

SE REMETTRE D'UN TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE :

COMPOSER AVEC LE TRAUMATISME ET EN GUÉRIR

Le traumatisme sexuel lié au service militaire (TSM) est un problème grave vécu par de nombreux membres actuels et anciens des Forces armées canadiennes (FAC). Le terme TSM permet de décrire les répercussions psychologiques, physiques et sociales, ou encore les « blessures » que peuvent vivre les victimes ou les témoins d'inconduite sexuelle liée au service militaire. Pour en savoir plus sur l'inconduite sexuelle liée au service militaire et les TSM, veuillez consulter notre [Feuille de renseignements sur l'inconduite sexuelle liée au service militaire](#).

Cette ressource a été élaborée en collaboration avec des personnes touchées par les TSM ainsi que des fournisseurs de services qui travaillent avec des personnes qui ont vécu ou ont été témoins d'incidents d'inconduite sexuelle liée au service militaire. Conçue pour les militaires et les vétérans qui sont touchés par les TSM, cette ressource offre des renseignements qui peuvent vous aider à comprendre votre façon de composer avec un TSM et d'en guérir. Elle donne également un aperçu de la façon dont le traumatisme peut vous affecter, ainsi que des conseils et des stratégies pour atténuer ces répercussions tout au long de votre cheminement vers la guérison.

LES CHEMINEMENTS VERS LA GUÉRISON SONT UNIQUES

La guérison et le rétablissement à la suite d'expériences traumatisantes diffèrent d'une personne à l'autre. Nous sommes des personnes uniques qui ont leurs propres expériences, leurs propres antécédents et leurs propres identités. Notre cheminement pour composer avec le traumatisme et en guérir sera donc aussi unique et individuel que nous le sommes. Toutes vos circonstances de vie, vos expériences et vos identités peuvent se combiner pour façonner vos préférences, vos besoins, vos expériences et vos réactions. Il faudra peut-être un certain temps à essayer des choses pour trouver ce qui fonctionne bien pour vous. En fin de compte, vous êtes la personne la mieux placée pour déterminer

ce dont **vous** avez besoin pour guérir et vous rétablir, qu'il s'agisse de suivre une thérapie, d'obtenir du soutien par les pairs, de prendre soin de vous, de participer à la défense des droits ou de combiner ces outils.

La guérison peut exiger beaucoup de vous à un moment où vous n'avez pas l'impression d'avoir beaucoup plus à donner. Il est important de savoir que vous en valez la peine. Vous avez accès à du soutien tout au long de votre cheminement vers la guérison, peu importe sous quelle forme il se présente.

QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME ET COMMENT PEUT-IL VOUS AFFECTER?

Le traumatisme désigne une réaction qui se produit chez une personne à la suite d'un événement ou d'une expérience pénible.

Un traumatisme peut mener à l'isolement. Vivre un traumatisme peut vous faire sentir que quelque chose ne va pas avec vous et que personne d'autre ne peut comprendre. Vous pourriez même vous sentir coupable pour les événements ou votre propre réaction. Les réactions des autres, comme les membres du commandement ou les membres de votre famille, peuvent vous faire sentir responsables de ce qui s'est passé. Vous pouvez endosser des reproches, de la honte et de la culpabilité qui **ne** vous reviennent **pas**. **Il est toujours important de vous rappeler que vous n'êtes pas responsable des inconduites sexuelles que vous avez vécues. C'est toujours l'agresseur qui est fautif.**

Vous pourriez aussi avoir de la difficulté à fonctionner à l'occasion. N'oubliez pas que votre réaction est une réaction normale à un événement anormal. Vous avez vécu ou vu quelque chose de terrible. C'est votre corps et votre esprit qui réagissent à ce qui s'est passé.

« Dans l'armée, nous recevons une instruction qui nous inculque le concept que chaque soldat doit prendre soin de l'autre et qu'il doit être prêt à faire le plus grand sacrifice personnel pour assurer la sécurité des autres soldats.

Lorsque cette confiance est trahie, vous remettez instinctivement en question votre confiance envers tous les autres militaires. Cette réaction est normale. »

SURVIVANTE D'UN TSM

Il y a d'autres choses importantes à savoir au sujet des traumatismes.

