

# LE TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE : BREF GUIDE POUR PARLER À VOS AMIS OU AUX MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

Utilisez cette ressource pour en savoir plus sur les conseils, les stratégies et les facteurs à prendre en considération pour divulguer ou parler de traumatismes sexuels liés au service militaire à vos amis ou à des membres de votre famille, notamment des enfants.





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

Questions à prendre en considération au sujet de la divulgation .....	3
Conseils pratiques et stratégies de divulgation à d'autres adultes .....	6
Stratégies générales pour parler du traumatisme à des enfants	
Pour les enfants et les préadolescents.....	8
Pour les adolescents .....	9
Principaux points à retenir.....	10

En tant que vétérane ou vétéran ou membre de la famille, il peut parfois être difficile de divulguer ou de parler de traumatisme lié au service militaire (TSM) à d'autres personnes, même à des proches en qui vous avez confiance. Vous vous inquiétez peut-être de leur réaction. Vous pourriez aussi ressentir de l'embarras ou de la honte (ce qu'on appelle l'autostigmatisation)<sup>1</sup>.

## LA DIVULGATION N'EST PAS OBLIGATOIRE.

N'oubliez pas qu'il ne devrait pas y avoir de pression pour divulguer un traumatisme ou en parler – ce que vous et votre proche choisissez de partager vous appartient entièrement. Vous n'avez pas besoin de tout dire aux gens ou de répondre à toutes leurs questions. Il n'y a rien de mal à décider de ne pas divulguer le traumatisme ou en parler avec les autres<sup>1</sup>.

Vous voudrez peut-être réfléchir aux questions suivantes entourant la divulgation :



### Pour les vétéranes et vétérans :

- Quel est le but de la divulgation à cette personne?
- Y a-t-il des préjudices ou des avantages potentiels à la divulgation?
- Quels renseignements êtes-vous à l'aise de révéler à cette personne?



### Pour les membres de la famille :

- Avez-vous le consentement de votre proche pour partager des renseignements avec cette personne?
- Quelle est l'utilité de divulguer le TSM de votre proche à cette personne?
- La divulgation à cette personne aidera-t-elle votre proche ou lui nuira-t-elle?
- Quels sont les types de renseignements que votre proche serait à l'aise de partager?



Si vous êtes un membre de la famille qui partage des renseignements au nom d'une vétérane ou d'un vétéran (p. ex., en parlant à vos enfants ou à une autre personne proche), assurez-vous d'avoir son consentement et qu'elle ou il est à l'aise avec ce que vous allez partager.

# ENVISAGEZ-VOUS LA DIVULGATION?

## VOICI QUELQUES CONSEILS ET STRATÉGIES PRATIQUES<sup>1-5</sup> :



### Préparez-vous

- Renseignez-vous sur le TSM et les sujets connexes pour vous préparer à la conversation. Consultez la série de ressources de l'Institut Atlas sur le TSM pour commencer : [atlasveterans.ca/tsm](https://atlasveterans.ca/tsm).
- Répétez ce que vous voulez dire à l'avance. Si vous voyez un thérapeute, un psychologue ou un autre professionnel de la santé de confiance, il pourrait vous aider à vous exercer à la divulgation.
- Éteignez votre téléphone cellulaire (ou mettez-le en mode silencieux).
- Réfléchissez aux différentes réactions que votre proche pourrait avoir (colère, culpabilité, choc, questions, incrédulité)<sup>6</sup> et élaborer un plan mental pour répondre à chacune d'elles.
- Vous pourriez envisager de commencer la conversation lentement pour évaluer les réactions (p. ex., raconter une histoire au sujet d'un « ami »).
- Envisagez de fournir des ressources ou du matériel à partager avant ou après la conversation.



### Établissez des règles de base ou des limites

- La personne peut être curieuse ou demander des détails. Il ne devrait pas y avoir de pression pour communiquer des détails précis sur l'expérience. Si vous n'êtes pas à l'aise de partager d'autres renseignements, dites-lui : « *Je ne suis pas encore prêt(e) à en parler* » ou « *Je t'ai dit tout ce que je suis à l'aise de partager.* »



### Prenez le pouls

- Demandez-vous ce que vous ressentez aujourd'hui et si vous êtes dans le bon état d'esprit. Une conversation comme celle-là peut être émotive.



