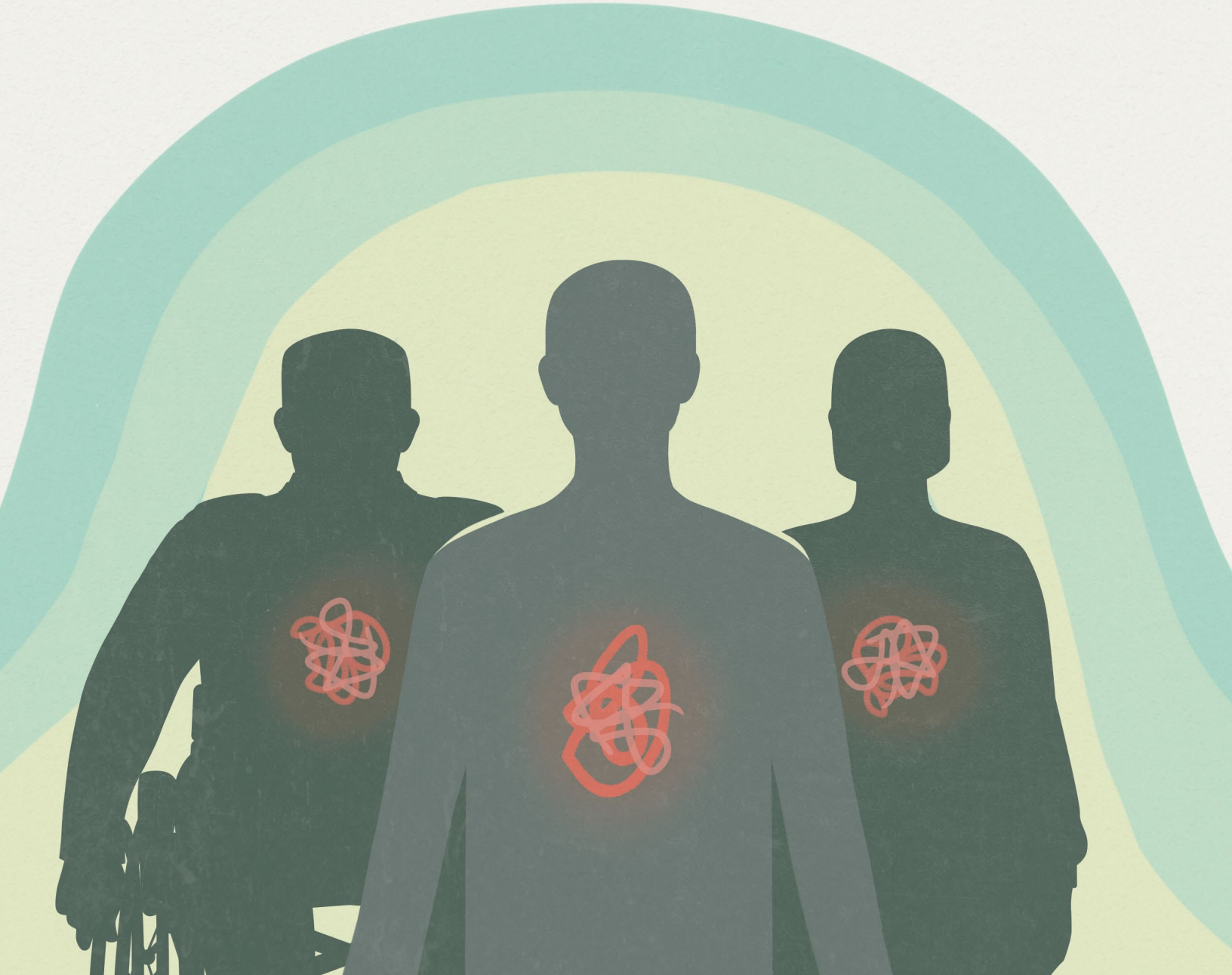
INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

LE TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE :

GUIDE POUR LES PROCHES ET LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Utilisez cette ressource pour en apprendre davantage sur les traumatismes sexuels liés au service militaire en tant que proche ou membre de la famille.



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

Faits et définitions entourant les traumatismes sexuels liés au service militaire 3

Renseignements généraux sur la façon dont les traumatismes sexuels dans le militaire peuvent se distinguer de ceux vécus dans des contextes civils 5

Mythes courants entourant les traumatismes sexuels liés au service militaire 7

Renseignements sur des enjeux connexes, notamment les préjudices moraux, les traumatismes du sanctuaire et le rôle de l'identité 9

Signes de traumatisme à surveiller chez votre proche..... 10

Façons dont les membres de la famille peuvent être affectés par le traumatisme sexuel lié au service militaire subi par leur proche 11

Signes que vous, en tant que membre de la famille, pourriez avoir besoin de soutien..... 13

Différentes façons dont vous pouvez soutenir votre proche, notamment en demandant des conseils supplémentaires, et ce qu'il faut faire si elle ou il ne veut pas de votre soutien 14

Principaux points à retenir 17

TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE 101

La discrimination fondée sur le sexe ou le genre, le harcèlement et la violence pendant le service militaire constituent de graves problèmes dans des pays du monde entier et ici, au Canada. De telles expériences peuvent avoir des répercussions durables et profondes, notamment sur les membres de la famille et les proches.

FAITS ET DÉFINITIONS

Le terme *traumatisme sexuel lié au service militaire* (TSM) comprend *l'inconduite* sexuelle en contexte militaire. Bien que ces termes soient souvent utilisés de manière interchangeable, il existe des différences clés. *L'inconduite* sexuelle en contexte militaire désigne un éventail de comportements ou d'actions de nature préjudiciable qui se produisent dans le contexte du service militaire. Le fait d'être témoin ou de subir une inconduite sexuelle peut entraîner des effets graves et durables ou des « blessures ». Ensemble, ces répercussions renvoient à l'expérience du *traumatisme* sexuel lié au service militaire[1,2]. En d'autres termes, nous utilisons *l'inconduite* pour faire référence à l'incident en question, alors que le TSM correspond aux conséquences ou effets de l'incident.

