

Vous avez été victime de viol ou de tentative de viol

À donner à la victime



Violences sexuelles

Tout le monde peut être victime d'une agression sexuelle n'importe où. La violence sexuelle peut toucher n'importe qui : une femme, un homme, une personne âgée, une adolescente/un adolescent ou une/un enfant. L'agresseur peut être quelqu'un que la victime connaît bien ou quelqu'un de complètement inconnu. Les violences sexuelles peuvent également avoir lieu dans le cadre de relations avec des proches : relation amoureuse, mariage, famille, ou sur le lieu de travail. C'est toujours l'agresseur qui en est responsable, et non pas la victime. La violence sexuelle porte gravement atteinte à la dignité physique et à l'intégrité de la personne. Dans un crime sexuel, les raisons de l'agresseur ne dépendent pas d'un excès de besoins sexuels, il s'agit de haine, de domination et d'abus de pouvoir.

Que faire dans l'immédiat

Ne vous lavez pas, ne vous changez pas. Allez consulter un médecin, même si vous n'avez pas de blessures visibles. Ne restez pas seule/seul, mais cherchez de l'aide. Faites-vous accompagner par une personne proche en qui vous avez confiance. Contactez la police et déposez une plainte. Si vous le souhaitez, vous pourrez demander que ce soit une femme ou un homme qui s'occupe de votre cas.

Il est normal de réagir

Le viol ou la tentative de viol est une expérience choquante et traumatisante qui peut avoir pour conséquence des réactions physiques et psychologiques considérables. Sur le plan psychologique, ce sont des sentiments d'angoisse, de culpabilité, de honte et d'impuissance, et sur le plan physique, des difficultés de sommeil et des malaises. Vous pouvez revivre la situation de viol avec tous les détails dans votre tête sans pouvoir la maîtriser. Vous avez peut-être des troubles de mémoire, il vous est difficile de vous en sortir dans la vie quotidienne. Les réactions et leur durée varient d'une personne à l'autre. Mais il est naturel et normal de réagir face à un événement bouleversant.

Ne restez pas seul(e)

Autorisez-vous à avoir recours aux autres. Le soutien et la présence de la famille et des proches sont importants. Mais les proches ne savent pas toujours comment vous aider et vous soutenir, car eux aussi sont choqués par ce qui vient de se passer. Adressez-vous donc à un professionnel de l'aide qui saura vous assister au mieux. Les structures d'aide sont là pour vous. Sur le plan national (ONG) : Raiskauskriisikeskus Tukinainen (Centre d'urgences pour les viols), Väestöliitto et Aide aux Victimes de crimes en Finlande (AV)(Rikosuhripäivystys). Dans votre ville, vous pourrez trouver une assistance dans les centres de santé, centres de santé mentale, centres d'urgences et de crise, centres de médiation familiale et centres de conseil familial.

Parlez-en et acceptez vos sentiments

N'essayez pas d'oublier ce qui s'est passé. Sur le moment, l'oubli peut sembler être le meilleur moyen, mais à long terme, cela ne fait qu'accroître les difficultés. Essayez de passer en revue vos émotions, vos souvenirs et les pensées que vous avez eues. Parler, écrire, peindre ou dessiner, tout cela peut vous aider. Parlez et reparlez de ce qui s'est passé. Parlez, même si vous avez honte de ce que vous avez subi et de vos émotions. Décrire le viol permet de mettre les choses en place, et ainsi il vous sera plus facile de les maîtriser dans votre tête. Laissez de la place pour vos émotions. La souffrance, l'irritabilité, la déception et la colère sont des sentiments typiques, et le fait de les éprouver et d'en parler peut vous aider. Toutes ces réactions, même excessives, sont parfaitement normales et souvent passagères.

Soyez indulgent envers vous-même

Essayer de conserver vos habitudes. Ce sont les occupations familières qui vous apportent la sécurité. Veillez à bien manger et dormez suffisamment. Voyez avec votre médecin si vous avez temporairement besoin de somnifères. Il vous est peut-être difficile de vous en sortir au travail. Ne soyez pas trop exigeant(e) envers vous-même. Demandez qu'on vous mette en congé de maladie. Essayez de trouver des activités de compensation et tâchez d'y prendre plaisir. Faites des choses qui vous ont permis de surmonter les difficultés auparavant. Accordez-vous des moments de repos et de détente dès que vous le pouvez. Faites du sport et de l'exercice physique, car cela permet à l'organisme de se libérer du stress. Par moments, les événements peuvent vous sembler distants et irréels. Votre esprit se trouve alors en repos et vous êtes en mesure de récupérer des forces pour vous en sortir.

Déposez une plainte aux services de la police

La violence sexuelle, dans toutes ses formes, constitue un crime. Conformément à la loi, violer sa femme est également un crime. Déposez une plainte au commissariat de police. Faites-vous accompagner d'un proche en qui vous avez confiance ou demandez à l'Aide aux Victimes de crimes en Finlande (AV) (Rikosuhripäivystys) de vous envoyer quelqu'un pour vous assister. La victime d'un viol ou d'une tentative de viol a droit à l'assistance juridique gratuite ou à l'assistance d'une personne de soutien. Contactez un avocat ou un juriste. Si vous connaissez l'agresseur et que vous en avez peur, il faut demander une interdiction d'approcher. Vous pouvez vous adresser à la police non seulement pour déposer votre plainte, mais aussi pour obtenir des conseils et des informations.

Pour des conseils et des informations en toute confiance, contacter les numéros suivants :

Numéro d'urgences gratuit de Raiskauskriisikeskus Tukinainen
0800 97 899 (lun-ven de 9 à 15H, sam-dim, jours fériés et veilles de 15 à 21 heures)
www.tukinainen.fi

Service gratuit des juristes de Raiskauskriisikeskus Tukinainen 0800 97 895 (lun-jeu de 13 à 16 heures)

Numéro d'Aide aux Victimes de crimes en Finlande (AV) (Rikosuhripäivystys) 020 316 116 (lun-mar de 13 à 21 heures, mer-ven de 17 à 21 heures)

Conseil juridique de Rikosuhripäivystys 020 316 117 (lun–jeu de 17 à 19 heures)
www.rikosuhripaivystys.fi

Numéro d'urgence de Suomen Mielenterveysseura 010 195 202 (lun–ven de 9 à 06 heures, sam de 15 à 06 heures, dim de 15 à 22 heures)

Numéro du service de conseil de Väestöliiton Seksuaaliterveysklinikka 040 167 9005 (lun–mer de 13 à 15 heures)

Vous avez droit à l'assistance et au soutien.

En étant à l'écoute de vous-même et en acceptant l'aide des autres vous finirez par vous en remettre !

Un de vos proches a été victime de viol ou de tentative de viol

À donner aux proches



Violences sexuelles

Tout le monde peut être victime d'une agression sexuelle n'importe où. La violence sexuelle peut toucher n'importe qui : une femme, un homme, une personne âgée, une adolescente/un adolescent ou une/un enfant. L'agresseur peut être quelqu'un que la victime connaît bien ou quelqu'un de complètement inconnu. Les violences sexuelles peuvent également avoir lieu dans le cadre de relations avec des proches : relation amoureuse, mariage, famille, ou sur le lieu de travail. C'est toujours l'agresseur qui en est responsable, et non pas la victime. La violence sexuelle porte gravement atteinte à la dignité physique et à l'intégrité de la personne. Dans un crime sexuel, les raisons de l'agresseur ne dépendent pas d'un excès de besoins sexuels, mais il s'agit de haine, de domination et d'abus de pouvoir.

Aide et soutien dans la pratique

Ne laissez pas la victime seule. Soyez présent ou assurez-vous que la victime a quelqu'un en qui elle peut avoir confiance auprès d'elle. La violence sexuelle peut avoir des conséquences importantes sur la victime, autant dans sa vie quotidienne que dans son travail. Elle peut avoir besoin d'aide pour les gestes de la vie quotidienne. Il est important de conserver ses habitudes. Aidez-la à assumer ses besoins fondamentaux : manger et dormir.

Il est important de parler de choses pratiques. Renseignez-vous pour savoir si la victime a besoin d'aide pour la garde des enfants ou pour les besoins au quotidien. Vous n'avez pas besoin de parler du viol tout le temps, même s'il est important de l'évoquer pour que la victime puisse se reconstruire.

Pour une adolescente/un adolescent, il est important de la/le considérer comme étant la même fille ou le même garçon qu'avant le viol. Soyez présent et à l'écoute. Ce qui importe, c'est que vous soyez là en cas de besoin.

Un événement traumatique peut en plus générer de sérieux troubles de sommeil, des angoisses et des difficultés de concentration. L'équilibre fondamental de la victime est ébranlé : elle peut avoir peur de se déplacer seule. Proposez-lui de l'accompagner pour aller chez le médecin ou au commissariat de police. Encouragez-la à chercher de l'aide professionnelle.

Soutien moral

La victime peut éprouver des sentiments variés : vulnérabilité, honte, désespoir, impuissance, peur, culpabilité et révolte. Rassurez-la : vous êtes là pour croire en elle et pour la soutenir. Dites-lui qu'elle n'est pas responsable de ce qui s'est passé et qu'elle n'y pouvait rien. La compréhension et l'empathie sont des qualités importantes chez celui qui vient en aide. Vous ne pourrez pas effacer ce qui s'est passé, mais vous pouvez aider votre proche à surmonter l'épreuve.

