

LE TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE : GUIDE DE CONVERSATION POUR PARLER À VOTRE PROCHE QUI EN SUBIT LES EFFETS

Utilisez cette ressource pour apprendre comment parler de traumatisme sexuel lié au service militaire avec votre proche qui en subit les effets.





DANS CETTE RESSOURCE, VOUS TROUVEREZ CE QUI SUIT...

Liste de vérification pour évaluer votre état de préparation à une conversation	3
Suggestions de pratiques exemplaires	4
Recommandations de formulations à utiliser ou à éviter	9

ÊTES-VOUS PRÊTE OU PRÊT À AVOIR UNE CONVERSATION?



Avant d'entamer une conversation sur le traumatisme sexuel militaire (TSM), il est important que vous vous sentiez prête ou prêt et que le moment et les conditions soient appropriés.

Voici une liste à cocher que vous pouvez utiliser pour évaluer votre état de préparation :

- Est-ce que je me sens bien aujourd'hui?**
Il y a des moments où vous ne vous sentez pas bien et où vous n'avez pas la capacité d'être là pour les autres. C'est correct. Peut-être que c'est aujourd'hui que vous devriez demander de l'aide.
- Suis-je capable de gérer mes émotions et mes réactions aujourd'hui?**
Parfois, le fait d'entendre parler du TSM peut avoir une incidence sur vos propres émotions. Cependant, il est important que vous soyez dans un état où vous pouvez gérer vos propres émotions. Si vous n'êtes pas prête ou prêt, essayez de dire : « *Il est important pour moi d'en parler avec toi. Je ne me sens pas à mon meilleur en ce moment et je veux m'assurer de pouvoir t'appuyer. Pouvons-nous en parler (plus tard/demain)?* »
- Ai-je le temps nécessaire pour cette discussion?**
Une conversation sur le TSM n'est pas quelque chose que vous voulez précipiter – vous voulez avoir le temps nécessaire pour vraiment écouter. Si vous n'avez pas le temps et que la conversation peut être reportée en toute sécurité, c'est correct. Proposez un moment le plus tôt possible. Faites de votre mieux pour ne pas avoir à reporter plusieurs fois, à moins que ce ne soit absolument inévitable.
- Avons-nous de l'intimité?**
Les conversations sur le TSM doivent être tenues en toute confidentialité. Si une conversation commence de façon inattendue, demandez à votre proche si elle ou il souhaite se déplacer à un autre endroit ou faire une promenade. Sinon, essayez de dire : « *Je veux que nous ayons un espace privé pour parler. Pourquoi ne pas aller vers un endroit plus calme où nous pouvons nous parler juste toi et moi?* »
- Puis-je éviter les interruptions ou les distractions?**
Vous voulez que votre proche sente que ce qu'elle ou il a à partager est une priorité absolue. Donnez-lui de l'espace pour s'exprimer et dites-lui que vous lui accordez toute votre attention. S'il y a un risque d'interruption, ayez un plan. Éliminez les distractions potentielles (p. ex., tournez-vous pour vous concentrer sur la personne, mettez de côté ce que vous faisiez, rangez votre téléphone). Si vous êtes interrompus, faites un suivi avec votre proche peu de temps après pour lui faire savoir que cette conversation est importante et fixez un moment pour y revenir. Essayez de dire : « *Je veux accorder toute mon attention à cette conversation parce qu'elle est importante. Je ne peux pas le faire maintenant. Pouvons-nous en parler (plus tard/demain)?* »

“ Il n'y a pas de mal à ressentir de la gêne ou du malaise quand vous parlez du TSM. N'oubliez pas que votre rôle est de **montrer que vous vous souciez du sujet, et non d'offrir des réponses ou des solutions.** ”



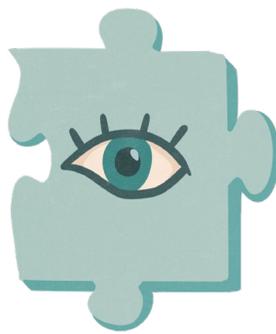
SUGGESTIONS DE MEILLEURES PRATIQUES POUR TENIR UNE CONVERSATION

Si votre proche a révélé qu'elle ou il a vécu un TSM, cela signifie que vous êtes une personne de confiance. Il peut être difficile de savoir comment réagir. Vous pourriez ressentir un inconfort ou de la gêne au début. Être vous-même, maintenir votre présence, faire preuve de patience et aider à déterminer les prochaines étapes avec votre proche peut lui donner de l'espoir.

