

SE REMETTRE D'UN TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE : LE RÔLE DU SOUTIEN PAR LES PAIRS

Les traumatismes sexuels liés au milieu militaire (TSM) peuvent être particulièrement dommageables parce qu'ils peuvent créer un sentiment de déconnexion, de méfiance et de manque de sécurité au sein de votre communauté militaire. Les occasions d'établir des liens sécuritaires avec les autres peuvent être utiles pour la guérison. Le soutien par les pairs offre une telle possibilité, vous permettant de communiquer avec une personne ou un groupe de personnes qui vous comprennent, qui vous croient et, surtout, qui savent ce qui peut vous aider à vous soutenir.

Cette ressource vise à vous aider à explorer le rôle que le soutien par les pairs peut jouer dans votre cheminement vers la guérison en vous donnant un aperçu de ce qu'implique le soutien par les pairs, y compris une définition, ses principaux avantages et quelques considérations à garder à l'esprit.

QU'EST-CE QUE LE SOUTIEN PAR LES PAIRS?

Le soutien par les pairs est un type de service ou de soutien auquel participent deux personnes ou plus qui utilisent leurs expériences et leur expertise communes pour s'entraider. Le soutien par les pairs peut offrir une occasion de prendre part à une communauté, de tisser des liens et de guérir en interagissant avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences communes et en apprenant de ces personnes.

Dans le contexte des TSM, le soutien par les pairs implique généralement une relation de soutien entre les personnes qui ont vécu un TSM, bien que les antécédents des pairs puissent varier. Par exemple, les pairs peuvent avoir subi un traumatisme sexuel dans un milieu civil ou d'autres formes de traumatisme dans un milieu militaire. Dans certains milieux de soutien par les pairs, les pairs peuvent être des civils ayant subi un traumatisme sexuel.

Vous pouvez avoir accès à différents types de soutien par les pairs selon votre emplacement et d'autres facteurs. Les mesures de soutien peuvent être informelles ou officielles. Dans certains cas, il s'agit de

groupes d'entraide et de services dirigés par des pairs bénévoles, tandis que dans d'autres cas il s'agit de partenariats plus structurés avec des pairs ou des employés chargés du soutien par les pairs (c. à d. des personnes qui sont spécifiquement embauchées pour offrir du soutien par les pairs au sein d'une organisation). De même, certains groupes offrent un soutien par les pairs qui est davantage axé sur la discussion, tandis que d'autres groupes sont davantage axés sur les activités. D'autres encore peuvent offrir une combinaison de ces approches.

Vous trouverez peut-être que le soutien par les pairs est utile pour apprendre à composer avec un TSM et en guérir, soit seul, soit comme complément à d'autres mesures de soutien. Bien que le soutien par les pairs ne soit pas une forme de traitement, il peut compléter d'autres approches thérapeutiques. Pour en savoir plus sur d'autres approches ou outils créatifs, tant thérapeutiques que non thérapeutiques, consultez notre ressource sur comment composer avec [le traumatisme et en guérir](#).

AVANTAGES DU SOUTIEN PAR LES PAIRS

La recherche montre que le soutien par les pairs peut être utile de diverses façons. La participation au soutien par les pairs peut :

- Aider à vous faire sentir que vous êtes sur la voie de la guérison;
- Améliorer votre sentiment de bien-être;
- Servir de rappel que vous n'êtes pas seul et que vous avez du soutien;
- Fournir des aptitudes pour composer avec le traumatisme qui vous conviennent;
- Bâtir des réseaux sociaux solides;
- Donner des moyens d'agir et mettre en évidence votre croissance personnelle;
- Donner un sentiment de contrôle sur votre processus de guérison et votre vie;
- Donner espoir;
- Servir de passerelle vers d'autres soutiens et services;
- Réduire les risques de devoir passer du temps à l'hôpital ou dans un établissement résidentiel;
- Réduire l'intensité de vos symptômes, comme vos sentiments de détresse;
- Aidez à comprendre que les réactions de votre corps et de votre esprit au traumatisme sont normales et valides.

Comment choisir des groupes de soutien par les pairs et y accéder

Il y a diverses choses à garder à l'esprit pour vous aider à trouver le bon groupe de soutien par les pairs pour vous. Vous trouverez ici quelques-unes de ces considérations.

1 Trouver un soutien par les pairs sûr et de haute qualité



Voici quelques questions que vous pouvez poser pour déterminer si un groupe offre un soutien par les pairs de grande qualité et sécuritaire.

- **L'organisation ou le groupe a-t-il des règles ou des lignes directrices pour la prestation du soutien par les pairs?** Il peut s'agir de règles globales (p. ex., lignes directrices pratiques sur le langage) ou propres à une situation (p. ex., protocoles en cas de crise). Les garde-corps vous protègent.
- **Les pairs aidants ont-ils suivi une formation quelconque?** Pour offrir un soutien sûr et efficace, une formation peut mieux compléter une expertise acquise à travers des expériences passées et actuelles.
- **Le groupe vous permet-il de vous sentir validé ou en sécurité?**
- **Les dirigeants et les pairs aidants sont-ils dans un état leur permettant d'aider?** Les gens ont peut-être de bonnes intentions, mais ils ne sont peut-être pas encore en mesure d'offrir du soutien. Il est important que vous connaissiez et que vous vous sentiez à l'aise avec l'endroit où vos sources de soutien en sont dans leur propre cheminement de guérison.
- **Comment l'organisation ou le groupe établit-il la confiance et quelles sont les règles précises en matière de confidentialité.** La confiance et la confidentialité jouent un rôle important dans votre expérience globale.