1

Vous pouvez subir un traumatisme à la suite d'un seul événement ou de plusieurs événements.

Il n'y a pas de point ou de critère précis pour déterminer ce qui constitue un traumatisme. Si vous estimez qu'une expérience ou une série d'expériences est traumatisante, alors il s'agit d'un traumatisme.

2

Vous pouvez ressentir les effets d'un traumatisme très différemment des autres.

Deux personnes peuvent vivre ou être témoins du même événement traumatisant et être affectées de différentes façons. Il n'y a pas de « bonne » façon de réagir.

3

Votre traumatisme n'a pas nécessairement de date de début ou de fin précise.

Votre réaction à un événement traumatisant peut émerger des jours, des mois, voire des années plus tard, et durer une courte ou une longue période. Il se peut aussi que vous viviez des hauts et des bas dans vos symptômes de traumatisme – à un moment, vous pouvez vous sentir bien et à un autre, vous pouvez vous sentir davantage en détresse.

4

Les traumatismes peuvent avoir de nombreuses répercussions sur vous.

Vous pouvez ressentir tout un éventail de répercussions, allant de réactions physiques comme la fatigue et la difficulté à dormir à des réactions émotionnelles et psychologiques comme la colère, l'indifférence affective ou l'anxiété. Ces répercussions peuvent changer au fil du temps. Vous pouvez lire sur les diverses façons dont le traumatisme peut vous affecter dans le diagramme visuel ci dessous.

5

Il est possible de guérir d'un traumatisme.

Avec du soutien, les gens peuvent se remettre des répercussions d'un traumatisme et ils y arrivent avec le temps.

RÉPERCUSSIONS D'UN TRAUMATISME

PHYSIQUES

Le traumatisme peut déclencher des réactions physiques pour composer avec celui-ci, comme combattre, fuir ou figer. Le stress du traumatisme peut déclencher des changements physiques dans votre corps.



Vous pourriez remarquer des signes et des symptômes physiques, notamment :

- Maux de tête;
- Fatigue ou troubles du sommeil;
- Douleur chronique;
- Problèmes gastriques;
- Problèmes de santé reproductive et variation de la libido ou de la qualité des relations sexuelles.

Il arrive parfois que les symptômes physiques persistent même si votre médecin ne peut pas déterminer la source de vos douleurs corporelles.

COGNITIVES

Un traumatisme peut provoquer des changements physiques dans le cerveau qui ont une incidence sur votre façon de penser. Il peut s'agir de la façon dont vous traitez l'information, dont vous comprenez le monde ou dont vous prenez des décisions. Vous aurez peut-être de la difficulté à vous concentrer, à vous souvenir de certaines choses ou à résoudre des problèmes.



Voici d'autres changements cognitifs que vous pourriez éprouver :

- **Perceptions** – vous pouvez commencer à voir les choses différemment, y compris la façon dont vous voyez le monde, vous-même ou l'avenir;
- **Idéalisation** – vous pouvez chercher à rationaliser ou à justifier le comportement de l'agresseur;
- **Pensées ou souvenirs intrusifs** – cela peut déclencher de fortes réactions émotionnelles ou physiques, y compris des « flashbacks » ou même des hallucinations.

COMPORTEMENTALES

Le traumatisme peut vous amener à vous comporter différemment, soit en adoptant de nouveaux comportements, soit en revenant à d'anciens comportements. Vous remarquerez peut-être que vous évitez certaines activités ou situations ou changez vos habitudes alimentaires ou d'exercice. Il se peut que vous soyez moins motivé, moins productif, que vous perdiez votre passion pour le travail ou les passe-temps, ou que vous soyez incapable de mettre votre uniforme et d'aller au travail. Vous pourriez aussi vous automédicamenter avec des drogues ou de l'alcool, vous automutiler ou adopter d'autres comportements à haut risque.