Les suggestions suivantes peuvent l'aider à se sentir en sécurité et à maintenir le lien de confiance¹⁻⁵ :



ÉCOUTER



CROIRE



MONTRER DU SOUTIEN



ÉCOUTER

COMMENCEZ PAR FAIRE PREUVE D'EMPATHIE, ET NON DE SYMPATHIE.

Lorsque vous écoutez d'un point de vue empathique et compatissant, vous pouvez voir les choses du point de vue de l'autre personne, imaginer ce qu'elle vit et exprimer votre soutien.



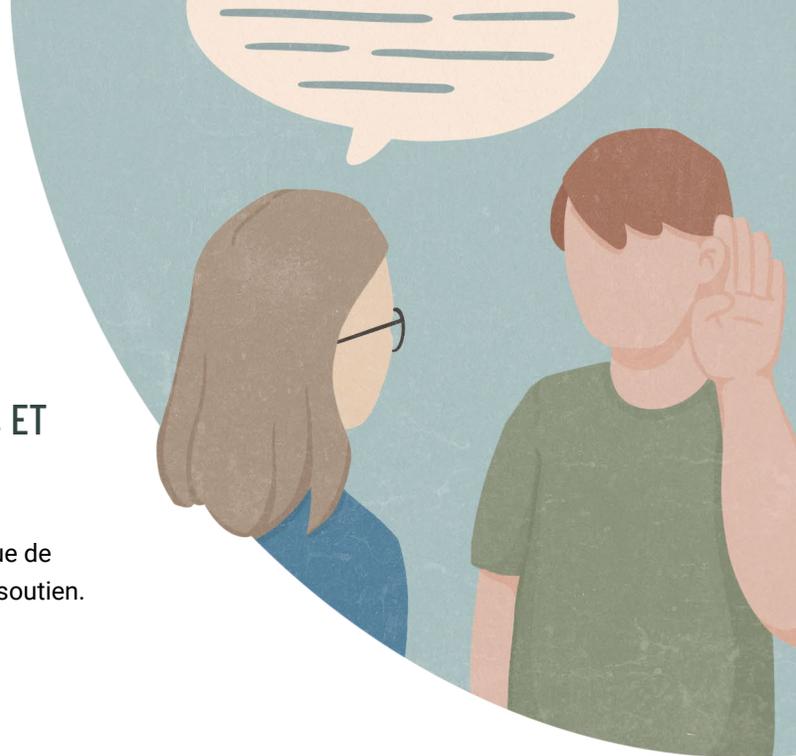
« Je suis là pour toi. »

« Je vois que c'est très difficile pour toi. »

« Y a-t-il quelque chose que je puisse faire? »



Évitez de dire « Je comprends. »



FAITES LA PAIX AVEC LE SILENCE.

Même si le silence peut être inconfortable au début, le fait de donner à quelqu'un de l'espace pour réfléchir et traiter l'information peut réduire la pression. Cela peut également mener à de nouvelles perspectives importantes.



Faites une pause de trois respirations avant de répondre pour voir si elle ou il a quelque chose à ajouter.

ÉCOUTEZ AVEC VOS OREILLES, VOTRE LANGAGE CORPOREL ET VOS YEUX.

Votre proche peut sentir que vous portez un jugement lorsqu'elle ou il parle de son expérience. Une grande partie de la communication est non verbale, alors essayez de faire attention à votre langage corporel et vos mouvements oculaires. Cela contribue à créer un environnement d'échange sécuritaire.



Gardez votre langage corporel neutre et détendu. Adoucissez vos yeux, parlez lentement et bas.



Gérez votre langage corporel en faisant taire votre bavardage mental, en respirant profondément, en décroisant vos bras et en relaxant vos muscles oculaires. Essayez de rester calme.

RESPECTEZ SES LIMITES.

S'il y a quelque chose dont votre proche ne veut pas parler, respectez ses limites. Ne forcez pas une conversation. Rassurez votre proche en lui disant que votre amour et votre respect sont inconditionnels.



« Tu peux parler seulement de ce que tu es à l'aise de partager en ce moment. »



« Je veux que tu te sentes en sécurité et à l'aise. »



CROIRE

DITES-LUI QUE VOUS LA OU LE CROYEZ.

Les vétérans et vétérans touchés par le TSM ont souvent l'impression que les gens ne les croiront pas. Il se peut que votre proche ne soit pas en mesure de se rappeler tous les détails maintenant ou que de nouveaux souvenirs resurgissent plus tard. Cela ne veut pas dire que la situation ne s'est pas produite.



