. La personne qui te touche ainsi sait qu'elle n'est pas censée toucher aux parties intimes de ton corps, comme ton vagin, tes seins ou tes fesses, mais elle le fait quand même.

Tu as peut-être déjà entendu le mot *inceste*. Il s'agit de violence sexuelle infligée par un membre de la famille.

Lorsque quelqu'un veut que tu touches à ses parties intimes, ou qu'il te montre des photos d'enfants ou d'adultes qui touchent aux parties intimes d'un autre, c'est aussi de la violence sexuelle.

La violence sexuelle peut te troubler parce que, parfois, les caresses sont agréables, comme dans le cas de Gabrielle; mais en même temps, tu te sens mal à l'aise. Tu as l'impression de faire quelque chose de mal que tu dois cacher aux autres. Il peut arriver que tu n'aimes pas les touchers, mais tu aimes l'attention spéciale que t'accorde la personne qui profite de toi. Si, par exemple, le garçon qui te garde lorsque tes parents sortent te permet de rester

debout plus longtemps et qu'il touche à tes parties intimes, tu ne sais pas quoi faire. Tu aimes aller te coucher plus tard, mais tu n'aimes pas être touchée ainsi.

Qui est victime de violence sexuelle?

Chaque année, dans notre pays, des milliers de filles et de garçons sont victimes de violence sexuelle. Imagine une classe composée de vingt enfants : quatre ou cinq des filles de cette classe et trois ou quatre des garçons seront victimes de violence sexuelle avant la fin de leurs études secondaires. Comme tu peux le voir, celles qui ont subi de la violence sexuelle ne sont pas seules. Cela arrive aux autres aussi.

Situ as subie de la violence sexuelle, tu n'es pas seule. C'est beaucoup plus courant que tu le croies et ça arrive aux garçons et aux filles.

L'histoire de Rajvinder

Lorsqu'elle a commencé ses études de piano, Rajvinder aimait son professeur. Mais bientôt, il a commencé à mettre son bras autour d'elle lorsqu'il lui enseignait une nouvelle pièce de musique. Il l'embrassait et touchait à ses seins. Il lui disait que si elle en parlait, il l'accuserait de mentir et que tout le monde le croirait lui plutôt qu'elle. Elle se sentait prise au piège.

Finalement, elle a parlé des attouchements sexuels à ses parents qui ont aussitôt averti la police. Puis elle s'est confiée à une amie à l'école et bientôt tout le monde a été au courant. Rajvinder avait peur de ce que les autres enfants allaient penser d'elle, jusqu'à ce que d'autres filles et un garçon déclarent que le professeur de piano les avait aussi touchés. L'histoire de Rajvinder a aidé les autres enfants à raconter leur propre histoire et à mettre fin aux sévices.

Qui sont les agresseurs?

La plupart des agresseurs sont des hommes ou des adolescents, mais les femmes et les adolescentes peuvent aussi commettre des agressions sexuelles. Parfois, ce sont des garçons et des filles de ton âge qui infligent des mauvais traitements sexuels.

L'agresseur peut être quelqu'un qui vit dans la même maison que toi, comme ton père ou ton frère. Ce peut aussi être un oncle ou un cousin. Les agresseurs peuvent aussi être des gens qui sont censés prendre soin de toi et te protéger comme les professeurs, les entraîneurs, les gardiens ou gardiennes et les médecins. Parfois les agresseurs sont des étrangers, mais la plupart du temps ce sont des personnes que tu connais déjà, comme le professeur de piano de Rajvinder. Certains croient que l'homme qui inflige de la violence sexuelle à un garçon, ou la femme qui fait la même chose à une fille, est gai ou lesbienne. Dans la plupart des cas, ce n'est pas vrai. La plupart des homosexuels ou des lesbiennes veulent des partenaires adultes, pas des enfants. Ceux qui se rendent coupables de violence sexuelle sont des brutes qui aiment utiliser leur pouvoir pour dominer des plus petits, plus jeunes et plus faibles qu'eux, qu'il s'agisse de filles, de garçons ou des deux.

Nous ne connaissons pas vraiment toutes les raisons qui portent les gens à agresser sexuellement des enfants, mais nous savons ceci : c'est toujours la faute de la personne qui inflige la violence, mais jamais celle de l'enfant.

Est-ce que je suis responsable de ce qui m'est arrivé?