SPIRITUELLES

Les répercussions spirituelles du traumatisme renvoient à celles qui affectent votre « âme » ou votre « esprit ». Vous pouvez vous heurter à une perte de raison d'être ou de sens à la vie, à la fois en tant qu'individu et par rapport à votre service. Cela peut résulter du traumatisme lui-même ainsi que des réactions institutionnelles au traumatisme.



Vous pouvez aussi éprouver une perte de foi, que ce soit envers la religion, le système de justice, la société ou les autres, pour ne nommer que ceux-là. Il peut aussi y avoir des changements dans votre perception de vous-même – vous ne vous sentez peut-être pas comme la personne que vous étiez avant votre traumatisme. C'est ce qu'on appelle la désintégration.

AFFECTIVES

Les traumatismes peuvent entraîner diverses répercussions sur votre santé mentale. Vous pourriez éprouver ce qui suit :



- Irritabilité, colère ou frustration;
- Anxiété;
- Honte ou culpabilité;
- Tristesse ou dépression;
- Dissociation;
- Suralimentation ou sous-alimentation;
- Troubles liés à la consommation de substances psychoactives;
- Stress post-traumatique;
- Automutilation;
- Pensées suicidaires.

L'inverse peut aussi être vrai. Il se peut que vous vous repliez sur vous-même et que vous éprouviez une indifférence active vis-à-vis de l'expérience, ou les expériences, ou que vous soyez incapable d'établir un rapport émotionnel. Par exemple, les personnes touchées par un traumatisme disent souvent qu'elles « savent » qu'elles aiment leur famille, mais qu'elles ne peuvent pas dire qu'elles « ressentent » leur amour pour leur famille.

Ces symptômes peuvent survenir ensemble ou individuellement. Selon la gravité des symptômes et d'autres facteurs, vous pourriez recevoir un diagnostic d'un ou de plusieurs troubles de santé mentale liés au traumatisme.

RELATIONNELLES

Le traumatisme peut rendre difficile l'établissement ou le maintien de liens avec les autres.



Vous remarquerez peut-être que vous avez de la difficulté à faire confiance aux gens ou à établir des liens avec eux, ce qui peut vous empêcher de maintenir ou d'établir des relations professionnelles, personnelles et intimes saines. Ces difficultés peuvent se manifester sous forme d'évitement ou d'anxiété.

Évitement : Vous pouvez perdre le contact avec vos collègues, vos amis et votre famille. Cela peut conduire à l'isolement et à la solitude. Vous remarquerez peut-être aussi d'autres changements dans vos relations avec les autres. Par exemple, vous pourriez trouver qu'il est plus facile d'interagir ou d'entrer en intimité avec un étranger qu'avec un être cher.

Anxiété : Il se peut que vous ayez besoin de plus d'attention ou de validation de la part des autres qu'auparavant. Vous pouvez vous sentir « collant » ou avoir de la difficulté à être seul ou loin de vos proches. Il se peut que vous ressentiez le besoin de prendre des nouvelles fréquemment ou que d'autres personnes vous aident à vous calmer lorsque vous vous sentez en détresse.

STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LE TRAUMATISME ET EN GUÉRIR

Les traumatismes peuvent entraîner des répercussions et nuire à la façon dont vous vivez votre vie. Cependant, comme pour d'autres blessures, il est possible de guérir d'un traumatisme. Comme dans le cas d'une blessure, vous pouvez avoir des cicatrices ou des souvenirs de ce que vous avez vécu, mais au fil du temps, ils peuvent diminuer en intensité ou en fréquence.

À mesure que vous guérissez, vous constaterez que vous pouvez renouer avec votre corps, vos émotions, vos sentiments, vos actions et vos relations. Votre cheminement peut vous faire grandir; vous pouvez améliorer votre connaissance de vous-même et de ce dont vous avez besoin pour améliorer votre bien-être, trouver de nouvelles possibilités ou apprécier davantage la vie. C'est ce qu'on appelle la croissance post-traumatique.

Vous méritez l'effort qu'il faut pour guérir. Il faut de la force pour survivre et se rétablir. Reconnaître vos forces et en tirer parti est un processus continu.