« Je te crois. »

« Ça me touche que tu me fasses confiance. »

NE JUGEZ PAS ET FAITES PREUVE DE CURIOSITÉ.

Lorsqu'une personne qui vous tient à cœur éprouve des difficultés, il peut être tentant de vouloir trouver des solutions. Votre travail consiste seulement à écouter, à croire et à soutenir – le parcours de guérison lui appartient. Faire preuve de curiosité peut vous aider à éviter de sauter aux conclusions ou au jugement. Demandez-lui ce qui l'aide ou ce qui lui fait mal.



« Que puis-je faire pour t'aider à te sentir en sécurité, soutenu(e), respecté(e) ou aimé(e)? »

PLACEZ LA RESPONSABILITÉ LÀ OÙ ELLE A SA PLACE.

Essayer de comprendre ce qui s'est passé en cherchant des raisons ou des « causes » peut avoir pour effet de blâmer la victime. La réalité, c'est qu'il n'y a aucune « raison » pour que de mauvaises choses se produisent.



Évitez de demander « pourquoi? ».

NE SYMPATHISEZ PAS AVEC LA PERSONNE QUI A COMMIS L'AGRESSION, NE RATIONALISEZ PAS OU N'INSISTEZ PAS SUR LE PARDON.

Peu importe les raisons ou les circonstances de l'agression, votre proche a besoin de tout votre soutien.



« Ce n'était pas de ta faute. »





MONTREZ DU SOUTIEN

SOYEZ LÀ.

Lorsqu'une personne fait part de ses expériences, c'est souvent parce qu'elle a besoin d'aide, même s'il s'agit simplement d'être écoutée. Rassurez votre proche en lui disant qu'elle ou il n'est pas un fardeau et que vous l'aimez.



- « Que puis-je faire pour t'aider? »
- « Nous pouvons passer à travers ensemble. »
- « Je suis là pour toi. »

APPUYEZ SES CHOIX.

La discrimination, le harcèlement ou la violence fondés sur le genre et le sexe visent souvent à affirmer le pouvoir et le contrôle. Il peut être utile pour les vétéranes et vétérans affectés par le TSM de sentir qu'ils ont le pouvoir et le contrôle sur leurs choix.



- « Qu'est-ce qui te convient le mieux en ce moment? »
- « Je suis là si tu as besoin de moi. »

FAITES CONFIANCE À SES DÉCISIONS.

C'est à votre proche de décider si elle ou il veut signaler l'événement.



- « Je sais que c'est toi qui sais ce qui est le mieux pour toi en ce moment. »

FAITES DES SUIVIS.

Demander la permission de faire des suivis, en précisant comment et quand, peut créer un sentiment de confiance et de sécurité.



- « Puis-je faire des suivis avec toi? »
- « Fais-moi savoir si et quand tu as besoin de quelque chose. »

SOUTENEZ-VOUS VOUS-MÊME.

De nombreuses émotions peuvent surgir lorsqu'une personne proche a vécu un TSM. Demandez de l'aide et établissez des limites quant à la façon dont vous pouvez ou ne pouvez pas aider.



- « Ce que tu vis est important pour moi. Mais je ne vais pas super bien aujourd'hui. Pouvons-nous en parler plus tard? »



MOTS DE VÉTÉRANES ET VÉTÉRANS AFFECTÉS PAR UN TSM :

« Je veux partager ce qui s'est passé et savoir que ce n'était pas ma faute. J'ai besoin de douceur et de savoir que tu me crois. »

« Je n'ai pas besoin qu'on me répare et tu ne peux pas régler ça pour moi. Je veux seulement que tu m'écoutes. »

« C'est correct que toutes les conversations avec votre proche ne concernent pas son traumatisme. Une bonne façon de montrer votre soutien est de continuer à faire toutes les activités agréables que vous faisiez ensemble avant la divulgation. »

EMPLOYER LE BON LANGAGE

Le langage peut avoir des conséquences imprévues.

