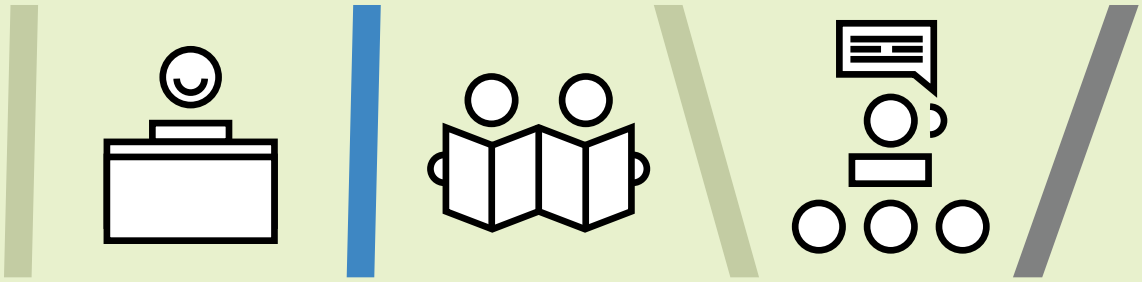

Fiche d'activités

Réactions aidantes et nuisibles au dévoilement de violences sexuelles subies

SANS VIOLENCE FREE
Ressources pour combattre les violences sexuelles et de genre

Une initiative de : YWCA Y DES FEMMES MONTRÉAL

Financé par : Québec

Design graphique : pilondesign

Réactions aidantes et nuisibles au dévoilement de violences sexuelles subies

Thèmes abordés

Réactions nuisibles au dévoilement

Réactions aidantes au dévoilement

Âge ciblé

16+

Durée complète de l'activité

70 min

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1. Découvrir des exemples de réactions aidantes et nuisibles au dévoilement de violences sexuelles subies
2. Reconnaître le pouvoir de la réaction à un dévoilement pour aider ou nuire au processus de guérison de la personne qui se confie
3. Pratiquer les réactions aidantes à l'aide de jeux de rôles

DÉROULEMENT GÉNÉRAL DE L'ACTIVITÉ

Introduction . . . 3
Quiz . . . 5
Jeux de rôles . . . 6
Discussion de clôture . . . 7

MATÉRIEL

Selon les choix de la personne facilitatrice :

Choix 1

Quiz à l'écran et présentation

- Ordinateur
- Écran
- Projecteur

Choix 2

Quiz et situations en version papier

- Copies papier
- Crayon

Choix 3

Présentation de vidéos

- Ordinateur
- Écran
- Projecteur
- Connexion à internet
- Haut-parleur

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Partie 1

Introduction et Brise-glace

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. Mettre les bases concernant le sujet de l'activité

TYPE D'ACTIVITÉ
Brève présentation

DURÉE
15 minutes

Déroulement

1. MISE EN PLACE

En début d'atelier, il serait utile d'énoncer quelques règles et informations :

- Reconnaissance territoire autochtone
- Espace d'échange bienveillant et écoute respectueuse

2. PRÉSENTATION DE L'IDÉE DE DÉVOILEMENT

Présentez ce qu'est un dévoilement et mettez l'accent sur l'importance de la réaction de la personne qui reçoit le dévoilement :

- On parle de **dévoilement** lorsqu'une personne se confie à vous à propos d'une expérience de violence sexuelle qu'elle a vécue, avec l'intention ou non de la signaler aux autorités
- Il s'agit d'un moment de grande vulnérabilité pour la personne. Si une personne se confie à vous à propos d'une violence sexuelle subie, cela signifie qu'elle a confiance en vous.
- À ce moment précis, votre réaction peut grandement **AIDER** ou **NUIRE** au processus de guérison de la personne qui s'est confiée à vous.
- Il est important de reconnaître le **POUVOIR** que vous avez pour supporter la personne à ce moment crucial.