Il existe différentes stratégies pour composer avec un traumatisme et des outils et ressources créatifs qui peuvent vous aider à répondre à vos besoins et à entamer votre cheminement vers la guérison. Vous constaterez peut-être qu'une seule de ces stratégies est utile, ou vous en combinerez plusieurs.

Si vous n'êtes pas certain de vos besoins ou de vos options, le Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle gère une ligne confidentielle accessible en tout temps qui vous met directement en contact avec un conseiller formé. Ces conseillers peuvent vous aider à explorer vos besoins et à vous orienter vers différentes options, en plus de vous offrir des conseils sur la façon de signaler un incident. Vous pouvez les joindre au 1 844 750 1648 (sans frais en Amérique du Nord).

SOUTIEN CLINIQUE PROFESSIONNEL

Il peut être utile de demander un soutien clinique professionnel à une personne qui se spécialise dans les traumatismes, surtout si vous pensez être déprimé ou si vous avez des pensées suicidaires ou pratiquez l'automutilation. Votre thérapeute pourrait être en mesure d'offrir une variété d'options de thérapie ou d'autres stratégies et outils utiles.

Les lignes directrices actuelles recommandent la thérapie comme traitement de première intention, ou traitement initial, des symptômes liés au traumatisme. Il existe différents types de thérapie qui peuvent vous aider à déterminer et à changer les processus de pensée qui peuvent avoir émergé dans le cadre de votre traumatisme. Voici quelques-unes de ces thérapies :

- **Thérapie cognitivo-comportementale pour les traumatismes (TCC-T)**

La TCC-T vous amène à examiner et à remettre en question les pensées et les idées improductives que vous avez développées depuis le traumatisme. Elle vous aide graduellement à faire face à la douleur liée aux pensées, aux sentiments et aux situations que vous tentez probablement d'éviter.

- **Thérapie du processus cognitif (TPC)**

La TPC vous aidera à examiner les pensées qui vous empêchent de guérir et à les remettre en cause.

- **Thérapie cognitive pour le TSPT (TC-TSPT)**

La TC-TSPT vise à changer votre façon de penser à votre traumatisme et de composer avec celui-ci. Elle met en lumière les actions que vous posez et qui entraînent des émotions douloureuses, votre tendance possible à surestimer le niveau de danger d'une situation donnée et d'autres symptômes du TSPT.

- **Thérapie d'exposition prolongée (EP)**

La thérapie d'EP vous enseignera à composer avec la douleur liée aux pensées, aux sentiments et aux situations que vous avez tendance à éviter. Affronter ce dont vous avez peur de manière sécuritaire et dans un milieu favorable vous permettra d'éliminer vos éléments déclencheurs. Avec le temps, vous vous sentirez plus fort et plus confiant.

- **Thérapie d'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR)**

L'EMDR aide votre cerveau à retraiter le traumatisme et à le transformer en un souvenir plus supportable, en vous concentrant sur des mouvements ou des sons précis à mesure que vous vous souvenez du traumatisme.

- Il existe de nombreuses autres options thérapeutiques que vous pourriez trouver utiles au cours de votre cheminement. Parmi les autres thérapies que vous pourriez vouloir explorer, mentionnons la thérapie axée sur les émotions, la thérapie des systèmes familiaux et la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Il faudra peut-être un certain temps pour déterminer quelle thérapie, le cas échéant, vous convient le mieux. Ne perdez pas espoir, car il existe de nombreuses options. Il est important de trouver un thérapeute qualifié avec qui vous pouvez communiquer et en qui vous avez confiance, en plus d'une approche qui fonctionne pour vous.

TRAITEMENTS ALTERNATIFS

Des solutions de rechange à des options plus standard ou « traditionnelles » (comme la thérapie clinique) peuvent être utiles pour apprendre à gérer ou à traiter vos symptômes liés au traumatisme. Le yoga, l'acupuncture, la zoothérapie, l'art-thérapie ou l'utilisation d'animaux d'assistance peuvent constituer des formes de soutien de rechange ou complémentaires.

MÉDICATION

Il existe différents types de médicaments qui peuvent être utiles pour gérer vos symptômes traumatiques. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si des médicaments peuvent être bénéfiques pour vous.