### Choisissez le bon moment

- Essayez de choisir un moment où vous et la personne êtes en mesure d'accorder toute votre attention à la conversation.
- Réfléchissez au temps dont vous avez besoin et à la façon dont la conversation peut affecter toutes les personnes concernées – par exemple, essayez d'éviter d'entamer la conversation lorsqu'une personne est fatiguée, en état d'ébriété ou occupée.
- Choisissez un moment qui vous permettra de prendre soin de vous après la conversation. Par exemple, essayez d'éviter d'entamer la conversation juste avant un événement important.



### Choisissez un endroit où tout le monde se sent en sécurité et à l'aise

- Choisissez un endroit où vous vous sentez en sécurité et où vous pouvez avoir une certaine intimité. Il est également important que l'autre personne se sente à l'aise. Cela peut se faire dans le cadre d'une promenade, d'un appel téléphonique, d'un message écrit ou d'un endroit confortable chez soi.



### Mettez l'accent sur les effets

- Concentrez-vous sur les répercussions de l'événement traumatisant plutôt que sur les détails de celui-ci.



### Prêtez attention

- Cette conversation peut être difficile pour toutes les personnes concernées. Restez à l'affût de tout changement d'expression faciale ou de langage corporel.
- Vous pouvez demander une pause ou interrompre la conversation. Dites à l'autre personne qu'elle peut faire la même chose.



### Prenez soin de vous

- Votre bien-être est une priorité. Reconnaissez que la gamme d'émotions que vous ressentez durant ou après la conversation est tout à fait normale. Faites quelque chose que vous aimez ou qui recharge vos batteries après la discussion.

## PARLER DU TSM AUX ENFANTS

Avoir un parent qui a une blessure comme le TSM peut être difficile pour les enfants<sup>7,8</sup>. Les enfants sont très perspicaces – ils peuvent remarquer que leur parent n'agit pas ou ne se comporte pas de la même façon qu'auparavant. Par conséquent, les enfants peuvent se sentir confus ou blessés et même éprouver de la douleur ou de la tristesse à cause des changements. S'ils ne comprennent pas bien la situation, ils peuvent avoir l'impression d'avoir fait quelque chose de mal.

#### Lecture supplémentaire



Pour en savoir plus sur la façon dont les blessures traumatiques chez les parents peuvent toucher les enfants, consultez la page [troussementale.ca](https://troussementale.ca) (destinée aux enfants de 13 ans et plus) ou d'autres ressources propres aux enfants et aux jeunes ([atlasveterans.ca/enfants-adolescents](https://atlasveterans.ca/enfants-adolescents)).

Vous pouvez aider les enfants à mieux appréhender ce qui se passe en leur expliquant le TSM d'une manière adaptée à leur âge et facile à comprendre. Vous vous demandez peut-être par où commencer une telle conversation. Consultez les sections suivantes pour connaître les considérations générales et particulières à garder à l'esprit. Vous voudrez peut-être aussi consulter un professionnel, comme un psychologue pour enfant, qui se spécialise dans les traumatismes sexuels.

# VOICI QUELQUES CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES POUR PARLER À VOS ENFANTS<sup>9-12</sup> :

## Recrutez du soutien (si possible)

- Envisagez de recruter un autre adulte de confiance (p. ex., partenaire, grand-parent, amie ou ami proche, psychologue ou fournisseur de services) pour vous aider pendant la conversation, surtout si vous ou votre enfant vous sentez dépassé.

## Choisissez le bon endroit et le bon moment

- Choisissez un endroit sûr, confortable et familier pour votre enfant. Assurez-vous qu'elle ou il n'est pas distrait, malade, affamé, fatigué ou grognon.

## Utilisez des mots et des exemples familiers

- Tenez compte du stade de développement de votre enfant. Utilisez des mots et un langage qu'elle ou il peut comprendre.
- Utilisez des exemples qu'elle ou il a vus ou vécus.
- Pour en savoir plus, consultez les directives en fonction de l'âge dans la prochaine section.

## Trouvez le bon équilibre

- Évitez de laisser trop de place au silence. Les enfants peuvent combler les vides avec leur propre imagination, ce qui peut être effrayant.
- Évitez de donner trop de détails. Votre enfant n'a pas besoin de tout savoir. Concentrez-vous sur les effets.