L'INCONDUITE SEXUELLE EN CONTEXTE MILITAIRE PEUT COMPRENDRE CE QUI SUIT[1,3] :

- Actions ou paroles qui dénigrent ou dévalorisent en fonction du genre, de l'identité de genre ou de l'orientation sexuelle.
- Blagues ou insinuations à caractère sexuel.
- Remarques ou déclarations de nature sexuelle (p. ex., discuter de la vie sexuelle).
- Avances de nature sexuelle.
- Harcèlement de nature sexuelle, p. ex., lors d'une initiation.
- Visualisation, consultation, distribution ou affichage de contenu sexuellement explicite.
- Infractions au Code criminel (p. ex., exploitation sexuelle, agression sexuelle, voyeurisme, harcèlement criminel, attentat à la pudeur).

Pour en savoir plus, consultez le Spectre d'inconduite sexuelle (**bit.ly/spectre-inconduite-sexuelle**)[4].

LANGAGE EN ÉVOLUTION

Le langage entourant le harcèlement sexuel, les comportements discriminatoires et les agressions sexuelles dans les Forces armées canadiennes (FAC) continue d'évoluer. En décembre 2023, l'honorable Bill Blair, ministre de la Défense nationale du Canada, a annoncé la mise en œuvre de deux recommandations clés du rapport Arbour[5,6]. Ces recommandations comprenaient des changements à la terminologie clé ainsi que l'élimination du terme « inconduite sexuelle » de la politique, car celui-ci manque de clarté.

Dans la présente ressource, nous utilisons le terme « inconduite sexuelle » lorsque nous faisons référence à des documents (notamment des rapports, des ressources et des statistiques) qui datent d'avant décembre 2023, où le terme a été employé pour mesurer les résultats clés ou en faire rapport. Dans d'autres cas, nous utilisons l'expression « discrimination, harcèlement et violence fondés sur le sexe et le genre » pour inclure tout l'éventail des comportements et des actions. Cette autre formulation reconnaît que les vétéranes et vétérans affectés par le TSM peuvent utiliser un langage différent des rapports officiels et des documents de politique. À noter que le terme TSM est utilisé dans le contexte particulier des FAC. Il n'existe actuellement aucune terminologie convenue pour décrire les traumatismes sexuels liés au service dans la Gendarmerie royale du Canada (GRC).

Voici quelques faits en bref, tirés des données d'enquête recueillies auprès des membres de la Force régulière et de la Première réserve des FAC entre 2015 et 2023, ainsi que de l'Enquête sociale générale sur la victimisation de 2019[7-10]. Ces faits peuvent vous aider à en apprendre davantage sur la question et à comprendre que vous et votre proche n'êtes pas seuls :

Les agressions sexuelles (p. ex., attouchements sexuels non désirés, tentative d'activité sexuelle forcée) sont plus courantes dans le contexte militaire que dans le contexte civil.

Un nombre semblable d'hommes et de femmes sont victimes d'agression sexuelle. Mais certains groupes sont plus à risque :

- Les femmes sont plus à risque que les hommes[i];
- Les membres de la communauté 2ELGBTQIA+ sont plus à risque que les membres cisgenres ou hétérosexuels.

Voir, entendre ou subir des comportements sexualisés (p. ex., blagues sexuelles, utilisation de matériel sexuellement explicite, attentat à la pudeur) et des comportements discriminatoires (p. ex., se faire insulter ou exclure en raison de son orientation sexuelle ou de son genre) est plus courant que l'agression sexuelle.

Les pairs et les superviseures ou superviseurs sont les agresseurs les plus fréquents.

Environ 7 % des membres de la Force régulière déclarent avoir été victimes d'au moins une agression sexuelle depuis leur enrôlement.

Nombre de membres choisissent de ne pas signaler les incidents d'inconduite sexuelle, ce qui fait qu'environ la moitié des incidents ne sont pas signalés.

Les incidents peuvent se produire dans le milieu de travail militaire ou dans d'autres espaces privés ou publics, bien qu'ils se produisent le plus souvent dans les bases, les escadres et les formations.

Les personnes touchées par les TSM peuvent subir toute une gamme de répercussions, notamment physiques, comportementales, émotionnelles et spirituelles. Il est normal que les types de répercussions et leur intensité varient au fil du temps.

Pour en savoir plus, consultez notre fiche de renseignements et notre page Web sur le TSM : **atlasveterans.ca/tsm**.

[i]Le risque de vivre une agression sexuelle est plus élevé pour les femmes compte tenu de leur proportion relative dans le militaire (c'est-à-dire qu'il y a moins de femmes que d'hommes dans le militaire).

LE MILITAIRE A SES PROPRES NORMES, VALEURS, TRADITIONS ET COUTUMES

Le fait d'être témoin, de subir ou de signaler une situation de discrimination, de harcèlement ou de violence fondée sur le sexe ou le genre pendant le service militaire peut être différent du contexte civil.

Voici quelques points importants à garder à l'esprit[11-20] :

Le militaire est un milieu de travail fondamentalement hiérarchique.

- La discrimination, le harcèlement et la violence fondés sur le sexe et le genre peuvent avoir une incidence sur le fonctionnement au travail, l'avancement professionnel et les objectifs professionnels de votre proche, surtout si la personne qui a commis l'agression est un pair ou un superviseur.
- Votre proche ou les autres (p. ex., les témoins) peuvent craindre que s'exprimer nuise à leurs possibilités d'avancement (p. ex., passer à un grade supérieur ou réussir un cours).

Comme les autres milieux de travail, le militaire est une institution.