Tu n'es pas responsable de ce qui t'est arrivé. L'agresseur qui inflige de la violence sexuelle à une fillette a plus de pouvoir que cette fillette. Il est généralement plus vieux, plus grand et plus fort que toi. Il sait généralement comment te faire peur ou te convaincre que c'est toi la coupable; il veut ainsi t'empêcher de parler. Il sait quoi te dire pour que tu ne sois pas sûre de toi et que tu aies peur de parler. Même s'il t'a fait faire quelque chose de mal, comme mentir à tes parents ou toucher aux parties intimes d'un enfant plus jeune que toi, ce n'est toujours pas ta faute. C'est toujours la faute de l'adulte, car cet adulte est censé t'aider et te protéger, et non t'infliger de la violence sexuelle.

Nous ne connaissons pas vraiment toutes les raisons qui portent les gens à agresser sexuellement des enfants, mais nous savons ceci : c'est toujours la faute de la personne qui inflige la violence, mais jamais celle de l'enfant.

L'histoire d'Amélie

Après le divorce de ses parents, Amélie s'ennuyait beaucoup de son père. Puis la mère d'Amélie a rencontré Sylvain, et Amélie s'est attachée à lui. Il l'appelait sa petite princesse. Amélie était contente lorsqu'il est venu habiter avec elle et sa mère. Tous les soirs, elle demandait à Sylvain de lui lire une histoire et de la reconduire au lit. Mais Sylvain s'est mis à toucher ses parties intimes. Amélie aimait bien être bordée le soir, mais elle n'aimait pas les touches de Sylvain. Elle se sentait coupable et elle ne comprenait pas ce qui arrivait.

Amélie avait le sentiment que c'était sa faute parce qu'elle avait demandé à Sylvain de lui lire des histoires et de la mettre au lit. Mais ce n'était pas sa faute : Sylvain était plus vieux et plus grand, et il savait ce qu'il faisait.

L'histoire de Magalie

À l'âge de neuf ans, Magalie est allée dans un camp d'été. Roxanne, sa monitrice, l'emmenait se promener après le lunch, pendant que les autres campeurs faisaient la sieste. Parfois, Roxanne embrassait Magalie sur la bouche et lui demandait de toucher à ses seins.

Magalie ne savait pas quoi faire. Quand elle est revenue à la maison, Magalie en a parlé à sa mère, mais sa mère l'a accusée de raconter des mensonges et lui a ordonné de ne plus parler de cela.

Magalie ne comprend plus et elle a honte. Elle se sent différente des autres enfants parce qu'une autre fille a profité d'elle. Parfois, les jeunes pensent que parce qu'une personne du même sexe qu'eux les a agressés, cela veut dire qu'ils sont homosexuels ou lesbiennes. Ce n'est pas vrai. Même si en grandissant tu deviens lesbienne, ce ne sera pas la conséquence de l'agression sexuelle dont tu as été victime.

Magalie devrait parler à un conseiller ou à un adulte en qui elle a confiance. Elle verrait qu'elle n'a pas raison d'avoir honte. Magalie se demande pourquoi sa mère ne voulait pas parler de violence sexuelle avec elle. C'est probablement parce que sa mère, comme bien d'autres parents, ne sait comment parler de ces choses.

Comment obtenir de l'aide?

L'histoire de Jessica

Au début, Jessica aimait aller à la ferme, rendre visite à son oncle et à sa tante, car elle aimait nourrir les animaux. Mais à l'âge de sept ans, son oncle a commencé à vouloir qu'elle prenne son pénis lorsqu'ils étaient seuls dans la grange. Pendant trois ans, elle n'a pas parlé parce qu'il lui disait qu'il allait faire mal à son petit frère si elle racontait ce qui se passait.

Jessica aurait bien aimé raconter ce qui se passait à son ami Manuel, mais elle avait peur. Manuel voyait bien qu'elle n'était pas dans son assiette et quand, finalement, il lui a demandé ce qui se passait, elle le lui a raconté; tout de suite, elle s'est sentie soulagée. Manuel a compris parce qu'il avait lui aussi été agressé par son entraîneur de soccer. Il a dit à Jessica que les agressions de son entraîneur ont cessé quand il a parlé à sa mère. Jessica avait peur de raconter cette histoire à ses parents, mais elle a décidé d'aller en parler à son professeur et Manuel est allé avec elle.



L'agresseur garde son pouvoir sur toi tant que tu gardes le secret. Tu ne peux pas arrêter la violence sexuelle par tes seuls moyens. La chose qu'il faut que tu fasses à tout prix pour faire cesser les agressions, c'est de faire comme Jessica et parler à quelqu'un. La personne à qui tu parleras devra à son tour avertir la police ou une travailleuse sociale qui te protégera. Ces personnes peuvent se servir de la loi pour empêcher ton agresseur de te faire plus de mal. Pense bien à qui tu pourrais raconter

« Je pensais qu'il serait très difficile d'en parler, mais mon conseiller comprend ce que je ressens. »

ton problème. Le mieux, généralement, c'est d'en parler à tes parents, à moins que ce soient eux les agresseurs. Mais si tu penses qu'ils ne te croiront pas, qu'ils vont te tenir responsable des agressions ou qu'ils vont être trop bouleversés pour t'aider, parle à une autre personne. Si ton agresseur t'a menacée de blesser un membre de ta famille, parles-en plutôt à une personne de l'extérieur de ta famille.