PLEINE CONSCIENCE ET AUTOSOINS

Il y a différents exercices de pleine conscience et activités d'autosoins que vous pouvez utiliser pour sortir vos pensées et vos sentiments du passé et les ramener dans le présent, ainsi que pour prendre soin de vous. Voici quelques exemples.

- **Repérer les éléments déclencheurs et les signes :**
Quand ces émotions sont-elles apparues pour vous? Où étiez-vous? Que se passait-il? La détermination des éléments déclencheurs peut vous aider à créer un plan de gestion des situations qui peuvent susciter des émotions difficiles pour vous.
- **Prendre conscience de l'ici-maintenant :**
Porter attention au moment présent peut vous aider à vous reconnecter au présent et à vous distraire de votre anxiété ou de votre inquiétude.

Essayez cet exercice de prise de conscience de l'ici-maintenant à rebours :

COMPTE À REBOURS DE 5, 4, 3, 2 ET 1

Cet exercice vous aidera à amener une partie ou la totalité de vos sens dans le moment présent. Prenez une respiration apaisante entre chaque élément que vous voyez, touchez, entendez, sentez ou goûtez. N'hésitez pas à créer votre propre liste ou à utiliser certains des éléments ci-dessous comme guide.



5

choses que vous pouvez voir : les nuages dans le ciel, les arbres, les oiseaux, une couleur précise autour de vous, vos mains



4

choses que vous pouvez toucher ou ressentir : une table, le sol, le soleil sur votre peau, la fourrure douce d'un animal de compagnie



3

choses que vous pouvez entendre : un rire, la circulation des voitures, votre propre respiration



2

choses que vous pouvez sentir : l'herbe fraîchement coupée, une bougie



1

chose que vous pouvez goûter : une tasse de thé

■ **Respirer profondément :**

Le traumatisme affecte les réactions de combattre, de fuir ou de figer, gérées par ce qu'on appelle le système nerveux sympathique. Respirer profondément peut être une stratégie très utile pour calmer cette réaction. En effet, respirer profondément active la réponse « au repos », ou le système nerveux parasympathique, qui peut indiquer à votre corps que vous êtes en sécurité. C'est particulièrement vrai si vous vous concentrez sur une bonne et longue respiration.

Essayez cette technique de respiration carrée :



■ **Avoir de bonnes habitudes de sommeil :**

De nombreuses personnes ayant subi un traumatisme ont un sommeil perturbé. Dans la mesure du possible, essayez d'établir une routine de sommeil qui favorisera un sommeil de bonne qualité. Par exemple, essayez de vous coucher plus tôt, évitez les écrans avant de vous coucher et passez du temps à faire quelque chose qui vous calme avant de dormir, comme prendre une douche chaude, lire un livre ou allumer une bougie. Organisez votre chambre à coucher comme un espace réservé au sommeil afin que votre esprit et votre corps reçoivent le message qu'il est temps de vous détendre lorsque vous y entrez. Un thérapeute ou un autre professionnel de la santé peut vous aider à gérer vos problèmes de sommeil.

■ **Exprimer ses sentiments :**

Lorsque vous êtes prêt à le faire, parler à quelqu'un en qui vous avez confiance ou écrire vos sentiments dans un journal peut être une façon utile de traiter vos émotions. Nous donnons du sens aux histoires, alors réfléchissez aux façons dont vous pouvez vivre vos expériences en les exprimant. Lorsque vous communiquez avec quelqu'un en qui vous avez confiance, songez à lui demander d'écouter sans commentaire ou à lui dire que vous ne vous attendez pas à ce qu'il règle votre problème ou atténue votre détresse. Cela peut vous aider à éviter les conversations difficiles si votre personne de confiance réagit d'une façon qui pourrait ne pas vous être utile.

ACTIVITÉS ET PASSE-TEMPS

Participer à certaines activités ou certains passe-temps qui vous apportent du plaisir ou qui vous apaisent peut vous aider à faire face à la situation et à poursuivre votre cheminement vers la guérison. En plus de vous distraire de vos pensées et de vos sentiments difficiles, vos activités et vos passe-temps peuvent aussi donner un sens à votre vie et une raison d'être. Selon la nature de l'activité ou du passe-temps, cela peut aussi vous donner l'occasion d'établir des liens avec les autres ou d'aider à traiter votre traumatisme de façon créative.