- Comme pour d'autres blessures en milieu de travail, la recherche montre que la réaction d'une organisation aux incidents de discrimination, de harcèlement et de violence fondés sur le sexe et le genre est importante pour déterminer comment les gens sont affectés.
- Si quelqu'un dont vous vous souciez a vécu une mauvaise expérience dans le militaire et estime que celle-ci ne l'a pas aidé ou ne l'a pas protégé comme elle aurait dû le faire, c'est ce qu'on appelle **la trahison institutionnelle**.

Cependant, contrairement à bien d'autres milieux de travail, le militaire est une institution à part entière.

- Beaucoup de militaires travaillent et vivent dans le même milieu. Dans certains cas, les collègues militaires habitent ensemble.
- Leur travail peut également se dérouler dans divers environnements (p. ex., dans des bases, des escadres, des navires et des formations ou lors d'événements comme des dîners régimentaires) et endroits (p. ex., des déploiements à l'étranger ou partout au Canada).
- Votre proche a peut-être vécu son traumatisme dans un environnement à la fois familier et étranger.
- Votre proche peut également avoir dû continuer à vivre et à travailler à proximité de la personne qui a commis l'agression après l'événement.

La confiance, la loyauté et la cohésion ont tendance à être élevées dans le militaire.

- Les militaires sont formés pour compter sur leurs collègues et sur l'institution militaire pour assurer leur sécurité.
- Le sentiment de confiance, de loyauté et d'appartenance de votre proche peut être endommagé, surtout lorsque la personne qui a commis l'agression est un autre militaire. Cela peut à son tour aggraver les effets d'une expérience déjà traumatisante.
- Votre proche peut se sentir déchiré entre la loyauté envers elle-même ou lui-même, son unité ou le militaire.
- Votre proche peut ressentir une pression associée à la chaîne de commandement, notamment celle de se conformer au comportement des autres et le désir de ne pas « laisser tomber la chaîne… » Cela peut entraîner une sous-déclaration.
- Votre proche pourrait craindre que si elle ou il parle de ce qui s'est passé, cela nuise à ses relations avec son équipe militaire et entraîne des réactions négatives ou des représailles de la part de ses pairs.

L'intégrité, le courage et la responsabilité sont d'autres valeurs clés au sein du militaire.

- Les membres sont incités à agir selon des normes morales élevées, à faire ce qui est juste face à d'autres pressions ou contraintes et à demander des comptes à eux-mêmes et aux autres, surtout aux échelons supérieurs ou aux postes de direction.
- Votre proche peut remettre en question sa propre raison d'être, son identité et ses valeurs ou perdre sa confiance en l'autorité, en particulier dans les incidents où des superviseurs ont participé à l'agression ou n'offrent aucun soutien durant la divulgation et le signalement.

La culture militaire peut mettre l'accent sur certains idéaux, comme la force, le stoïcisme et l'autosuffisance.

- Ces idéaux peuvent créer un sentiment débilitant de honte et de culpabilité chez votre proche lorsqu'elle ou il est victime de discrimination, de harcèlement ou de violence fondés sur le sexe ou le genre pendant son service.
- Votre proche pourrait craindre d'être « faible » si elle ou il reconnaît ses blessures, et donc être moins susceptible de demander de l'aide.

Le militaire a son propre système de justice. Les membres peuvent choisir de signaler les incidents à la police civile ou militaire.

- En raison de ses liens étroits avec l'institution militaire, votre proche peut craindre la résistance, les représailles ou l'injustice si elle ou il signale un incident à la police militaire.
- Elle ou il pourrait craindre de devenir un « fauteur de troubles » ou que le signalement de ce qui lui est arrivé ne change rien.

MYTHES COURANTS

En tant que membre de la famille ou proche, vous pourriez rencontrer de fausses croyances et des stéréotypes au sujet de l'inconduite sexuelle et des traumatismes liés au service militaire[21,22]. Ces croyances peuvent influencer la façon dont vous et les autres perçoivent la situation.

Voici six mythes courants et leur réalité :

Mon proche n'a pas subi d'agression, alors elle ou il ne peut pas souffrir d'un TSM.

Ce n'est pas parce que votre proche n'a pas subi d'agression physique que ce n'était pas un TSM. Toutes les formes de discrimination, de harcèlement et de violence fondés sur le sexe et le genre peuvent avoir des répercussions profondes et durables, même sans contact physique. Différentes formes peuvent affecter les gens de différentes façons. Il n'appartient pas aux autres de déterminer dans quelle mesure une personne devrait (ou pas) être affectée.

Les incidents de discrimination, de harcèlement et de violence fondés sur le sexe et le genre sont plus susceptibles d'être commis la nuit, par des étrangers, avec des drogues ou de l'alcool, et NON au travail par des personnes connues.

La vérité, c'est que ce genre d'incidents peut être commis n'importe quand, n'importe où et par n'importe qui. Le plus souvent, il s'agit d'une personne que la victime connaît, comme un pair ou un superviseur, et cela se produit dans les bases, les escadres, les formations, les navires ou lors d'événements liés au travail, selon les données d'enquête[7,8,9].

MYTHES COURANTS

Mon proche n'a pas signalé l'incident (ou ne souhaite pas le faire), alors celui-ci ne s'est pas produit.

Les incidents de discrimination, de harcèlement et de violence fondés sur le sexe et le genre dans les forces armées sont sous-déclarés. Votre proche, comme bien d'autres personnes, peut choisir de ne pas signaler les incidents pendant son service. Diverses raisons peuvent pousser à ne pas signaler les incidents, comme craindre des répercussions négatives sur sa carrière ou un traitement différent de la part des autres, penser que cela ne changerait rien, ne pas savoir comment signaler les incidents ou s'inquiéter des répercussions de la divulgation, p. ex., revivre le traumatisme[7,8,9].

Mon proche ne se souvient pas de son histoire ou en change les détails, alors cela ne doit pas s'être vraiment produit.