Voici des personnes à qui tu peux en parler, à part tes parents :

- **tes grands-parents**
- **une tante, un oncle**
- **un professeur ou un conseiller de ton école**
- **ton entraîneuse ou une cheftaine des Guides**
- **une voisine que tu aimes**
- **une travailleuse sociale ou un policier**
- **tu peux aussi appeler Jeunesse, J'écoute en composant le 1 800 668-6868**

Si la première personne à qui tu te confies ne vient pas à ton secours, essaye encore. Raconte ton histoire jusqu'à ce que quelqu'un t'écoute et décide de t'aider. Ne te décourage pas! Il faut que ces agressions arrêtent.

Il est important que tu racontes ton histoire même si la violence sexuelle a cessé. On se sent beaucoup mieux lorsqu'on s'est débarrassé d'un gros secret. De plus, tu empêcheras l'agresseur de faire du mal à d'autres enfants.

Comment vais-je me sentir après avoir parlé et que va-t-il m'arriver?

Tu vas probablement ressentir toutes sortes de choses. Tout d'abord, il est probable que tu vas te sentir soulagée de t'être débarrassée de ce secret. Mais il y a d'autres choses que tu devras faire :

- Le policier ou la travailleuse sociale, ou les deux vont te demander de leur raconter ce qui t'est arrivé et ils vont te poser des questions sur les mauvais traitements sexuels que tu as subis.
- Tu vas peut-être devoir te faire examiner par un médecin. C'est pour voir si ton corps est correct.
- Il se peut que tu doives plus tard te présenter en cour pour dire au juge et aux avocats ce qui s'est passé. Mais tu ne seras pas seule : il y aura des personnes pour t'aider et t'expliquer tout ce qui va se passer.
- Il se peut aussi qu'on te demande de rencontrer un conseiller qui s'occupe spécialement de la violence sexuelle.



Tu regretteras peut-être parfois tous les bouleversements et tu auras hâte d'en finir et de retrouver une vie normale. Si tu aimais ton agresseur, tu auras de la peine ou tu seras en colère à l'idée de ne plus le voir. Mais rappelle-toi que les choses vont finir par s'arranger.

Que fait le conseiller?

L'histoire de Camille

Le père de Camille avait pris l'habitude de venir la voir dans sa chambre et de toucher ses parties intimes. Parfois, il mettait son pénis dans sa bouche. Camille pensait qu'il fallait toujours obéir à son père; elle n'a donc rien dit à personne quand il lui a dit de ne pas en parler. Mais un soir, quand elle a vu son père sortir de la chambre de sa sœur, elle a compris qu'il l'agressait elle aussi sexuellement. Elle a tout raconté à sa tante, qui a téléphoné à la police. Son père a été emprisonné parce qu'il avait profité sexuellement de Camille et de sa sœur.

Camille, sa sœur et leur mère ont rencontré un conseiller. Camille lui a dit qu'elle avait peur de son père. Elle lui a aussi dit qu'elle aurait bien voulu que quelqu'un la protège contre son père comme elle avait protégé sa sœur. Le conseiller l'a aidée à dessiner et à écrire pour exprimer toute l'horreur qu'elle ressentait face à la violence sexuelle. Ensemble, Camille et le conseiller ont décidé de ce que Camille devrait dire aux autres enfants qui demanderaient où était son père. Après quelques séances avec le conseiller, Camille a commencé à se sentir mieux.

Le conseiller est une personne qui comprend ce que tu ressens.

Il peut :

- T'aider avec tes sentiments pour que tu ne sois pas tout le temps inquiète ou en colère.
- T'aider à comprendre que les sévices sexuels sont très différents des rapports sexuels normaux qui eux sont sains. Tu peux demander au conseiller de t'expliquer ce que l'agresseur t'a fait et parler de ce que ton corps a ressenti.
- Aider tes parents à comprendre leurs propres sentiments au sujet de la violence sexuelle, pour que tu n'aies pas peur qu'ils soient trop bouleversés.
- Aider ta famille à mieux te comprendre et leur montrer comment écouter ce que tu as à leur dire. Le conseiller peut aussi apprendre à tes parents comment ils peuvent t'aider à te sentir en sécurité.
- Aider ta famille et toi à former une famille unie et heureuse où tous se sentent en sécurité.