Exemples :

- Exercice ou sports de groupe;
- Activités créatives comme la peinture ou le travail du bois;
- Activités récréatives comme la marche, l'écriture ou la lecture.

ÉTABLISSEMENT DE LIENS AVEC LES AUTRES

Faire confiance à soi-même et aux autres peut prendre du temps. Commencez lentement et trouvez des façons d'établir des liens. Prenez soin de votre esprit et de votre corps et trouvez des moments pour tisser des liens avec des amis de confiance. Aller faire une promenade avec un être cher, rencontrer un ami pour prendre un café, discuter avec un thérapeute ou discuter au téléphone avec un membre de la famille sont toutes des façons de communiquer avec les autres.

« Les liens avec les autres donnent l'espoir que la vie pourra être à nouveau vécue un jour. »

SURVIVANTE D'UN TSM

Le soutien par les pairs peut offrir une occasion pour prendre part à une communauté, établir des liens et guérir en interagissant avec d'autres personnes qui ont vécu quelque chose de semblable et en apprenant d'elles. Le Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle élargit actuellement ses services pour offrir un programme de soutien par les pairs en ligne et en personne. Pour en savoir plus sur le soutien par les pairs, [consultez notre ressource de soutien par les pairs](#).

Défense des droits et bénévolat

Quelles sont vos valeurs fondamentales ou quels sont vos principes directeurs? Comment pouvez-vous vous pencher plus profondément sur ces questions, pour en faire une priorité dans votre vie?

Participer à des causes et à des organisations qui ont un sens et une valeur pour vous peut vous aider à faire face à vos expériences traumatisantes et à guérir. Comme pour les autres activités et passe-temps, le bénévolat, l'aide aux autres et la défense des droits peuvent vous aider à détourner votre énergie de l'anxiété et de l'inquiétude, ainsi que donner un sens à votre vie et une raison d'être, ou encore renforcer ces sentiments. La défense des droits peut également créer un sentiment d'appartenance à la communauté et réduire le sentiment d'isolement grâce à la possibilité d'établir des liens avec des personnes aux vues similaires.

Soutien spirituel

Vous pourriez aussi trouver utiles des conseils spirituels ou religieux pour vous aider à composer avec le traumatisme ou à en guérir. Les aumôniers des FAC offrent des soins spirituels, religieux et pastoraux aux membres des FAC et à leurs familles, peu importe leur appartenance religieuse, leur pratique ou leurs croyances. En tant que vétéran, vous pouvez demander conseil aux aumôniers de votre collectivité.

Service de l'aumônerie royale canadienne (pour les militaires actuellement en service)

Les aumôniers peuvent vous aider de plusieurs façons. Ils peuvent offrir une présence active, personnelle et de soutien si vous n'avez personne d'autre à contacter ou si vous n'êtes pas prêt à faire participer votre famille ou vos amis. Ils sont formés à l'intervention en situation de crise et peuvent aider à atténuer les sentiments de solitude, d'isolement et de détresse. Les aumôniers peuvent également aiguiller des patients vers d'autres professionnels aidants, comme des travailleurs sociaux, des psychologues ou du personnel médical, au besoin.

RESSOURCES

Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle

Le Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle exploite une ligne confidentielle 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, qui vous met directement en contact avec un conseiller.

Il peut s'agir d'une ressource utile comme première étape pour explorer vos besoins et vos options, y compris les options de signalement et de communication avec d'autres professionnels ou sources de soutien.

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

Outil de recherche de ressources de soutien sur l'inconduite sexuelle

Parcourez une liste de ressources qui peuvent vous aider selon votre emplacement.

Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (Ligne d'information pour les familles)

Composez le 1 800 866 4546 (accessible en tout temps).