Un traumatisme peut avoir une incidence sur la façon de traiter et retenir l'information. Dans de nombreux cas, le cerveau bloque des détails ou des souvenirs précis pour aider à composer avec la situation. De plus, certains états émotionnels peuvent influer sur le développement des souvenirs. Ces répercussions peuvent faire en sorte qu'il soit difficile pour votre proche de se souvenir de détails précis. Toutefois, cela ne veut pas dire que cela ne s'est pas produit.

Comme mon proche est un homme, il n'aurait pas pu être victime de harcèlement, d'agression ou de discrimination fondés sur le sexe.

N'importe qui peut être victime de discrimination, de harcèlement ou de violence fondés sur le sexe ou le genre. Selon des sondages récents, un nombre semblable d'hommes et de femmes déclarent avoir été témoins ou victimes d'incidents pendant leur service[7,8,9]. Les hommes en particulier peuvent être confrontés à des obstacles uniques lorsqu'ils cherchent du soutien en raison des attitudes de la collectivité à l'égard de la masculinité et de la violence sexuelle[14,23].

Mon proche fait preuve d'indifférence, alors elle ou il ne doit pas être affecté par le TSM.

Les effets du traumatisme peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent devenir fermées ou insensibles, tandis que d'autres vont afficher des changements radicaux dans leurs pensées, leurs sentiments ou leurs comportements. Ces effets peuvent se manifester à tout moment après les événements traumatisants et être difficiles à remarquer, même chez une personne que vous aimez ou dont vous prenez soin. De plus, chaque personne a sa propre façon de composer avec un traumatisme. Il est important de ne pas pousser les gens à adopter certaines méthodes de guérison.

ENJEUX CONNEXES

Le traumatisme sexuel lié au service militaire est un problème complexe, et l'expérience de votre proche peut être influencée par d'autres facteurs. Il pourrait être important de garder ces facteurs à l'esprit lorsque vous cheminez ensemble vers la guérison.

Préjudice moral

Le préjudice moral est une conséquence à long terme lorsqu'on voit, fait ou vit quelque chose qui va à l'encontre de nos croyances profondes sur le bien et le mal. Les incidents de discrimination, de harcèlement et de violence fondés sur le sexe ou le genre peuvent causer un préjudice moral à votre proche, surtout lorsqu'ils sont accompagnés d'un sentiment de trahison ou d'un échec de la hiérarchie[24,25].

Traumatisme du sanctuaire

Un traumatisme du sanctuaire peut survenir après que votre proche demande de l'aide. À cette étape, votre proche pourrait recevoir des réponses négatives, comme une invalidation ou un rejet, dans des situations où elle ou il s'attendait à se sentir en sécurité et à recevoir du soutien[1]. En d'autres mots, son espace sécuritaire pourrait devenir une source de traumatisme. La recherche montre que ce type de traumatisme peut nuire au rétablissement du TSM[16].

Certaines ou certains membres peuvent subir des dommages supplémentaires en raison d'aspects de leur identité. C'est ce qu'on appelle **l'intersectionnalité**[1]. Par exemple, les personnes de couleur, les membres de diverses identités de genre ou les femmes peuvent être davantage ciblées en raison de la discrimination situationnelle ou systémique liée à leur identité[26,27]. Malheureusement, les données liées à l'intersectionnalité et au TSM sont limitées au Canada. Néanmoins, il est important de tenir compte de la façon dont des choses comme le pouvoir et l'oppression sont vécues par rapport au TSM.

> **N'importe qui peut être touché par le TSM. Toutefois, certains aspects de l'identité, des antécédents et de l'histoire personnelle d'une personne, comme le genre, la sexualité, l'origine ethnique, le statut d'invalidité et l'âge, peuvent avoir une incidence sur le risque de devenir une victime et de connaître de pires résultats à la suite de l'événement.**

LES EFFETS DU TSM

En tant que membre de la famille ou proche, vous pouvez relever divers signes de traumatisme chez votre proche. Les signes peuvent différer d'une personne à l'autre. Certains signes peuvent être plus faciles à remarquer alors que d'autres sont plus subtils. Ils peuvent apparaître immédiatement après l'événement ou dans les mois ou les années qui suivent. Ces signes et symptômes peuvent également apparaître et disparaître au fil du temps. **Voici quelques signes de traumatisme à surveiller chez votre proche[28-35] :**

Sur le plan comportemental

- **Comportements autodestructeurs —** p. ex., consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face à la situation ; se couper, se frapper ou se brûler.
- **Éviter des endroits, des personnes ou des situations,** en particulier ceux qui sont liés au travail — p. ex., ne plus aller aux instructions appliquées ou aux journées sportives.
- **Négliger son hygiène et les soins personnels** — p. ex., cesser de se brosser les dents ou de prendre des douches.
- **Abandonner ses activités ou passe-temps habituels.**
- **Adopter des comportements à risque** — p. ex., visiter des endroits potentiellement dangereux ou conduire de façon imprudente.
- **S'agiter ou adopter d'autres comportements pour se rassurer.**
- **Tenter de se suicider.**

Sur le plan émotionnel

- **Avoir peur de l'abandon** à cause du sentiment de honte ou de l'impression de ne pas mériter l'amour ou le bonheur.
- **Ressasser des pensées et des émotions négatives** — p. ex., ressentir de la tristesse, de la colère, de la nervosité, de la suspicion, de la crainte, de l'anxiété ou un sentiment de trahison.
- **Ressentir des émotions déplacées ou inappropriées** — p. ex., se sentir en colère à des moments neutres.
- **Ressentir de la honte, de la culpabilité ou de l'autostigmatisation** — p. ex., dire « J'ai honte de ce qui m'est arrivé » et craindre que si les autres l'apprennent, cela change leur perception ou leur traitement de la personne.
- **Ressentir de l'impuissance ou du désespoir** — p. ex., dire « Je ne m'en sortirai jamais ».
- **Se sentir neutre ou insensible** — p. ex., dire « Je ne ressens rien ».
- **S'inquiéter énormément des répercussions sur la carrière.**
- **Exprimer son désintérêt pour le travail.**
- **Se réaliser de manière excessive ou insuffisante.**
- **Avoir peur de l'intimité.**