2 Préférences personnelles et niveaux de confort



Différents groupes de soutien par les pairs sont offerts à différentes personnes - certains ont une orientation plus large (c. à d. toutes les formes de traumatisme sexuel), tandis que d'autres peuvent offrir un soutien plus précis (c. à d. les traumatismes sexuels liés au service militaire, en particulier). Vous vous sentirez peut-être plus à l'aise de participer à un groupe réservé aux vétérans. Vous pourriez aussi vous sentir plus à l'aise de participer à des groupes civils. N'oubliez pas que les groupes propres aux vétérans peuvent comprendre des vétérans de différents grades et antécédents militaires, ce qui peut influencer votre niveau de confort.

Vous pouvez aussi avoir des préférences pour différentes formes de guérison. Certains groupes de soutien par les pairs sont davantage axés sur la discussion, tandis que d'autres sont davantage axés sur la tenue d'activités.

Pensez à ce dont vous avez besoin. Si vous imaginiez le groupe idéal, qui en ferait partie? Que vous fourniraient-ils? Servez-vous de vos réflexions sur ces questions pour orienter votre recherche. Comme pour d'autres approches, il faudra peut-être un peu d'essais et d'erreurs pour trouver le meilleur groupe pour vous. Prenez le temps de trouver la bonne forme de soutien par les pairs pour vous – vous méritez la sécurité et la guérison.

4 Être conscient des obstacles et des restrictions



N'oubliez pas que vous pourriez faire face à certains obstacles ou à certaines restrictions lorsque vous accédez à un groupe de soutien par les pairs. Par exemple :

- Certains groupes peuvent avoir des barrières linguistiques, comme les groupes pour anglophones seulement ou pour francophones seulement;
- Les groupes en ligne ou virtuels, bien que peut-être plus pratiques, peuvent demander d'avoir un service Internet haute vitesse pour y accéder et y participer.
- Il est également important d'être conscient des obstacles financiers, comme payer des frais de déplacement, être obligé de s'absenter du travail ou de payer pour la prise en charge de vos enfants pendant que vous assistez à une rencontre du groupe.
- Il peut également y avoir certaines restrictions, telles qu'une politique de tolérance zéro pour l'alcool ou les drogues ou une adhésion basée sur l'âge ou le sexe.

3 Emplacement, emplacement, emplacement



Votre emplacement géographique peut avoir une incidence sur les services de soutien par les pairs qui vous sont offerts. Il existe de nombreux groupes de soutien par les pairs au Canada. Certains groupes peuvent offrir des options en ligne ou virtuelles, et il est donc possible d'y accéder de n'importe où au pays. D'autres peuvent être en personne et sont donc limités à une région géographique particulière.

SOLUTIONS DE RECHANGE AU SOUTIEN PAR LES PAIRS

Parfois, nous ne sommes pas prêts à établir des liens avec d'autres personnes. Il existe d'autres solutions de soutien qui s'appuient sur des éléments clés du soutien par les pairs (c. à d. des interactions sécurisées, établissement de liens), comme les thérapies basées sur les animaux. Vous êtes le meilleur juge pour décider ce qui vous semble adapté à vos besoins. Pour en savoir plus sur ces autres mesures de soutien, consultez notre [ressource sur comment composer avec le traumatisme et en guérir](#).

RESSOURCES SUR LE SOUTIEN PAR LES PAIRS

Vous souhaitez obtenir du soutien par les pairs? Détails :

Programme de soutien par les pairs du Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle

[Le Centre d'intervention sur l'inconduite sexuelle](#) offre un programme de soutien par les pairs spécialement destiné aux membres des Forces armées canadiennes (FAC) et aux vétérans qui ont vécu un TSM. Le programme de soutien par les pairs a été créé après une consultation approfondie avec les personnes touchées et offrira diverses options, y compris des rencontres individuelles, des groupes et des séances virtuelles. Pour l'instant, le forum de discussion en ligne est fonctionnel, et d'autres aspects seront lancés ultérieurement. Veuillez consulter leur [page Web](#) pour en savoir plus.

Autres ressources sur le TSM

[Composer avec le traumatisme et en guérir](#)

[Communauté de pratique canadienne sur les traumatismes sexuels liés au service militaire](#)

(disponible en anglais seulement)

RÉFÉRENCES

- Cyr, C., Mckee, H., O'Hagan, M. et Priest, R. (2016). *Le soutien par les pairs : une nécessité*. Commission de la santé mentale du Canada. <https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2016/07/Le-soutien-par-les-pairs-une-necessite.pdf.pdf>
- Konigs, R. P. (2018). *Evidence brief: What are the core elements of peer support programs?* Centre for Addiction and Mental Health - Evidence Exchange Network. <https://kmb.camh.ca/api/assets/4113015f-571e-4281-8b11-399882117cc0>
- Gregory, A., Johnson, E., Feder, G., Campbell, J., Konya, J. et Perôt, C. (2021). Perceptions of peer support for victim-survivors of sexual violence and abuse: An exploratory study with key stakeholders. *Journal of Interpersonal Violence*, 08862605211007931.
- Ombud des vétérans. (2021). *Soutien par les pairs pour les vétérans ayant subi un traumatisme sexuel militaire*. Gouvernement du Canada. <https://www.ombudsman-veterans.gc.ca/fr/publications/reports-reviews/Soutien-par-les-pairs-pour-les-v%C3%A9t%C3%A9rans-ayant-subit-un-traumatisme-sexuel-militaire>

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.

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

Funded by Veterans Affairs Canada
Financé par Anciens Combattants Canada

Canada