3. PRÉSENTATION DE L'ATELIER

- Cet atelier abordera les réactions aidantes et nuisibles au dévoilement à l'aide d'un quiz.
- Nous pratiquerons par la suite les réactions aidantes au dévoilement par le biais d'une activité de jeux de rôles.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

4. PRENDRE LE POULS DU GROUPE

Faites le tour du groupe et demander aux participant·es de dire :

- Leur nom (et pronom(s) s'iels le désirent)
- Un mot qui leur vient en tête concernant une réaction aidante lors d'un dévoilement.
- Un mot pour décrire leur état actuel

Notes pour l'animation

Pour savoir sur quel territoire autochtone vous vous trouvez, vous pouvez texter le nom de votre emplacement au **1 855 917-5263**.

Pour des exemples de formulations de reconnaissance de territoire autochtone, suivez ce lien : https://www.caut.ca/fr/content/guide-de-reconnaissance-des-premieres-nations-et-des-territoires-traditionnels.

La personne facilitatrice devrait posséder des informations de base sur les enjeux entourant les violences sexuelles et le harcèlement (définitions, statistiques, mythes et réalités, concept de culture du viol, comment recevoir un dévoilement, effets à court et long termes, etc.). Les participant·es pourraient avoir des questions durant l'activité auxquelles la personne facilitatrice devrait être prête à répondre.

La personne facilitatrice devrait aussi connaître les ressources locales pour les personnes ayant vécu des violences sexuelles ou du harcèlement.

Évitez le langage genré lorsque vous parlez des personnes qui ont vécu des violences sexuelles. Essayez aussi d'éviter le terme 'victime'. Les personnes qui ont vécu des violences sexuelles ou du harcèlement devraient pouvoir décider comment elles souhaitent s'identifier.

Partie 2

Quiz sur les réactions au dévoilement

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. Découvrir des exemples de réactions aidantes et nuisibles au dévoilement

TYPE D'ACTIVITÉ
Quiz interactif

DURÉE
30 minutes

Déroulement

Le quiz est séparé en deux parties : les réactions nuisibles et les réactions aidantes. Le quiz se trouve à l'**annexe 2** et les réponses à l'**annexe 3**.

Il s'agit de phrases qui sont généralement utilisées lors d'un dévoilement de violences sexuelles subies. Le but du quiz est de trouver de quel type de réactions il s'agit.

Notes pour l'animation

Option 1: Vous pouvez présenter les questions du quiz sur grand écran, en expliquant les réponses à mesure que vous faites défiler les questions.

Option 2: Vous pouvez distribuer le quiz à chaque participant·e en format papier. Les participant·es pourront encercler leurs réponses. Vous pourrez ensuite partager et expliquer les réponses.

Quand vous lirez les différentes phrases, essayez de le faire de façon réaliste et non exagérée. Ces scénarios cherchent à dépeindre des interactions qui pourraient arriver dans la vraie vie avec une personne ayant subi des violences sexuelles.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Partie 3

Mise en pratique

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. Donner aux participant·es l'occasion de mettre en pratique les réactions aidantes.

TYPE D'ACTIVITÉ
Jeu de rôles

DURÉE
15 minutes (5 minutes par situation)

Déroulement

1. PRÉSENTATION DU JEU DE RÔLE

- Présentez les 3 différentes situations de dévoilement, qui se trouvent à l'**annexe 4**.
- Demandez aux participant·es de pratiquer à tour de rôle une réaction aidante face aux dévoilements.

Une alternative peut être de mettre les participant·es en groupe de trois personnes. Chaque personne lit à tour de rôle une situation de dévoilement, les autres personnes pratiquent alors leurs réactions aidantes.

Notes pour l'animation

Avertissez les participant·es que les situations qui suivent contiennent des descriptions de situations de violences sexuelles. Le contenu peut déclencher des émotions chez les participant·es, qui devraient avoir la permission de quitter la pièce ou de ne pas participer à l'activité selon leur choix.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Partie 4

Clôture de l'activité

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. Discuter de ce que tout le monde a appris.
2. Prendre le temps de répondre aux questions.