Sur le plan social

- **Avoir de la difficulté à garder ou à maintenir des relations** — avoir moins d'amis ou de liens intimes.
- **Avoir de la difficulté à faire confiance aux autres et à se sentir en sécurité auprès d'eux.**
- **S'isoler.**
- **Devenir indisponible sur le plan émotionnel.**
- **Perdre confiance dans les figures d'autorité.**
- **Craindre les figures d'autorité.**
- **Faire preuve d'une plus grande dépendance** envers certaines personnes.
- **Consacrer plus d'efforts à des relations particulières qu'à d'autres.**
- **Avoir plusieurs partenaires.**
- **Devenir collante ou collant.**

Sur le plan physique

- **Avoir de la difficulté à dormir ou dormir trop.**
- **Avoir des problèmes d'estomac ou des changements de l'appétit.**
- **Revivre des sentiments ou des sensations.**
- **Souffrir de maux de tête, de fatigue ou de douleurs chroniques.**
- **Avoir une libido plus faible.**

Sur le plan cognitif

- **Avoir de la difficulté à se souvenir d'événements ou de conversations.**
- **Éprouver de la difficulté à se concentrer.**
- **Refuser d'admettre des événements ou des effets.**
- **Perdre l'intérêt pour des choses qui lui apportent habituellement du bonheur ou de l'excitation.**
- **Trouver difficile de se motiver à faire quelque chose.**
- **Penser au suicide ou le planifier.**

Pour en savoir plus, consultez le continuum de la santé mentale (**bit.ly/modele-du-continuum-de-la-sante-mentale**). Si vous vous inquiétez pour votre proche, il faut l'encourager à demander de l'aide ou l'aider à trouver du soutien. Vous pourriez appeler la **Ligne d'aide en cas de crise de suicide (9-8-8)** ensemble. Si votre proche est en danger immédiat, composez le **9-1-1** et assurez-vous qu'elle ou il ne reste pas seul (au Nunavut, communiquez avec votre détachement local de la GRC ou au **1-867-979-1111**). Consultez nos ressources sur la prévention du suicide pour en savoir plus : **atlasveterans.ca/prevention-du-suicide**.

COMMENT LE TSM PEUT AFFECTER LES PROCHES

En tant que proche ou membre de la famille, il se peut que vous n'ayez pas été témoin ou que vous n'ayez pas vécu l'événement, mais que vous en ressentiez certains effets. Vous pourriez être en première ligne du soutien. Vous pouvez ressentir une variété d'émotions et de sentiments, comme l'isolement, l'épuisement, la solitude ou la honte. Vous pourriez même montrer des signes de traumatisme semblables à ceux de votre proche, ce qu'on appelle un traumatisme vicariant ou secondaire.

Le stress traumatique vicariant ou secondaire survient lorsque les effets du traumatisme de votre proche sur vous sont si profonds que vous éprouvez vos propres symptômes qui sont semblables à ceux d'une blessure de stress post-traumatique[1,36]. Cela survient souvent de façon rapide et inattendue. Les enfants peuvent également subir les répercussions des symptômes de stress post-traumatique de leurs parents[37,38].

VOICI QUELQUES RÉPERCUSSIONS COURANTES SUR LES FAMILLES[38-42] :

Niveaux de stress accrus

L'expérience traumatisante de votre proche peut créer des comportements que vous ne comprenez pas. Cela peut mener à des situations difficiles à gérer. Vous pouvez même vous sentir responsable du bien-être de votre proche. Il peut être déconcertant de côtoyer une personne qui a des réactions, une nervosité ou une agressivité accrues à cause de ce qu'elle a vécu. Il est normal de ressentir un stress inhabituel.

Changements de la routine

La vie telle que vous la connaissez peut être perturbée. Certaines activités peuvent devoir être évitées parce qu'elles provoquent des émotions difficiles. Vos rôles et responsabilités habituels peuvent changer à mesure que vous trouvez des façons de soutenir votre proche. Établissez clairement pour vous-même ce que vous pouvez ou ne pouvez pas lui apporter comme soutien. Cherchez d'autres solutions pour combler les lacunes.

Tensions relationnelles

Les symptômes traumatisants peuvent rendre difficile la connexion avec le proche. Il se peut que vous ressentiez une déconnexion dans votre relation avec votre proche. Certains facteurs de stress peuvent créer du ressentiment, de la tension ou des conflits. Essayez de lâcher prise sur ce que vous pouvez. Envisagez de faire appel à un conseiller en relation qui comprend votre situation particulière.

Changement dans l'intimité

Le traumatisme peut affecter l'intimité. Par exemple, votre proche peut sursauter ou tressaillir lorsque vous l'embrassez, ou refuser carrément les manifestations d'affection. En parler ouvertement, faire preuve de patience ou demander l'aide d'un psychologue spécialisé dans les relations, le sexe ou les effets d'un traumatisme sexuel peut aider.

Changement des rôles et des responsabilités

Les changements d'humeur de votre proche ou de la dynamique du ménage peuvent nuire à votre rôle parental ou même à votre capacité d'être là pour les autres. Les enfants peuvent commencer à se sentir responsables, à assumer des tâches parentales ou de soins, ou à remettre en question l'amour que leurs parents leur portent.

Pensées et émotions négatives

Il se peut que vous ayez des pensées sombres et des sentiments de tristesse, de perte, de colère et de culpabilité plus souvent que d'habitude. Il n'y a rien de mal à pleurer la perte de la personne qu'était votre proche avant ou de l'avenir que vous aviez imaginé. Il est normal que les changements vécus par votre famille ou votre groupe d'amis vous contrarient. Des mesures de soutien sont à votre disposition pour vous aider à passer à travers cette expérience.