Voici certaines formulations à essayer et d'autres à éviter lorsqu'on parle de violence sexuelle^{1,5,6} :

À ESSAYER

- ✓ **Employer un langage qui parle de la personne d'abord ou les mêmes mots qu'elle**
« Survivant(e) » ou « personne affectée par un traumatisme sexuel lié au service militaire ».
- ✓ **Reproduire la façon dont elle fait référence à l'« agresseur(e) »**
Il se peut que votre proche ne soit pas prêt à parler de sa ou son collègue, sa ou son pair ou de son amie ou ami en tant qu'« agresseuse ou agresseur » ou à vous entendre l'appeler ainsi.
- ✓ **Utiliser un langage qui responsabilise la personne qui a commis l'agression**
« Ils l'ont violé(e). »
- ✓ **Utiliser une tournure qui démontre clairement que le TSM est grave et a des répercussions**
- ✓ **Reconnaître que votre proche fait de son mieux**
- ✓ **Utiliser un langage qui impose la responsabilité à la personne qui a commis le crime**
« La personne l'a forcé à... »
- ✓ **Se concentrer sur les répercussions et ce que votre proche vit actuellement**
- ✓ **Utiliser un langage neutre lorsque vous n'êtes pas certain du genre de la personne qui a commis l'agression**
« La personne qui a commis l'agression... »

À ÉVITER

- ✗ **Tomber dans les stéréotypes qui enlèvent du pouvoir à la personne touchée par le TSM**
« Victime » (toutefois, il est acceptable d'utiliser ce terme si c'est ainsi que la vétérane ou le vétéran affecté par le TSM s'identifie).
- ✗ **Sous-entendre que l'événement appartient à la personne touchée**
« Elle a été violée » ou « son agression... »
- ✗ **Minimiser les dommages**
« Au moins... »
- ✗ **Juger ou critiquer ses actions**
« Je ne comprends pas pourquoi tu n'as pas fait de signalement. »
- ✗ **Insinuer que la violence sexuelle était une relation sexuelle**
« Ils ont couché ensemble. »
- ✗ **Suggérer des mesures que votre proche « aurait pu » prendre pour prévenir (ou pire, causer) la situation**
« Tu aurais pu... »
- ✗ **Souligner les faiblesses perçues qui auraient pu en faire une cible, des facteurs ou des « causes »**
« C'est arrivé parce que... »
- ✗ **Présumer le genre de la personne qui a blessé votre proche**

LECTURE SUPPLÉMENTAIRE

Pour maintenir le lien de confiance, il est important de garder confidentiel ce que dit votre proche en toute confiance. Si vous êtes d'accord pour dire que vous devriez partager ce qu'elle ou il vit avec d'autres amis, des membres de la famille ou même vos enfants, consultez notre bref guide pour parler du TSM aux amis et aux membres de la famille : atlasveterans.ca/tsm-famille-guide-autres.

Les conversations sur le TSM peuvent être difficiles et nuire à votre bien-être⁷. Il est important de prendre soin de vous. Pour en savoir plus, consultez notre ressource pour prendre soin de soi-même destinée aux membres de la famille : atlasveterans.ca/tsm-famille-autosoins.

LISTE DES CONTRIBUTEURS ET CITATION SUGGÉRÉE



Balayez le code QR ou visitez
atlasveterans.ca/tsm-famille-contributions.

RÉFÉRENCES

1. Sexual Assault Centre of Edmonton (SACE). Supporting adults impacted by sexual violence [en ligne]. Edmonton : SACE; [date inconnue] [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : sace.ca/learn/supporting-adults
2. Nova Scotia Health Authority. Trauma-informed practice in different settings and with various populations: A discussion guide for health and social service providers [en ligne]. Halifax : Nova Scotia Health Authority; 2015 [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : novascotia.ca/dhw/addictions/documents/TIP_Discussion_Guide_3.pdf
3. Gunter E, Sevier-Guy LJ, Heffernan A. Top tips for supporting patients with a history of psychological trauma. *British Dental Journal*. 2023;234(7):490-94.
4. National Center for PTSD. Understanding PTSD: A guide for family and friends [en ligne]. Washington : Veterans Affairs; mai 2023 [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_family_booklet.pdf
5. Elford S, Giannitsopoulou S, Khan F, Abbas F. Use the right words: Media reporting on sexual violence in Canada [en ligne]. *Femifesto*; 2015 [cité le 24 janvier 2024]. Disponible sur : couragetoact.ca/blog/use-the-right-words
6. Kirkner A, Lorenz K, Ullman SE. Recommendations for responding to survivors of sexual assault: A qualitative study of survivors and support providers. *Journal of Interpersonal Violence*. 2021;36(3-4):1005-28.
7. Kirkner A, Lorenz K, Ullman SE, Mandala R. A qualitative study of sexual assault disclosure impact and help-seeking on support providers. *Violence and Victims*. 2018;33(4):721-38.



Le travail de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille est rendu possible grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

Avis de non-responsabilité : Les points de vue et les opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter les points de vue et les opinions du gouvernement du Canada.

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE