SANS VIOLENCE FREE

Ressources pour combattre les violences sexuelles et de genre

Les impacts des violences sexuelles

Le fait d'avoir subi un acte de violence sexuelle peut entraîner des conséquences variées. Cela peut affecter la réussite scolaire ou professionnelle, la vie personnelle ou sociale, la santé physique et la santé mentale de la personne. Les impacts de ces violences varient d'une personne à l'autre, changent avec le temps et peuvent se prolonger sur de longues périodes.

Les impacts qui s'apparentent aux éléments diagnostiques d'un **état de stress post-traumatique** sont représentés par la puce ci-contre. Ce diagnostic implique que les impacts peuvent perdurer plusieurs années après l'événement, entre autre via l'impression de revivre l'événement ou des cauchemars récurrents.

Conséquences possibles

SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

- Migraine, maux de tête
- Problèmes digestif, nausées, douleurs à l'estomac
- Problèmes d'alimentation, perte d'appétit
- Fatigue et troubles du sommeil
- Maladies et douleurs chroniques
- Blessures subies lors de l'événement
- Atteinte à l'intégrité

SUR LA SANTÉ MENTALE

- Anxiété, phobie, méfiance
- Dépression et détresse psychologique
- Faible estime de soi
- Trouble des conduites alimentaires
- Idéations suicidaires
- Être en dépression
- Faire de la dissociation
- Manifestations tangibles des troubles de santé mentale :
  - Automutilation
  - Passage à l'acte suicidaire
  - Habitudes de vie à risque (ex. : consommation)

SUR LA SANTÉ COGNITIVE

- Développements cognitif et identitaire perturbés
- Difficultés de concentration
- Stratégies d'adaptation déficitaires
- Avoir des pertes de mémoire
- Être constamment sur ses gardes

SUR LES ÉMOTIONS

- Émotions extrêmement fortes, contradictoires et / ou changeantes
- Colère, frustration, rage, agressivité
- Tristesse, découragement, confusion
- Culpabilité, honte, humiliation
- Se sentir menacé·e, agacé·e, craintif·ve, trahi·e
- Impression de ne plus se reconnaître, d'être incompris·e et seul·e avec son problème, d'être sali·e, d'être brisé·e ou mort·e de l'intérieur
- Régulation des émotions perturbée
- Avoir envie de se révolter
- Se sentir excessivement coupable

SUR LA SANTÉ SEXUELLE DES PERSONNES

- Dégoût pour la sexualité, baisse de désir ou de plaisir
- Transmission de VIH et ITSS et grossesse non-désirée
- Douleurs vaginales et / ou rectales lors ou après pénétration sexuelle
- Contractions involontaires des muscles du vagin ou de l'anus empêchant une pénétration
- Dysfonction érectile
- Complications gynécologiques
- Complications périnatales et gestation plus courte
- Évaluation altérée des risques de certains comportements :
  - Activité ou discours précoce sur la sexualité
  - Rapports sexuels non protégés
  - Hypersexualité chez l'enfant et l'adolescent·e
  - Participation à des activités sexuelles en échange de biens ou d'argent

SUR LA SANTÉ RELATIONNELLE

- Difficulté à créer ou maintenir des relations saines
- Normalisation de la violence dans les relations
- Ne pas savoir à qui faire confiance
- Revictimisation plus fréquente
- Difficulté à s'affirmer ou chercher à tout contrôler
- Avoir peur de se laisser aller dans l'intimité
- Sabotage des relations trop intimes
- Adoption de comportements délinquants
- Éviter des endroits ou personnes
- Avoir envie de se révolter

Une initiative de : YWCA Y DES FEMMES MONTRÉAL

Financé par : Québec

Design graphique : pilondesign

Pour en savoir plus :

Version : 2022-11-16