J'avais peur de dormir dans le même lit et de peut-être provoquer un cauchemar.

— *Membre de la famille d'un vétéran*

J'ai l'impression de marcher sur des œufs.

— *Membre de la famille d'un vétéran*

METTEZ D'ABORD VOTRE PROPRE « MASQUE À OXYGÈNE ».

Il n'est pas rare que des membres de la famille souffrent d'épuisement professionnel ou d'usure de compassion. Accordez la priorité à votre propre santé mentale. Pour en savoir plus, consultez notre ressource pour prendre soin de soi-même destinée aux membres de la famille : **atlasveterans.ca/tsm-famille-autosoins**.

Si vous relevez l'un des signes suivants, envisagez de prendre du recul ou de demander l'aide d'un professionnel :

- **Épuisement** — vous vous traînez hors du lit et la fatigue vous empêche d'accomplir vos activités habituelles.
- **Cynisme ou apathie** — vous ne faites pas confiance aux gens ou aux processus, ou vous avez l'impression que les choses ne fonctionneront pas, alors pourquoi vous donner la peine?
- **Inutilité** — vous avez l'impression que vous ne pouvez rien faire pour aider ou que donner le meilleur de vous-même ne suffit pas.
- **Humeur déprimée** — vous vous sentez souvent mal ou ne vous aimez pas.
- **Agacement** — vous êtes irritable, brusque ou en colère, parfois pour des raisons futiles.
- **Manque de concentration** — vous vous laissez distraire facilement ou vous oubliez des choses.
- **Troubles du sommeil** — vous avez de la difficulté à vous endormir ou vous vous réveillez souvent.
- **Problèmes de santé** — votre tension artérielle augmente, vous avez des maux de tête ou d'estomac, ou peut-être que vous ne vous sentez souvent pas bien.
- **Stratégies d'adaptation malsaines** — votre consommation de substances, de jeux vidéo ou de jeux de hasard est en hausse.
- **Vous n'aimez pas aider** ou même détestez cela.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide pour vous-même.

— *Membre de la famille d'un vétéran*

SOUTENIR VOTRE PROCHE

Il peut être difficile de savoir comment soutenir une personne touchée par le TSM. Ce n'est peut-être pas clair pour la personne elle-même non plus. La guérison est un parcours qui prend du temps. Les besoins de votre proche peuvent évoluer au fil du temps. Dans le cas du TSM, vous aurez peut-être l'impression de ne pas savoir quoi dire, comment amorcer une conversation ou même comment poser des questions sur ses besoins en matière de soutien, et ce n'est pas grave.

> "Votre proche a probablement besoin de soutien, mais tout ne doit pas reposer entièrement sur vos épaules."

En tant que membre de la famille, vous pourriez ressentir la pression d'être responsable de votre proche et de son bien-être ou de son rétablissement. Vous pouvez avoir l'impression de n'avoir d'autre choix que d'agir à titre de soutien. Vous pourriez également vous inquiéter de ne pas avoir les connaissances ou la capacité nécessaires pour assumer ce genre de rôle.

Il existe de nombreux types de soutien. Tenez compte de vos propres forces, limites et capacités à soutenir. **L'ampleur de votre soutien et de votre participation doit être fondée sur votre capacité, votre volonté, votre niveau de confort et vos compétences actuels.** Ceux-ci peuvent évoluer avec le temps.

C'est correct de poser des questions, surtout pour vous renseigner sur la meilleure façon de lui fournir du soutien. Il peut également être utile d'établir des règles de base ou des limites, tant pour vous que pour votre proche. Pour en savoir plus sur les limites, consultez notre infographie sur prendre soin de soi-même : **atlasveterans.ca/tsm-famille-autosoins**.

Si vous ne sentez pas que vous pouvez les soutenir ou si vous avez besoin d'aide pour le faire, vous pouvez accéder à des ressources militaires de soutien sexuel par l'entremise du Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS) du gouvernement du Canada : **bit.ly/mdn-csris**.

Lecture supplémentaire
Tenir des conversations sur le TSM peut vous mettre mal à l'aise. Consultez le guide et la brochure concernant la conversation sur le TSM : **atlasveterans.ca/tsm-famille**. Ces ressources contiennent des conseils et des stratégies qui pourraient rendre ces conversations un peu plus faciles.

Voici différents types de soutien que vous pourriez offrir :

FAIBLE IMPLICATION	MOYENNE IMPLICATION	FORTE IMPLICATION
« Je peux te soutenir à distance. Je n'ai pas d'énergie émotionnelle en ce moment. »	*« Je me sens à l'aise et j'ai de l'énergie émotionnelle. »*	*« J'ai du temps et de l'énergie émotionnelle. Je veux participer. »*
Lien Dans un rôle de lien, vous pouvez mettre votre proche en contact avec les services de la collectivité. Vous pouvez vérifier de temps à autre pour faire un suivi et vous assurer qu'elle ou il demande de l'aide. Vous pourriez obtenir de l'information et présenter certaines options, comme vous rendre dans un centre local d'aide aux victimes d'agression sexuelle, trouver un conseiller, approcher les forces de l'ordre ou intenter des poursuites.	**Appui** Dans un rôle de soutien, vous vérifiez régulièrement avec votre proche comment elle ou il se sent, comment son rétablissement se déroule ou comment la thérapie progresse. S'il y a des processus juridiques ou autres en cours, vous pouvez vous renseigner à leur sujet ou donner des conseils. Il pourrait être utile de vérifier ce qui aide ou nuit à votre proche (c.-à-d. les déclencheurs positifs et négatifs) afin d'offrir un meilleur soutien.	**Soins** Dans un rôle de soins, vous pouvez communiquer fréquemment avec votre proche et l'amener à ses rendez-vous, lui faire prendre des médicaments, remplir des formulaires, prendre des rendez-vous ou lui rappeler de s'y présenter, ou l'accompagner à ses rendez-vous pour prendre des notes. C'est à vous de décider de l'ampleur de votre soutien et de votre participation, en fonction du niveau de confort de votre proche. Tenez compte de vos propres forces, limites et capacités.