Service de l'aumônerie royale canadienne (Pour les militaires actuellement en service)

Numéro sans frais (Amérique du Nord) : 1 866 502 2203

Par courriel :

ChaplainMain-AumoneriePrincipale@forces.gc.ca

Parlons suicide Canada

(offert à tous ceux qui vivent au Canada)

Par téléphone : 1 833 456 4566 (accessible en tout temps), par texto : 45645 (accessible de 16 h à minuit, heure de l'Est).

Résidents du Québec :

Composez le 1 866 APPELLE (1 866 277 3553).

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être pour tous les peuples autochtones

Composez le 1 855 242 3310 (accessible en tout temps) ou [connectez-vous au clavardage en ligne ici](#).

ACC et Forces armées canadiennes (Programme d'aide aux membres et services d'aide aux familles)

Composez le 1 800 268 7708 | ATS 1 800 567 5803 (accessible en tout temps).

Une liste de mesures de soutien supplémentaires se trouve ici :

atlasveterans.ca/fr/repertoire-des-services

L'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille n'est pas un fournisseur de services. Composez le 911 en cas d'urgence.

RÉFÉRENCES

Brown, A., Millman, H., Easterbrook, B., Heber, A., Park, R., Lanius, R., ... McKinnon, M. C. (2022). Working together to address sexual misconduct in the Canadian Armed Forces. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 8(s1), 85-93.

Center for Substance Abuse Treatment. (2014). Trauma-informed care in behavioral health services.

Cichowski, S., Ashley, M., Ortiz, O., & Dunivan, G. (2019). Female veterans' experiences with VHA treatment for military sexual trauma. *Federal Practitioner*, 36(1), 41.

- Cichowski, S. B., Rogers, R. G., Clark, E. A., Murata, E., Murata, A., & Murata, G. (2017). Military sexual trauma in female veterans is associated with chronic pain conditions. *Military Medicine*, 182(9-10), e1895-e1899.
- Gallegos, A. M., Cross, W., & Pigeon, W. R. (2015). Mindfulness-based stress reduction for veterans exposed to military sexual trauma: Rationale and implementation considerations. *Military Medicine*, 180(6), 684-689.
- Hendriks, L. J., Williamson, V., & Murphy, D. (2021). 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 Mil Health*.
- Hyun, J. K., Pavao, J., & Kimerling, R. (2009). Military sexual trauma. *Research Quarterly*, 20(2), 1-3.
- Jensen, K. C., & Rostosky, S. S. (2021). Sexual assault survivors' experiences and perceptions of equine facilitated therapeutic activities. *Practice Innovations*.
- Kelly, U., Haywood, T., Segell, E., & Higgins, M. (2021). Trauma-sensitive yoga for post-traumatic stress disorder in women veterans who experienced military sexual trauma: interim results from a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(S1), S-45.
- Khan, A. J., Li, Y., Dinh, J. V., Donalson, R., Hebenstreit, C. L., & Maguen, S. (2019). Examining the impact of different types of military trauma on suicidality in women veterans. *Psychiatry Research*, 274, 7-11.
- Kloep, M. L., Hunter, R. H., & Kertz, S. J. (2017). Examining the effects of a novel training program and use of psychiatric service dogs for military-related PTSD and associated symptoms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(4), 425.
- Niessen-Derry, C. (2015). How equine-facilitated psychotherapy addresses military sexual trauma among female veterans: Systematic review. *University of St. Thomas Social Work Master's Clinical Research Papers*, 495.
- Pulverman, C. S., Christy, A. Y., & Kelly, U. A. (2019). Military sexual trauma and sexual health in women veterans: A systematic review. *Sexual Medicine Reviews*, 7(3), 393-407.
- Suris, A., & Lind, L. (2008). Military sexual trauma: A review of prevalence and associated health consequences in veterans. *Trauma, Violence, & Abuse*, 9(4), 250-269.
- Watkins, K., Bennett, R., Zamorski, M. A., & Richer, I. (2017). Military-related sexual assault in Canada: a cross-sectional survey. *Canadian Medical Association Open Access Journal*, 5(2), E496-E507.

Les travaux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille sont rendus possibles grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.



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

Funded by Veterans Affairs Canada
Financé par Anciens Combattants Canada