Dès que tu auras parlé à quelqu'un qui te croie, tu ne seras plus seule et tu commenceras à te sentir à nouveau en sécurité.

Que ressentent les autres fillettes qui ont été agressées sexuellement?

Voici ce que d'autres filles ont ressenti :

De la peur. Comme Gabrielle et Jessica, il se peut que tu aies peur de la personne qui t'a agressée. Tu auras peut-être peur que cela se produise encore. Tu auras peut-être peur aussi de faire confiance aux gens ou peur qu'ils rejettent la faute sur toi au lieu de la rejeter sur l'agresseur, ou encore que la violence sexuelle ait abîmé ton corps. Quelle que soit ta peur, dès que tu auras parlé, tu ne seras plus seule et tu commenceras à te sentir à nouveau en sécurité.

De la trahison. Comme Camille, il se peut que tu te sentes trahie ou abandonnée par la personne qui est censée prendre soin de toi, car cette personne te fait du mal. Pour cette raison, tu auras peut-être de la difficulté à faire confiance aux autres.

De la tristesse. Comme Amélie, il se peut que tu sois triste et que tu souhaites que la vie revienne à ce qu'elle était avant la violence sexuelle. Il se peut que tu te sentes triste et seule et que tu aies l'impression que personne ne comprend ce que tu ressens. Il se peut aussi que tu t'ennuies de la personne qui a profité de toi.

De la honte. Il se peut que, comme Magalie, tu te sentes fautive et différente des autres enfants à cause de la violence sexuelle que tu as subie. Si tu penses que c'est toi qui as provoqué les agressions sexuelles, tu auras honte. Essaie de te rappeler que ce n'est pas toi qui as commis l'agression. C'est l'agresseur. Ce n'était pas de ta faute.

De la colère. Il se peut que tu ressenties tous les sentiments de colère que tu ne pouvais exprimer pendant les agressions.



L'histoire de Maria

Maria gardait les enfants d'un couple d'amis de ses parents. Lorsque le mari la reconduisait chez elle après une soirée, il essayait de l'embrasser sur la bouche et de toucher ses seins. Elle ne savait pas comment réagir. Lorsqu'il la laissait descendre de l'auto, il lui disait que si elle racontait ce qui s'était passé, il l'accuserait de mentir. Elle avait peur que personne ne la croie et pour cette raison elle gardait le secret. Mais, en dedans d'elle-même, elle était en colère. Elle taquinait son petit frère jusqu'à ce qu'il pleure, volait de l'argent dans le porte-monnaie de sa mère et a commencé à rester en retenues à l'école. Un jour que sa mère la grondait parce qu'elle n'avait pas fait ce qui lui avait été demandé, Maria s'est mise à pleurer. Finalement, elle a tout raconté à sa mère et celle-ci a compris pourquoi elle était si en colère.

La colère est une bonne chose parce qu'elle te montre que tu es inquiète. Mais si tu ne peux parler de ce qui te préoccupe, la colère s'exprime d'une façon qui peut te causer d'autres problèmes. C'est ce qui est arrivé à Maria.

Comme Maria, il se peut que tu sois en colère. Il se peut aussi que tu sois en colère contre ta mère ou les membres de ta famille parce qu'ils ne savaient pas que tu étais victime de violence sexuelle ou qu'ils ne t'ont pas protégée. Le fait que ta famille soit bouleversée par ce qui t'arrive peut aussi te mettre en colère, ainsi que le fait que tu doives répondre aux questions de travailleurs sociaux et de la police, ou aller témoigner en cour.

Oui! Même si la violence sexuelle a duré longtemps, tu peut te sentir mieux.

Tu as le droit d'être en colère, mais il ne faut pas qu'en exprimant tes sentiments, tu blesses les autres. Ton conseiller ou une personne en qui tu as confiance peut te faire des suggestions sur la façon d'exprimer ta colère de manière inoffensive.

Tu n'es pas responsable de ce qui t'est arrivé. C'est l'agresseur qui est responsable et ce n'était pas ta faute.

Vais-je un jour me remettre de cette expérience?

OUI! Même si la violence sexuelle a duré longtemps, tu peut te sentir mieux. Si l'agresseur faisait partie de ta famille, cela va peut-être demander plus de temps et d'efforts avant que ta famille et toi arriviez à vous sentir à nouveau en sécurité. Avec le soutien de ta famille, de tes amis et de ta communauté, tu finiras par redevenir un enfant comme les autres.

Pour des renseignements sur la sécurité en ligne, visitez www.cybertip.ca et www.securitecanada.ca

Des ressources additionnelles sont disponibles à votre centre de ressources communautaire, à votre bibliothèque publique ou au Centre national d'information sur la violence dans la famille.