Rappelez-vous : Vous n'êtes pas psychologue et tout ne repose pas sur vos seules épaules. Demander de l'aide peut prendre du temps et de l'énergie, mais de l'aide est disponible. Consultez notre ressource sur comment prendre soin de soi-même afin de connaître certaines options de soutien : **atlasveterans.ca/tsm-famille-autosoins**.

DEMANDER DES CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Si vous ou votre proche souhaitez en savoir plus sur la façon de produire un rapport ou sur d'autres sujets et enjeux liés au TSM, communiquez avec le CSRIS.

Le Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS) est ouvert en tout temps.

Numéro sans frais (Amérique du Nord) : 1-844-750-1648

Téléphone : 613-996-3900

Adresse courriel : **DND.SMSRC-CSRIS.MDN@forces.gc.ca**

QUE SE PASSE-T-IL SI VOTRE PROCHE NE VEUT PAS EN PARLER OU FAIRE UN SIGNALEMENT?

Il est important d'appuyer les décisions de votre proche et de lui faire confiance pour savoir ce qui est le mieux pour elle ou lui en tant que personne touchée par le TSM. Presser une personne de parler ou d'agir lorsqu'elle n'est pas prête peut la traumatiser de nouveau et nuire à son parcours de guérison.

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait ne pas vouloir en parler ou faire un signalement. Par exemple, elle ou il peut craindre de ne pas être cru, de recevoir le blâme ou de subir des répercussions professionnelles ou autres. Elle ou il n'en est peut-être tout simplement pas là dans son parcours.

> "Vous n'êtes peut-être pas d'accord avec son choix, mais ce n'est pas à vous que revient la décision."

Il est important d'assurer à votre proche qu'elle ou il a le contrôle de tous les processus de guérison ou judiciaires. Lui offrir des options et lui permettre de faire des choix peut l'aider à reprendre le pouvoir et le contrôle qu'elle ou il a l'impression d'avoir perdu. Ce sentiment d'autonomie peut favoriser son rétablissement.

PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

- Le traumatisme sexuel lié au service militaire est une blessure complexe qui peut avoir divers effets durables et graves. En tant que membre de la famille, vous pourriez également en ressentir les effets.
- L'environnement et le contexte militaires sont uniques.
- Les membres de la famille et les amies et amis peuvent jouer un rôle important en aidant leur proche à guérir de son traumatisme. Vous pouvez décider de la façon dont vous aimeriez soutenir votre proche.
- Il est également important de prendre soin de vous.
- Chaque personne et chaque situation sont différentes, alors votre expérience et les besoins de votre proche peuvent varier.

LISTE DES CONTRIBUTEURS ET CITATION SUGGÉRÉE

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

RÉFÉRENCES

1. Heber A, Testa V, Groll D, Ritchie K, Tam-Seto L, Mulligan A, Sullo E, Schick A, Bose E, Jabbari Y, Lopes J, Carleton RN. Glossaire des termes : Une compréhension commune des termes courants utilisés pour décrire les traumatismes psychologiques, version 3.0. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2023;43(10/11).
2. Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. Feuillet de renseignements – L'inconduite sexuelle et les traumatismes sexuels liés au service militaire [en ligne]. Ottawa : Institut Atlas pour les vétérans et leur famille; 2021 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : atlasveterans.ca/documents/mst/mst-info-sheet-final-fr.pdf
3. Ministère de la Défense nationale du Canada. DOAD 9005-1, Intervention sur l'inconduite sexuelle [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; [date inconnue] [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/politiques-normes/directives-ordonnances-administratives-defense/serie-9000/9005/9005-1-intervention-sur-linconduite-sexuelle.html
4. Ministère de la Défense nationale du Canada. Spectre d'inconduite sexuelle [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; [date inconnue] [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/conflits-inconduite/inconduite-sexuelle/materiel-formation-pedagogique/spectre-inconduite-sexuelle.html
5. Arbour L. Rapport de l'examen externe indépendant et complet du ministère de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes [en ligne]. Ottawa : Ministère de la Défense nationale; 2022 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/rapport-de-lexamen-externe-independant-et-complet.html
6. Défense nationale/Forces armées canadiennes. Le ministre de la Défense Bill Blair fait le point sur les changements culturels en cours au sein du ministère de la Défense nationale et des Forces armées canadiennes [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; 2023, 13 déc. [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/nouvelles/2023/12/le-ministre-de-la-defense-bill-blair-fait-le-point-sur-les-changements-culturels-en-cours-au-sein-du-ministere-de-la-defense-nationale-et-des-force.html
7. Cotter A, Burczycka A. Les inconduites sexuelles dans les Forces armées canadiennes, 2022 [en ligne]. Ottawa : Statistique Canada; 2023 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-603-x/85-603-x2023001-fra.htm
8. Cotter, A., Les inconduites sexuelles dans les Forces armées canadiennes, 2016 [en ligne]. Ottawa : Statistique Canada; 2016 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-603-x/85-603-x2016001-fra.htm
9. Cotter, A., Les inconduites sexuelles dans la Force régulière des Forces armées canadiennes, 2018 [en ligne]. Ottawa : Statistique Canada; 2019 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-603-x/85-603-x2019002-fra.htm
10. Cotter, A. La victimisation criminelle au Canada, 2019 [en ligne]. Ottawa : Statistique Canada; 2021 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2021001/article/00014-fra.htm
11. Ministère de la Défense nationale du Canada. Servir avec honneur [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; 2009 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/servir-avec-honneur-2009.html
12. Street A, Skidmore C, Gyuro L, Bell M. Military sexual trauma [en ligne]. Washington : National Center for PTSD; [date inconnue] [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : ptsd.va.gov/professional/treat/type/sexual_trauma_military.asp
13. Dardis CM, Reinhardt KM, Foynes MM, Medoff NE, Street AE. "Who are you going to tell? Who's going to believe you?" Women's experiences disclosing military sexual trauma. Psychology of Women Quarterly. 2018;42(4):414-29.