TYPE D'ACTIVITÉ
Discussion de clôture

DURÉE
10 minutes

Déroulement

1. RETOUR SUR LES APPRENTISSAGES

Demandez aux participant·es :

- Ce qu'iels ont appris
- Ce avec quoi iels repartent
- S'iels ont des questionnements qui persistent

2. PRÉSENTATION DES RESSOURCES

Rappelez aux participant·es les ressources qui existent pour du support, ainsi que celles présentes au sein de l'école ou de l'organisation.

Notes pour l'animation

S'assurer d'avoir des dépliants de diverses ressources pour les personnes survivantes de violences sexuelles ou violences entre partenaires intimes (organismes locaux de soutien, lignes d'écoute 24/7, etc.). Laisser les dépliants à la porte pour que les participant·es puissent les prendre en sortant.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Annexe 1

Sources des informations

L'ACTIVITÉ A ÉTÉ CONSTRUITE À PARTIR DES INFORMATIONS DES PAGES 34-35 DU GUIDE SUIVANT (36-37 DU DOCUMENT PDF) :
https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/SCF/publications/documentation/brochures/Guide-AS-2018.pdf

Référence : Table de concertation sur les agressions à caractère sexuel de Montréal (2018). Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle, 3e édition. Récupéré le 15 novembre 2022 sur https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/secretariat-condition-feminine/publications/guide-dinformation-a-lintention-des-victimes-dagression-sexuelle-3e-edition

Annexe 2

Questions du quiz

IDENTIFIEZ DE QUEL TYPE DE RÉACTIONS NUISIBLES IL S'AGIT.

1. Es-tu sûr·e que c'est ce qui s'est passé ?
   a. Blâmer/Culpabiliser la victime
   b. Douter
   c. Tourner la page

2. Bin, t'es resté·e tard au party et t'avais bu beaucoup… Tu t'attendais à quoi?
   a. Ignorer le problème
   b. Minimiser les événements
   c. Blâmer/Culpabiliser la victime

3. Tu peux pas faire grand-chose à propos de ça maintenant. Ça sert à rien de rester dans le passé.
   a. Juger la personne
   b. Surprotéger
   c. Tourner la page

4. J'suis ami·e avec vous deux. J'ai pas envie de m'embarquer dans vos histoires.
   a. Ignorer le problème
   b. Critiquer négativement
   c. Surprotéger

5. Pourquoi t'as pas appelé un taxi ?
   a. Critiquer négativement
   b. Surprotéger
   c. Blâmer/Culpabiliser la victime

6. Oh mon Dieu ! J'te laisserai plus jamais aller à un party sans moi !
   a. Minimiser les événements
   b. Surprotéger
   c. Juger la personne

7. Wow, donc j'imagine que ça veut dire que t'as genre trompé ton chum ? Est-ce que tu vas lui dire ? Est-ce que tu cruisait l'autre gars ? Peut-être qu'il pensait que t'étais célibataire.
   a. Banaliser
   b. Minimiser les événements
   c. Juger la personne

8. C'est pas vraiment une agression par contre. C'est pas comme s'il avait été violent physiquement avec toi ou de quoi du genre.
   a. Minimiser les événements / Banaliser
   b. Tourner la page
   c. Douter

9. C'est horrible ! J'peux pas croire que ça t'est arrivé ! Tu dois capoter. Ça détruit des vies ces affaires-là…
   a. Surprotéger
   b. Dramatiser
   c. Critiquer négativement

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Questions du quiz

IDENTIFIEZ DE QUEL TYPE DE RÉACTIONS AIDANTES IL S'AGIT.

10. Je suis désolé·e que ça te soit arrivé.
    a. Écouter la personne
    b. Croire la personne
    c. Mettre en valeur les forces de la personne

11. Je comprends. Tu peux prendre ton temps pour me dire ce qui est arrivé.
    a. Offrir son support
    b. Réduire le sentiment de culpabilité de la personne
    c. Écouter la personne

12. Je suis tellement content·e que tu sois venu·e m'en parler. Ce que tu viens de faire demande beaucoup de courage.
    a. Mettre en valeur les forces de la personne
    b. Réduire le sentiment de culpabilité de la personne
    c. Encourager l'indépendance de la personne

13. Rien de tout ça n'est ta faute. Personne ne mérite de se faire agresser.
    a. Réduire le sentiment de culpabilité de la personne
    b. Offrir son support
    c. Valider les émotions de la personne

14. Tu peux m'appeler quand tu veux si t'as envie de parler. Je suis là pour t'aider à trouver le support que tu mérites et dont tu as besoin.
    a. Encourager l'indépendance de la personne
    b. Accueillir ce que la personne partage
    c. Offrir son support

15. Merci de m'en parler. Je peux voir que tu luttes pour comprendre ce qui t'es arrivé hier.
    a. Valider les émotions de la personne
    b. Accueillir ce que la personne partage
    c. Encourager l'indépendance de la personne

16. Pas besoin de t'excuser, c'est correct d'être en colère. Tes sentiments sont tout à fait valides.
    a. Encourager l'indépendance de la personne
    b. Valider les émotions de la personne
    c. Écouter la personne

17. Prends le temps qu'il te faut pour comprendre les prochaines étapes. C'est à toi de décider ce que tu veux et ce dont tu as besoin dans ta vie.
    a. Offrir son support
    b. Réduire le sentiment de culpabilité de la personne
    c. Encourager l'indépendance de la personne

Annexe 3

Réponses du quiz

RÉACTIONS NUISIBLES — RÉPONSES

1. **B — Douter**
Faire preuve de scepticisme, douter de ce que la personne vous dit.

2. **C — Blâmer/ Culpabiliser la victime**
Blâmer la personne pour ce qu'elle a fait ou pas fait. Faire comme si la personne avait provoqué l'agression, comme si elle était responsable de ce qui lui était arrivé d'une manière ou d'une autre.

3. **C — Tourner la page**
Empêcher la personne d'exprimer des émotions négatives sous prétexte que ça ne sert à rien de vivre dans le passé ou que ça ne sert à rien de s'attarder à la situation. L'encourager fortement à ne plus y penser.

4. **A — Ignorer le problème**
Refuser d'avoir quoi que ce soit à voir avec le sujet sous prétexte que ça ne vous concerne pas, que ce n'est pas votre problème. Ignorer une demande d'aide.

5. **A — Critiquer négativement**
Attirer l'attention sur les faiblesses ou sur ce que la personne aurait pu faire ou dire différemment.

6. **B — Surprotéger**
Étouffer, surprotéger la personne en l'empêchant de sortir, de voir des ami·es ou de dormir ailleurs qu'à la maison, la surveiller à outrance.

7. **C — Juger la personne**
Poser des questions dirigées ou essayer d'avoir plus de détails. Parler beaucoup, sans prendre le temps d'écouter la personne.

8. **A — Minimiser les événements / Banaliser**
Réduire l'importance de ce qui est arrivé à la personne, s'acharner sur les définitions ou la sémantique.

9. **B — Dramatiser**
Agir comme si c'était la fin du monde, se concentrer sur les pires scénarios possibles, être excessivement pessimiste ou dramatique dans sa façon de s'inquiéter.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Réponses du quiz

RÉACTIONS AIDANTES — RÉPONSES

10. B — Croire la personne
Croire ce que la personne dit. Commencer par vous concentrer sur ce que la personne est en train d'exprimer et de vivre.

11. C — Écouter la personne
Écouter sans jugement ce que la personne vous dit. La laisser s'exprimer dans ses propres mots, à sa manière et à son rythme. Gardez en tête que le langage corporel (posture, regard, silence) permet à la personne de savoir que vous l'écoutez attentivement et ainsi d'être à l'aise de s'exprimer davantage.

12. A — Mettre en valeur les forces de la personne
Aider la personne à se sentir bien à propos de ce qu'elle a fait. Faire remarquer ses forces et le courage qu'elle a pour parler de l'agression.

13. A — Réduire le sentiment de culpabilité de la personne
Aider la personne à comprendre que l'agression sexuelle n'est pas de sa faute. La personne qui a commis l'agression est entièrement responsable de ses actions.

14. C — Offrir son support
Être disponible pour écouter ou accompagner la personne. Si vous ne vous sentez pas en mesure d'aider la personne, il est important de lui mentionner et de l'aider à trouver une autre personne qui serait qualifiée pour la tâche. S'assurer que la personne a un réseau (ami·es, et/ou famille) qui peut la supporter.

15. B — Accueillir ce que la personne partage
Accueillir simplement les propos de la personne sans minimiser ou dramatiser les faits, émotions ou conséquences. Garder un contrôle sur vos réactions afin de ne pas influencer les émotions de la personne ou de freiner son dévoilement. Il est aussi possible de démonter son accueil en paraphrasant ce que la personne dit.

16. B — Valider les émotions de la personne
Aider la personne à exprimer ses émotions en reconnaissant que ses réactions, émotions et sentiments (colère, rancune, sentiment de culpabilité, faible estime de soi) sont normaux.

17. C — Encourager l'indépendance de la personne
Être là pour la personne et l'aider à reprendre du pouvoir dans sa vie. Lui offrir l'espace pour ventiler et l'aider à retourner à son niveau habituel de fonctionnement.

© Y des femmes de Montréal - 2022
Version : 2022-11-15

Annexe 4

Situations de dévoilement

SITUATIONS DE DÉVOILEMENT

A. J'me suis vraiment saoulé·e dans un party hier. J'pense que j'me suis évanoui·e. J'me souviens pas de ce qui s'est passé. J'me suis réveillé·e dans une chambre avec les pantalons dézippés. J'suis tellement stupide. Peut-être qu'il s'est rien passé. Je sais pas.

B. Mon chum était fâché contre moi hier quand j'lui ai dit que j'avais pas envie de faire l'amour. Je sais pas c'qui s'passe avec moi. Il a continué à mettre ses mains dans mes pantalons et à me toucher quand même pour essayer de me mettre dans l'ambiance. J'voulais pas lui faire de peine. J'ai eu une relation sexuelle avec lui en fin d'compte, mais ça m'a fait mal. J'me sens bizarre à propos de ça maintenant, mais j'sais pas trop pourquoi.

C. J'ai pris un taxi pour rentrer à la maison l'autre jour et le chauffeur n'arrêtait pas de me dire que j'étais belle. Ça me mettait inconfortable, mais j'voulais pas l'insulter, donc je l'ai remercié. Il a arrêté l'auto sur une rue sombre et m'a dit que je n'aurais pas besoin de payer si j'lui faisais une pipe (fellation/blow job). Je savais pas quoi faire alors j'suis sortie du taxi. J'aurais dû être plus directe avec lui quand il me complimentait. Peut-être que je lui ai donné une fausse impression. Au moins, il est parti tout de suite après et il a pas continué à m'achaler.

Annexe 5

Supports visuels pour l'activité

VIDÉOS — COMMENT RÉAGIR SI ON SE CONFIE À TOI

Vidéo réalisée avec, par et pour les jeunes qui explique à qui on peut se confier et qui montre des réactions nuisibles et aidantes lorsqu'un·e ami·e nous dévoile avoir vécu des violences sexuelles.

Référence : Laboratoire violence et sexualité (2019). Comment réagir si on se confie à toi ? Récupéré janvier 2022 sur : https://www.youtube.com/watch?v=agT1ysFDVdw