

# Guide de sensibilisation

pour les proches des  
hommes abusés sexuellement



Emphase





# Emphase

7175 rue Marion, bureau 150  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5Z9

Téléphone : 819 519-4273  
Sans frais : 1 855 519-4273

info@emphasemcq.org  
www.emphasemcq.org

Ce guide a été réalisé et  
produit par Entraide  
Mauricie-Centre-du-Québec  
pour hommes agressés  
sexuellement dans l'enfance.

## REMERCIEMENTS AUX PARTENAIRES

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 

**calacs CALACS**   
Trois-Rivières Entraid'Action Shawinigan  
Mékinac  
Haute-Mauricie

**calacs**  
PASSERELLE

CALACS  
*unies  
vers toi*  


*Viol-Secours*  
CALACS de Québec



# SOMMAIRE



## Pour commencer

- 4 Qu'est-ce qu'un abus sexuel ?
- 5 La réalité des hommes et leurs émotions

## Ce qu'il faut savoir

- 6 Les conséquences d'un abus sexuel
- 8 Les freins à divulguer un abus sexuel
- 8 Les stades du dévoilement

## Comment l'aider ?

- 9 4 éléments essentiels pour venir en aide
- 10 Les attitudes à éviter
- 11 Lorsque l'on connaît l'agresseur
- 12 L'approche au sein du couple
- 12 Reconnaître ses limites
- 13 La trousse médico-légale

## Les ressources

- 14 Centres désignés et lignes d'écoute
- 15 Abus sexuel et justice
- 16 Centres de crise et de dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang

# Pour les proches des hommes

## À propos d'Emphase

Emphase est un organisme sans but lucratif qui vise à améliorer le bien-être personnel et social des hommes et adolescents ayant subi des abus sexuels et d'offrir du support aux proches.

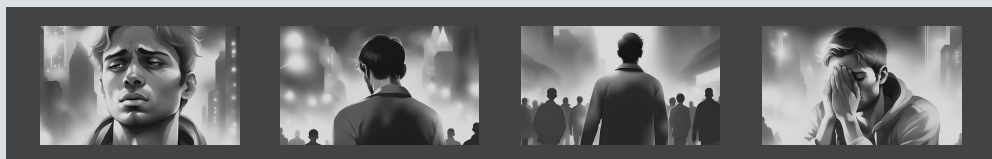
## Services offerts

Volet adolescent

Volet adulte

Volet proche

Volet parent



### **Le présent guide vise :**

- ⊗ à informer les proches (famille, amis, collègues, etc) à propos de la réalité des hommes ayant été abusés sexuellement ;
- ⊗ à accompagner les proches qui souhaitent s'impliquer en les guidant vers des actions simples et concrètes ;
- ⊗ à aider les proches à comprendre leurs propres émotions et prendre soin d'eux-mêmes, dans le but d'être plus à l'aise devant le dévoilement d'un abus sexuel.



## Qu'est-ce qu'un abus sexuel ?

Un abus est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par du chantage, de l'intimidation, de la manipulation affective, sous forme de jeu, un abus de pouvoir, un rapport de force, sous la contrainte ou la menace.

### Et le consentement ?

Il est défini de façon globale comme l'accord libre et éclairé d'un individu de participer à une activité sexuelle.



*Un abus sexuel porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique ainsi qu'à la sécurité de la personne.*



### Plus précisément, il peut :

- ⊙ se manifester par des paroles ou des gestes et doit être donné librement. L'absence de résistance ne constitue pas un accord en soi ;
- ⊙ être retiré à n'importe quel moment (avant ou pendant).



## La réalité des hommes

Nous n'abordons pas beaucoup les abus sexuels vécus par les hommes dans notre société. Il existe une croyance selon laquelle seulement les femmes peuvent en être victimes. En ce sens, peu de services sont disponibles pour les hommes.

---

---

**Pourtant, selon les statistiques relevées par des experts...**

---

---



Pendant et à la suite d'un abus sexuel, l'homme peut ressentir des émotions très intenses, ou à l'inverse, une dissociation émotionnelle. Celles-ci peuvent être difficiles à gérer et vous pouvez avoir l'impression qu'il a changé.

### Peur

L'homme a peur de ne pas être cru, d'être jugé, rejeté et de vivre des représailles de l'agresseur. Celle-ci peut être très présente lors du dévoilement.

### Honte et culpabilité

La honte se manifeste par un désir de camouflage et une perte d'empathie envers soi-même, ce qui rend difficile la recherche d'aide. L'homme peut également se sentir responsable de l'abus et avoir l'impression qu'il aurait dû réagir autrement.

### Colère

L'homme peut en ressentir envers son agresseur, envers lui-même et même envers les personnes qui auraient pu le protéger.

### Tristesse

La tristesse se réfère au deuil de la vie qu'il n'a pas pu avoir en raison de l'abus. Elle peut se faire persistante au fil des années.

# Les conséquences de l'abus

Les études démontrent une vaste gamme d'effets négatifs à long terme sur le fonctionnement psychologique, les habiletés interpersonnelles de l'homme et sa vie quotidienne. En voici quelques exemples.

## Physiques



- ⊙ **Manque d'énergie**
- ⊙ **Trouble du sommeil**
- ⊙ **Tensions musculaires**

## Psychologiques



- ⊙ **Stress et anxiété**
- ⊙ **Symptômes dépressifs**
- ⊙ **Cauchemars récurrents**
- ⊙ **Difficulté de concentration**
- ⊙ **Idées suicidaires ou idées de vengeance**
- ⊙ **Perceptions négatives de son corps ou de lui-même**

## Sexuelles



- ⊙ Dysfonctions érectiles et ou inconforts lors de relation sexuelle
- ⊙ Anxiété de performance
- ⊙ Absence ou hausse de désir
- ⊙ Comportements sexuels à risque
- ⊙ Compulsions sexuelles ou évitement
- ⊙ Confusion quant à son identité de genre et son orientation sexuelle

## Sociales et comportementales



- ⊙ Isolement
- ⊙ Hypervigilance\*
- ⊙ Peur du jugement
- ⊙ Difficulté d'attachement
- ⊙ Méfiance envers les autres
- ⊙ Difficulté d'affirmation de soi



L'hypervigilance se caractérise par un ensemble de symptômes, se trouvant autant dans les sphères physique, psychologique et sociale.

### Autres manifestations

Mutilation  
Jeu compulsif  
Dépendance sexuelle  
Troubles alimentaires  
Surinvestissement au travail  
Consommation de drogues/alcool/médicaments

**EX:**

*Prudence excessive  
Anxiété liée à une sensibilité accrue  
Réflexe de défense disproportionné  
Anticipation d'une menace potentielle*



## Les freins à divulguer l'abus sexuel

- ⊙ Peur de ne pas être cru, surtout si abusé par une femme
- ⊙ Peur d'être jugé comme un homme faible car il ne s'est pas défendu
- ⊙ Peur d'être perçu comme homosexuel s'il a été abusé par un homme
- ⊙ Peur de se faire dire qu'il a aimé ça s'il y a eu érection et/ou éjaculation

## Les stades du dévoilement



Le premier stade est parfois tumultueux. L'homme peut être très émotif et rencontrer des difficultés dans plusieurs sphères de sa vie, étant confronté aux événements du passé. Par la suite, il peut arriver que vous ayez l'impression qu'il répète sans cesse la même chose en boucle et que la situation n'avance pas, tout en demeurant dans un état de souffrance. Par conséquent, revenir sur le sujet des abus, peut lui permettre de mieux comprendre les conséquences ainsi que ses émotions.

*En général, plus la réaction de l'entourage est soutenante, plus le potentiel de rétablissement est grand.*

Finalement, bien que l'homme pense encore à l'abus, il peut posséder certains outils lui permettant de mieux réagir et s'adapter aux situations.



## 4 éléments essentiels pour venir en aide

D'abord, sachez que si un homme a décidé de vous parler des abus sexuels qu'il a vécu, c'est qu'il se sent en sécurité avec vous. Il est probable que vous soyez inconfortable avec la situation. Dans ce cas, faites-lui part de votre malaise en précisant que vous ne vous sentez pas suffisamment outillé pour lui donner tout le soutien nécessaire.

### **1** Croyez-le

Cette étape peut sembler simple et banale, mais il s'agit de la plus importante.

### **2** Souligner sa démarche

Dévoiler un ou des abus sexuels n'est jamais facile. Pour certains d'entre eux, ils ont gardé le secret durant plusieurs années. Lui rappeler l'importance de sa démarche peut s'avérer très bénéfique dans son processus.

### **3** Le remercier de vous faire confiance

Si l'homme a choisi de vous révéler un événement aussi traumatique, c'est qu'il vous accorde une grande confiance. Cette étape vous permet de démontrer que vous comprenez la complexité du dévoilement.

### **4** Identifier avec lui son besoin suite au dévoilement

Il est probable qu'à ce stade, il ne soit pas complètement en mesure de déterminer ce qu'il souhaite dans les prochains jours et semaines. Toutefois, vous pouvez lui proposer certaines options telles que :

- ⊗ *Accompagnement pour des démarches judiciaires ou médicales*
- ⊗ *Référence vers un organisme (liste à partir de la page 14)*



## Les attitudes à éviter

Ressentir de la colère est un sentiment courant chez les proches. La **décharger devant l'homme ou même faire des menaces envers l'agresseur est un comportement à proscrire**. Plutôt que de mettre son attention sur ce dernier, misez sur le soutien moral et la compassion à l'égard de votre proche.

Si vous vivez des émotions fortes et persistantes, demandez de l'aide professionnelle.



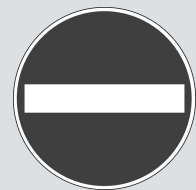
---

À travers l'écoute que vous lui donnez, **ne lui proposez pas de solutions**. Comme mentionné précédemment, votre émotivité risque de vous mettre dans une posture où vous n'êtes pas la personne la plus objective pour reconnaître les subtilités derrière son dévoilement. Gardez toujours en tête qu'il s'agit d'un événement traumatique et complexe.



---

Contrairement aux croyances populaires, pardonner est une démarche personnelle et non nécessaire au mieux-être des victimes. Celle-ci prend du temps et **il est fortement déconseillé d'insister ou d'inviter l'homme à dénoncer son agresseur**.



## Lorsque l'on connaît l'agresseur



Un homme vous dévoile avoir été victime d'un abus sexuel et son agresseur est un de vos amis, votre collègue ou même un membre de votre famille. Cette révélation peut s'avérer être un grand choc pour vous, et que votre réflexe soit de mettre en doute la véracité de son histoire. Somme toute, croyez-le.

**Malgré votre ambivalence ou le fait que l'agresseur est une personne en qui vous avez confiance, ne lui exprimez pas et demeurez alerte quant à vos réactions non-verbales.**

Si vous vous sentez incapable de le croire, référez-le à un organisme ou un professionnel qui pourra l'accompagner.

*Il est tout à fait sain de vouloir prendre du recul et de vous détacher de la situation.*

**Sachez qu'Emphase peut également soutenir les proches.**



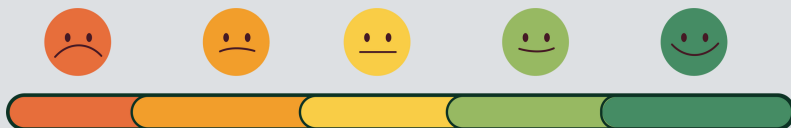


## L'approche au sein du couple

Dans certains cas, le dévoilement peut changer la relation avec votre partenaire qui a vécu les abus sexuels. Vous pouvez être inquiet ou avoir peur de brusquer votre partenaire et vous sentir mal à l'aise.

Dans une attitude d'ouverture, validez vos attentes et exprimez vos désirs. C'est un excellent moyen de promouvoir une communication saine.

## Reconnaître ses limites



### Faire le point sur ses émotions

Soyez attentif à ce que le dévoilement vous fait vivre car un dévoilement peut avoir une incidence sur vous également. Vos émotions expriment un besoin et sont tout à fait légitimes. Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas responsable de prendre en charge votre proche. Au besoin, allez chercher du soutien chez Emphase.

### Se reposer

Une fois que vous avez retrouvé un équilibre émotionnel, consacrez du temps à certaines de vos passions ou entretenez vos relations avec des membres de votre entourage.

# La trousse médicolégale

**IMPORTANT : La démarche ci-dessous vise principalement à recueillir le récit des événements ainsi que les preuves pertinentes en cas de dénonciation auprès des policiers. Elle est volontaire et sans obligation.**



de  
**5** jours

## TROUSSE MÉDICOLÉGALE ET MÉDICOSOCIALE

- ☑ Offerte à toutes personnes, peu importe le sexe et l'âge
- ☑ Disponible dans les centres hospitaliers désignés de la région, voir liste des ressources p. 14
- ☑ Cueillette du récit des événements
- ☑ Examen médical permettant le dépistage des Infections transmissibles sexuellement et par le sang, la collecte de liquides biologiques ou de prodiguer les soins nécessaires à sa condition



de  
**5** jours

- ☑ Examen médical sans recherche d'ADN de l'agresseur
- ☑ Cueillette du récit des événements



**Dans les deux cas, il s'agit d'un service 24/7 et entrepris avec le consentement de la victime.**



# LES RESSOURCES

## **Emphase Mauricie/Centre-du-Québec**

1 855 519-4273

### **Santé - Centres hospitaliers désignés**

#### **Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR)**

819 697-3333

#### **Hôpital du Centre-de-la-Mauricie**

819 536-7500

#### **Centre multiservice de santé et de services sociaux du Haut-Saint-Maurice**

819 523-4581

#### **Hôpital Sainte-Croix**

819 478-6464

#### **Hôtel-Dieu d'Arthabaska**

819 357-2030

### **Lignes d'écoute**

#### **Info-aide violence sexuelle**

1 888 933-9007

#### **Ligne d'écoute d'espoir (autochtones)**

1 855 242-3310

#### **Écoute Entraide**

1 855 365-4463



# LES RESSOURCES

## Abus sexuel

### Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)

- \* **Trois-Rivières**  
1 866 373-1232
- \* **Entraid'Action Shawinigan**  
1 855 538-4554
- \* **Unies-Vers-Toi Victoriaville**  
819 751-0755
- \* **La Passerelle Drummondville**  
819 478-3353

## Justice

### Service de consultation juridique (REBÂTIR)

1 833 732-2847

### Centre de justice réparatrice

1 833 320-2757

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

- \* **Mauricie**  
819 373-0337
- \* **Centre-du-Québec**  
819 472-1110

# LES RESSOURCES

## Centre de crise 24/7

### **Centre de prévention du suicide Accalmie**

1 866 277-3553

### **Centre de prévention du suicide Arthaska-Érable**

819 751-2205

### **Centre de prévention du suicide Drummond**

819 477-88555

## Dépistage gratuit des ITSS (infection transmissible sexuellement et par le sang)

### **Tandem Mauricie**

819 374-5740

### **BLITSS Victoriaville**

819 758-2662

### **BLITSS Drummondville**

819 478-7937

### **Clinique de santé sexuelle Mauricie et Centre-du-Québec**

<https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/rendez-vous-et-consultations/clinique-de-sante-sexuelle/>

## Notes

---

---

---

---





# Emphase

Entraide Mauricie-Centre-du-Québec  
pour hommes agressés sexuellement  
dans l'enfance.

7175, rue Marion, bureau 150  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5Z9

Téléphone: 819-519-4273  
Téléphone sans frais: 1-855-519-4273

[info@emphasemcq.org](mailto:info@emphasemcq.org)  
[www.emphasemc.org](http://www.emphasemc.org)