RÉFÉRENCES

14. Campos K. What little we know: Peer-reviewed articles on the impact of United States military culture on male victims of military sexual trauma. Violence and Gender. 2021;8(2):74-9.
15. Monteith LL, Holliday R, Schneider AL, Miller CN, Bahraini NH, Forster JE. Institutional betrayal and help-seeking among women survivors of military sexual trauma. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2021;13(7):814.
16. Smith CP, Freyd JJ. Dangerous safe havens: Institutional betrayal exacerbates sexual trauma. Journal of Traumatic Stress. 2013;26(1):119-24.
17. Smith CP, Freyd JJ. Insult, then injury: Interpersonal and institutional betrayal linked to health and dissociation. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. 2017;26(10):1117-31.
18. Monteith LL, Bahraini NH, Matarazzo BB, Soberay KA, Smith CP. Perceptions of institutional betrayal predict suicidal self-directed violence among veterans exposed to military sexual trauma. Journal of Clinical Psychology. 2016;72(7): 743-55.
19. Ministère de la Défense nationale du Canada. L'éthos des Forces armées canadiennes : Digne de servir [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; 2022 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/l-ethos-des-forces-armees-canadiennes-digne-de-servir.html
20. Holland KJ, Rabelo VC, Cortina LM. Collateral damage: Military sexual trauma and help-seeking barriers. Psychology of Violence. Avril 2016;6(2):253.
21. Ministère de la Défense nationale du Canada. Mythes et réalités de l'inconduite sexuelle : Un examen des croyances, des attitudes et des hypothèses [en ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada; [date inconnue] [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-défense-nationale/services/avantages-militaires/conflit-inconduite/inconduite-sexuelle/formation-matériel-éducatif/mythes-faits.html
22. Ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires. Dissiper les mythes associés aux agressions à caractère sexuel [en ligne]. Toronto : Gouvernement de l'Ontario; 2015 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : ontario.ca/fr/page/dissiper-les-mythes-associes-aux-agressions-caractere-sexuel
23. Skidmore WC, Roy M. Male Veterans' recovery from sexual assault and harassment during military service. Dans : Gartner RB, éditeur. Healing sexually betrayed men and boys: Treatment for sexual abuse, assault, and trauma. New York : Routledge; 2018. p. 66-90.
24. Williamson V, Murphy D, Phelps A, Forbes D, Greenberg N. Moral injury: the effect on mental health and implications for treatment. The Lancet Psychiatry. 2021;8(6):453-5.
25. Lopes J, McKinnon MC, Tam-Seto L. Adding insult to injury: Exploring the relation between moral injury and military sexual trauma. Journal of Military, Veteran and Family Health. 2023;9(4):19-28.
26. Ceroni TL, Ennis CR, Shapiro MO, Constans JI, Franklin CL, Raines AM. Examining the unique and interactive associations of gender and race on PTSD symptom severity among military sexual trauma survivors. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022;15(8):1233-1237
27. Gurung S, Ventuneac A, Rendina HJ, Savarese E, Grov C, Parsons JT. Prevalence of military sexual trauma and sexual orientation discrimination among lesbian, gay, bisexual, and transgender military personnel: A descriptive study. Sexuality Research and Social Policy. Mars 2018;15:74-82.
28. Pulverman CS, Christy AY, Kelly UA. Military sexual trauma and sexual health in women veterans: a systematic review. Sexual Medicine Reviews. Juillet 2019;7(3):393-407.
29. Hendrikx LJ, Williamson V, Murphy D. Adversity during military service: the impact of military sexual trauma, emotional bullying and physical assault on the mental health and well-being of women veterans. BMJ Military Health. 2023;169:419-424.
30. Goldstein LA, Dinh J, Donalson R, Hebenstreit CL, Maguen S. Impact of military trauma exposures on posttraumatic stress and depression in female veterans. Psychiatry Research. 2017;249:281-5.
31. Moreau C, Duron S, Bedretdinova D, Bohet A, Panjo H, Bajos N, Meynard JB. Mental health consequences of military sexual trauma: results from a national survey in the French military. BMC Public Health. 2022;22(1):214.

RÉFÉRENCES

32. Galovski TE, Street AE, Creech S, Lehavot K, Kelly UA, Yano EM. State of the knowledge of VA military sexual trauma research. Journal of General Internal Medicine. 2022;37(suppl 3):825-32.
33. Kimerling R, Makin-Byrd K, Louzon S, Ignacio RV, McCarthy JF. Military sexual trauma and suicide mortality. American Journal of Preventive Medicine. 2016;50(6):684-91.
34. Forkus SR, Weiss NH, Goncharenko S, Mammay J, Church M, Contractor AA. Military sexual trauma and risky behaviors: A systematic review. Trauma, Violence, & Abuse. 2021;22(4):976-93.
35. Khan AJ, Li Y, Dinh JV, Donalson R, Hebenstreit CL, Maguen S. Examining the impact of different types of military trauma on suicidality in women veterans. Psychiatry Research. 2019;274:7-11.
36. Bride BE, Figley CR. Secondary trauma and military veteran caregivers. Smith College Studies in Social Work. 2009;79(3-4):314-29.
37. 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.
38. 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.
39. Cramm H, Norris D, Schwartz KD, Tam-Seto L, Williams A, Mahar A. Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. Military Behavioral Health. 2020;8(2):148-58.
40. Thandi G, Harden L, Cole L, Greenberg N, Fear NT. Systematic review of caregiver burden in spouses and partners providing informal care to wounded, injured or sick (WIS) military personnel. BMJ Military Health. 2018;164(5):365-9.
41. 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
42. 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

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.

INSTITUT ATLAS POUR LES VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE