

**Une femme de ton
entourage te confie
qu'elle a été agressée
sexuellement.**

TRAÇONS ■ LES ■ LIMITES.CA

**Sais-tu comment
la soutenir?**

Au Canada, une femme sur trois est victime d'agression à caractère sexuel. Pourtant, peu d'entre elles en parlent. C'est pourquoi, si une femme de ton entourage dévoile qu'elle a subi une agression, ton soutien est important.

LA SOUTENIR AVEC RESPECT ET EMPATHIE

- Écoute-la sans chercher à connaître tous les détails.
- Crois-la et valide ses sentiments.
- Dis-lui que ce qui lui est arrivé n'est pas de sa faute et que seul l'agresseur est responsable. Dis-lui qu'elle est forte et courageuse et qu'elle n'est pas seule.
- Ne porte pas de jugement et ne la blâme pas pour ce qui est arrivé, pour ne pas avoir parlé plus tôt ou pour avoir eu une conduite que tu n'approuves peut-être pas.

RESPECTER SES CHOIX

- Souviens-toi que chaque personne réagit à sa manière à une agression sexuelle et utilise ses propres moyens de survie.
- Ne lui dis pas quoi faire. Dis-lui que tu seras là peu importe ses choix.

L'AIDER À TROUVER DE L'AIDE

- Encourage-la à trouver de l'aide. Des services spécialisés, notamment des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS), sont disponibles.
- N'oublie pas de prendre soin de toi. Il est souvent difficile d'entendre une personne parler de l'agression qu'elle a subie.

**En Ontario, la ligne de soutien Fem'aide est là pour les survivantes et leur entourage, n'hésite pas à appeler :
1 877 336-2433, ATS : 1 866 860-7082.**

**La violence à caractère sexuel concerne tout le monde. Mettons-y fin en brisant le silence.
Plus d'information sur tracons-les-limites.ca**