## Prêtez attention

- De telles conversations peuvent être difficiles à entendre pour votre enfant. Surveillez les changements dans ses expressions faciales ou son langage corporel. Demandez-lui comment elle ou il se sent.
- Prenez une pause au besoin.

## Rassemblez des ressources

- Envisagez de donner à votre enfant les coordonnées de Jeunesse, J'écoute (composer le **1-800-668-6868** ou envoyer le mot-clé JEUNESFAC au **686868**) ou de lui fournir un livre ou un dépliant adapté à son âge.

# MESSAGES CLÉS À TRANSMETTRE AUX ENFANTS



Ce n'est pas ta faute.



Ton parent t'aime encore.



Ce n'est pas à toi de « réparer » la situation.



Les choses vont s'améliorer. Parfois, cela prend du temps.



# VOICI QUELQUES CONSIDÉRATIONS EN FONCTION DE L'ÂGE POUR PARLER À VOS ENFANTS<sup>9-12</sup> :

## ENFANTS ET PRÉADOLESCENTS



**Tenez-vous-en à l'essentiel.** Vos enfants n'ont pas besoin de connaître tous les détails. Évitez de partager des détails de l'événement traumatisant et concentrez-vous sur ses répercussions.



**Expliquez les répercussions en utilisant des mots et des exemples faciles à comprendre.**

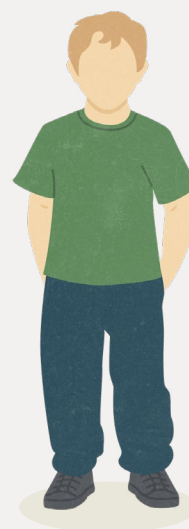


**Reconnaissez leurs sentiments.**



**Rassurez-les.** Les jeunes enfants ont tendance à dépendre des autres lorsqu'ils sont bouleversés ou en détresse. Il est important que vous soyez là pour les soutenir et les rassurer.

*« Quand j'étais au travail, quelque chose de mauvais m'est arrivé. Cela m'a causé une blessure au cerveau. Tu ne vois peut-être pas cette blessure, mais je peux la sentir, un peu comme quand tu as mal à la tête ou au ventre. C'est très difficile pour moi d'en parler. J'en fais des cauchemars, et je sais que ça me rend parfois de mauvaise humeur, même si tu n'as rien fait de mal. Je t'aime encore. Ce n'est pas de ta faute. Je fais de mon mieux pour m'améliorer. »*





## ADOLESCENTES ET ADOLESCENTS



**Préparez-les à la conversation.** Les adolescents voudront peut-être être avertis de la conversation pour avoir le temps de se préparer.



**Concentrez-vous sur les effets.** Vos enfants n'ont pas besoin de connaître tous les détails. Évitez de vous concentrer sur l'événement traumatisant lui-même.



**Utilisez des mots et des exemples qu'ils peuvent comprendre.** Vous pouvez utiliser un langage plus avancé et plus direct lorsque vous parlez à des adolescents, mais vous devriez quand même l'adapter à leur stade de développement. Ils ont peut-être déjà été confrontés à des concepts comme le consentement et le traumatisme sexuel à l'école, lors de discussions avec leurs pairs, dans des livres ou en naviguant sur Internet.



**Reconnaissez leurs sentiments.**



**Rassurez-les.** Ils ont peut-être déjà établi des outils ou des stratégies qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils se sentent contrariés, mais il est tout de même important de montrer que vous êtes là pour eux.



**Ayez des ressources à votre disposition.** Ils peuvent communiquer avec Jeunesse, J'écoute (en composant le **1-800-668-6868** ou en envoyant le mot-clé JEUNESFAC au **686868**), le Service d'aide d'Anciens Combattants Canada (en composant le **1-800-268-7708**) ou le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (en composant le **1-844-750-1648**).

