

Écouter le partage d'un vécu d'une victime survivante **plus de 18 ans**

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez, subissez actuellement des abus,

trouvez la ligne d'assistance téléphonique dans votre pays **ICI [🔗](#),
trouvez de l'aide près de chez vous **ICI** [🔗](#), ou parlez à une personne de confiance.**

Si un-e survivant-e de violence sexuelle vient vous voir, que devez-vous faire ?

À faire

- Acceptez les survivant·e·s tel·le·s qu'ils/elles sont et traitez-les avec respect.
- Montrez-leur de l'amour, de l'attention et de la compréhension en étant un-e auditeur·rice empathique.
- Croyez-les.
- Rappelez-leur que ce qui leur a été fait n'est pas de leur faute.
- Assurez la confidentialité de votre conversation.
- Créez un environnement sûr, favorable et sans distraction pour votre conversation.
- Rappelez-leur que cela peut aussi être l'occasion de recueillir des preuves - et qu'ils/elles peuvent décider d'une action en justice plus tard.
- Aidez-les à accéder aux services lorsqu'ils/elles sont prêt·e·s. Proposez de les accompagner si cela peut être utile. Offrez de les soutenir s'ils/elles choisissent de documenter et de suivre leur dossier auprès des autorités légales.
- Prenez contact régulièrement après qu'ils/elles se soient confié·e·s à vous et rappelez-leur que vous êtes là pour eux/elles.
- Le cas échéant, partagez qu'ils/elles peuvent prévenir le VIH et les grossesses non désirées s'ils/elles prennent une prophylaxie post-exposition dans les 72 heures et une contraception d'urgence dans les 120 heures suivant l'incident (bien que plus tôt soit toujours mieux).

À ne pas faire

- Ne réagissez pas de manière excessive et ne paniquez pas
- Ne faites pas pression pour obtenir des détails.
- Ne confrontez pas l'agresseur.
- Ne doutez pas de leur témoignage.
- Ne portez pas de jugement.
- Ne leur dites pas comment ils/elles devraient se sentir par rapport à la situation.
- Ne leur faites pas la morale sur ce qu'il faut faire, ne les forcez pas à aller à la police ou à porter plainte.
- Ne demandez pas pourquoi ils/elles n'ont pas dit non ou ne se sont pas défendu·e·s (ou pourquoi ils/elles l'ont fait).
- Ne dites pas aux survivant·e·s d'« oublier ça » ou de « se taire » et de « passer à autre chose ».
- Ne minimisez pas la situation et ne comparez pas leurs expériences à celles des autres.
- Ne les critiquez pas et ne les blâmez pas pour la situation, en disant des choses comme : « Vous n'auriez pas dû sortir seul·e la nuit. »
- Ne les évitez pas.
- Ne les culpabilisez pas de vous avoir accablé·e·s avec cette information.