

Les cinq principaux éléments des groupes de TPC pour le traitement des TSM

1. Mieux comprendre les traumatismes sexuels liés au service militaire
2. Mieux comprendre le TSPT et la thérapie du processus cognitif (TPC)
3. Prendre conscience des pensées et des émotions qui nous habitent
4. Apprendre à remettre en question les pensées liées aux traumatismes
5. Les différents traumatismes

**Le consentement
doit être :**

- clair
- éclairé
- volontaire et enthousiaste
- mesuré
- spécifique à l'acte et à la personne
- continu
- mutuel et engagé



- Selon la loi canadienne, il ***ne peut*** y avoir consentement à une activité sexuelle lorsque :
 - il y a abus de confiance ou de pouvoir;
 - la personne est inconsciente;
 - la personne n'a pas l'âge du consentement (16 ans).



LA COERCITION
N'EST PAS UN CONSENTEMENT

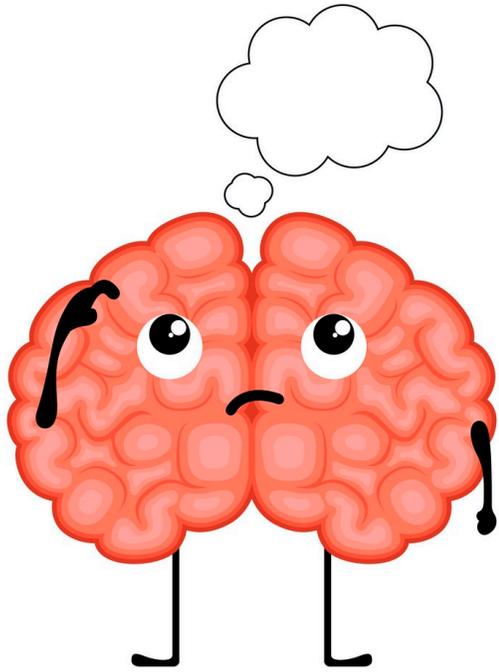
- La coercition consiste à forcer une autre personne, par la violence, les menaces (physiques ou émotionnelles), la pression, la tromperie ou la culpabilité, à se livrer à des activités sexuelles contre sa volonté.

SACE, 2020

Mythes et idées fausses

- Les mythes au sujet des agressions sexuelles sont un ensemble d'attitudes et de croyances erronées qui servent à nier, voire à justifier l'agression et le harcèlement sexuels.
- On retrouve de nombreux mythes sur les agressions sexuelles dans la société canadienne.
- L'adhésion à de tels mythes est liée aux agressions et au harcèlement sexuels, de même qu'aux attitudes négatives à l'égard des femmes, et renforce les stéréotypes sur les rôles dévolus aux hommes et aux femmes.

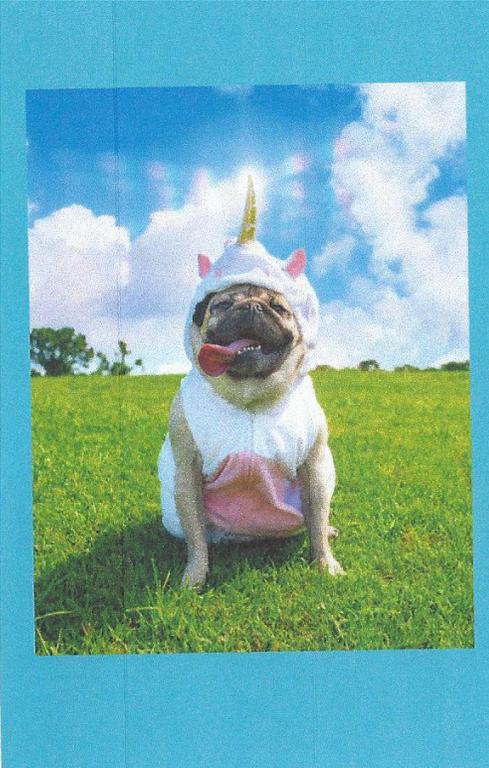
**La plupart des victimes d'agression sexuelle
sont en partie responsables de leur agression;
leur apparence, leurs actions ou leur comportement
ont directement contribué à ce qui leur est arrivé.**



- Apprendre à reconnaître les pensées négatives créées par le traumatisme – « points de blocage »
- La TPC apprend aux personnes comment passer outre les points de blocage et voir les choses de manière plus équilibrée.



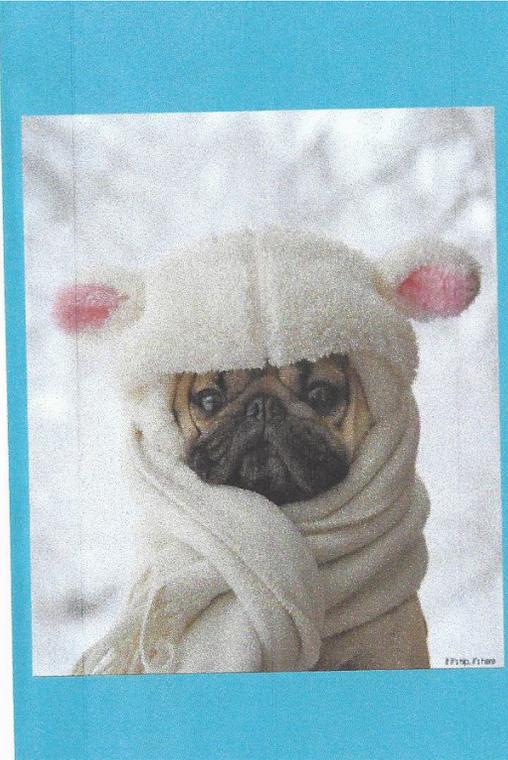
**RESSENTIR
POUR
GUÉRIR**



Émotions naturelles

- Authentiques
- Automatiques, biologiques
- Besoin de ressentir nos émotions naturelles (p. ex. la tristesse suivant le décès d'un proche)
- Importance de les laisser s'exprimer

(Presley, 2020)



Émotions fabriquées

- Ni authentiques ni automatiques
- Résultat de nos pensées et de notre vision du monde qui nous entoure
- Empêchent les émotions naturelles de suivre leur cours (par analogie : en mettant des bûches sur le feu, les émotions naturelles « continuent de brûler »)
- Refouler les émotions = le « feu » brûle plus longtemps.

(Presley, 2020)