*« Lorsque papa était dans les Forces, il a vécu une mauvaise situation. Il a subi un traumatisme sexuel lié au service militaire. Cela se produit après qu'une personne a vécu, vu ou entendu parler de harcèlement ou d'agression sexuels pendant son service. Depuis que cela s'est produit, ton père a eu du mal à s'en remettre. Cela l'affecte de bien des façons. Tu as peut-être remarqué qu'il fait beaucoup de cauchemars ou qu'il est moins présent. Certains jours sont plus difficiles. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne t'aime pas. Tu n'as rien fait de mal. La guérison de ce type de blessures peut prendre du temps. Ce qui est important, c'est qu'il fait de son mieux pour s'améliorer. Il y a beaucoup de ressources pour le soutenir. »*



## PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

- Il n'est pas obligatoire de divulguer le TSM à vos proches. Néanmoins, si vous choisissez de le divulguer ou d'en discuter, il y a des façons de bien vous préparer à cette conversation.
- Si vous partagez des renseignements au nom d'une vétérane ou d'un vétérane affecté par le TSM, assurez-vous d'avoir son consentement.
- Essayez de vous concentrer sur les répercussions, et non sur les détails.
- Il y a des considérations particulières à garder à l'esprit lorsqu'on parle aux enfants, comme utiliser un langage et un contenu adaptés à leur âge et se concentrer sur l'espoir et le rétablissement.

## LISTE DES CONTRIBUTEURS ET CITATION SUGGÉRÉE



Balayez le code QR ou visitez  
[atlasveterans.ca/tsm-famille-contributions](https://atlasveterans.ca/tsm-famille-contributions).

# RÉFÉRENCES

1. PTSD UK. How to talk to a loved one about your PTSD [en ligne]. Édimbourg : PTSD UK; [date inconnue] [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : [ptsduk.org/how-to-talk-to-a-loved-one-about-your-ptsd](https://ptsduk.org/how-to-talk-to-a-loved-one-about-your-ptsd)
2. Tull, M. Coping with PTSD [en ligne]. Very Well Mind; 2023 Dec 6 [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : [verywellmind.com/coping-with-ptsd-2797536](https://verywellmind.com/coping-with-ptsd-2797536)
3. 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](https://ptsd.va.gov/publications/print/understandingptsd_family_booklet.pdf)
4. Hughes-Kirchubel L, Wadsworth SM, Riggs DS, rédacteurs. A battle plan for supporting military families: Lessons for the leaders of tomorrow. Springer; 2018.
5. Ullman SE. Aspects of selective sexual assault disclosure: Qualitative interviews with survivors and their informal supports. *Journal of interpersonal violence*. Janvier 2024;39(1-2):263-89.
6. Lorenz K, Ullman SE, Kirkner A, Mandala R, Vasquez AL, Sigurvinsdottir R. Social reactions to sexual assault disclosure: A qualitative study of informal support dyads. *Violence Against Women*. 2018;24(12):1497-520.
7. Cramm H, Godfrey CM, Murphy S, McKeown S, Dekel R. Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. *JBI Evidence Synthesis*. 2022; 20(7):1638-740.
8. Kritikos TK, Comer JS, He M, Curren LC, Tompson MC. Combat experience and posttraumatic stress symptoms among military-serving parents: a meta-analytic examination of associated offspring and family outcomes. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2019;47:131-48.
9. Anciens combattants Canada. Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et la famille : Pour les parents ayant de jeunes enfants [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; 2008 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : [veterans.gc.ca/pdf/mental-health/pstd\\_families\\_f.pdf](https://veterans.gc.ca/pdf/mental-health/pstd_families_f.pdf)
10. Sherman MD, Straits-Troster K, Gress-Smith J. A veteran's guide to talking with kids about PTSD [en ligne]. Washington : Veterans Affairs : Mental Illness Research, Education and Clinical Center; 2015 [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : [mirecc.va.gov/VISN16/docs/Talking\\_with\\_Kids\\_about\\_PTSD.pdf](https://mirecc.va.gov/VISN16/docs/Talking_with_Kids_about_PTSD.pdf)
11. Sherman MD, Larsen J, Straits-Troster K, Erbes C, Tassej J. Veteran-child communication about parental PTSD: A mixed methods pilot study. *Journal of Family Psychology*. 2015;29(4):595.
12. Military Child Education Coalition (MCEC). Communication: Talking to your kids about PTSD and TBI [en ligne]. Harker Heights : MCEC; [date inconnue] [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : [militarychild.org/upload/images/MGS%202022/WellbeingToolkit/PDFs/1\\_PTSD\\_Talking-with-kids-about-ptsd.pdf](https://militarychild.org/upload/images/MGS%202022/WellbeingToolkit/PDFs/1_PTSD_Talking-with-kids-about-ptsd.pdf)



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