Soyez à l'écoute. La victime doit pouvoir parler de ce qu'elle a vécu. Ne mettez pas en doute ce qu'elle dit et ne minimisez pas ce qu'elle a vécu. Laissez la victime parler autant qu'elle le veut. Grâce au dialogue, elle pourra mettre de l'ordre dans sa tête et maîtriser le film des événements.

Comment venir en aide en tenant compte des besoins de la victime

La victime éprouve des sentiments excessifs et variés, ce qui est parfaitement naturel et permet de guérir. Montrez-lui que vous la comprenez et acceptez ses émotions. Il est important d'éprouver des sentiments : pleurer, faire son deuil, parler de sa colère et de ses angoisses peut aider.

Il est possible que la victime ne souhaite pas en parler. Il peut également vous sembler que la victime n'éprouve aucun sentiment. C'est naturel de temps en temps. En cherchant à fuir ses pensées et ses sentiments, la victime prend du recul et récupère des forces pour pouvoir s'en sortir. Si elle continue dans la fuite, elle ne pourra pas faire son travail de deuil. Dans ce cas, il faut l'encourager à accepter ce qui s'est passé. Dites-lui que vous êtes à sa disposition pour en parler. Si toutefois elle continue à se murer dans l'oubli, une aide professionnelle pourra faire évoluer la situation.

Parfois, il est difficile de trouver les mots justes. Le simple fait d'être là et de montrer que vous accordez de l'importance à l'événement est une consolation et un soutien sans un mot. Quelquefois, il suffit de prendre la victime dans ses bras ou de lui tenir la main pour la consoler bien mieux que par les paroles. Quelquefois la victime ne veut pas qu'on la touche. Soyez à l'écoute et demandez-lui franchement quelle aide elle souhaite avoir. L'expérience d'agression sexuelle a forcément une influence sur les sentiments et les idées que la victime a sur la sexualité. Il est important de la laisser avancer à son rythme. Respectez-la et ayez du tact. Le temps nécessaire au rétablissement peut varier selon les individus. Soyez patient. N'attendez pas que votre proche s'en sorte trop vite, il faut qu'elle soit prête.

Comment faire face personnellement

L'événement choquant qui est arrivé à votre proche vous affecte vous aussi. Vous pourrez par exemple avoir des sentiments de culpabilité : pourquoi n'avez-vous pas pu empêcher ce qui s'est passé ? Vous pourrez être déconcerté : comment aider ? Ou vous pourrez être en colère : pourquoi cela devait-il arriver ? Les cauchemars, les difficultés de concentration et le sentiment d'impuissance sont également des réactions fréquentes chez les proches de la victime.

Il est important de continuer à vivre, veiller à votre bien-être. Vous avez besoin de temps vous aussi pour mettre au clair vos sentiments et vos pensées. Parler, écrire et faire du sport permet de se ressourcer. Essayez de trouver un équilibre en vous détendant et en vous reposant. Prenez soin de vous. Vous avez besoin de forces pour aider votre proche. Prenez conscience de vos propres limites. Vous avez peut-être vous aussi besoin de parler avec une personne de confiance ou avec un professionnel. Un groupe de parole avec des proches qui ont vécu la même chose peut vous apporter de l'aide.

Pour obtenir des informations et un soutien à la victime et à ses proches en toute confiance :

Numéro d'urgences gratuit de Raiskauskriisikeskus Tukinainen
0800 97 899 (lun–ven de 9 à 15 heures, sam–dim, jours fériés et veilles de 15 à 21 heures)
www.tukinainen.fi

Service gratuit des juristes de Raiskauskriisikeskus Tukinainen 0800 97 895 (lun–jeu de 13 à 16 heures)

Numéro d'Aide aux Victimes de crimes en Finlande (AV)(Rikosuhripäivystys) 020 316 116 (lun–mar de 13 à 21 heures, mer–ven de 17 à 21 heures)
Conseil juridique d'Aide aux Victimes de crimes en Finlande (AV) (Rikosuhripäivystys) 020 316 117 (lun–jeu de 17 à 19 heures)
www.rikosuhripaivystys.fi

Numéro d'urgence de Suomen Mielenterveysseura 010 195 202 (lun–ven de 9 à 06 heures, sam de 15 à 06 heures, dim de 15 à 22 heures)

Numéro du service de conseil de Väestöliiton Seksuaaliterveyslinikka 040 167 9005 (lun–mer de 13 à 15 heures)