



# COMMENT SOUTENIR UN **SURVIVANT**

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES  
D'AGRESSION SEXUELLE DE  
KINGSTON

# Statistique



1 / 3

Une femme

sur trois sera victime d'une agression sexuelle au cours de sa vie

---

1 / 4

*Un homme*

sur quatre sera victime d'une agression sexuelle au cours de sa vie

---

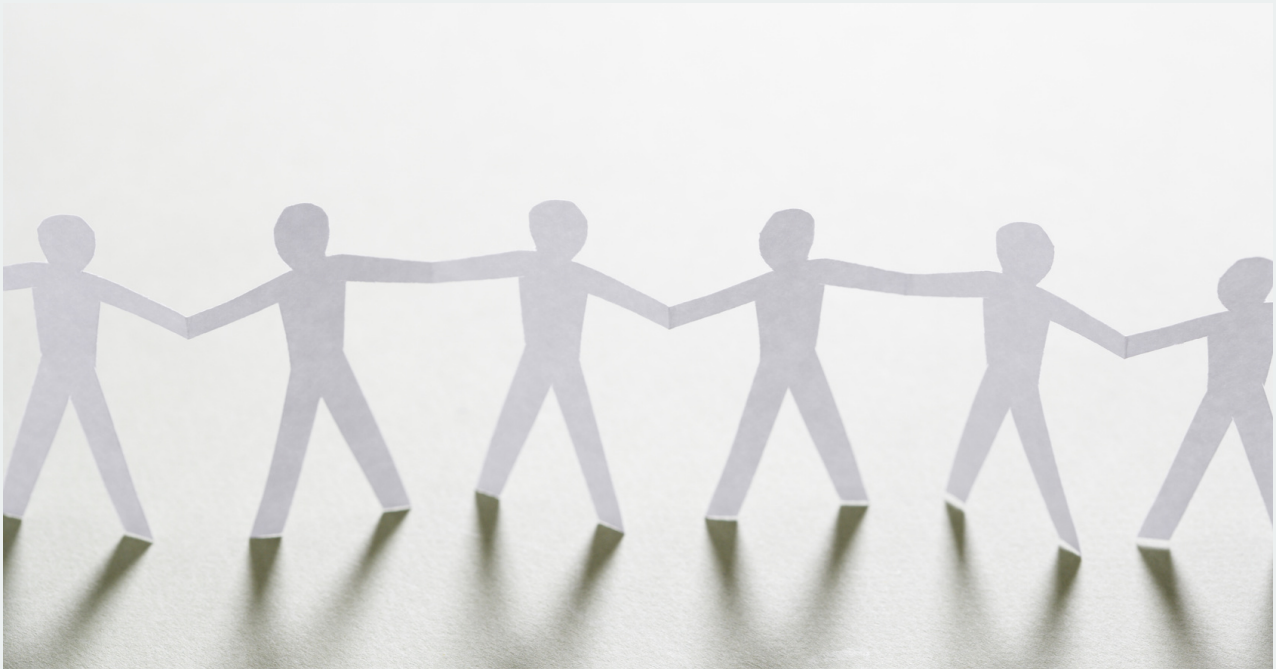
3x  
plus

*Les personnes 2SLGBTQAI+*

seront victimes d'une agression sexuelle au cours de leur vie

---

# Statistique



60%

*des jeunes*

ayant moins de 17 ans subiront une agression sexuelle

---

56%

*des femmes autochtones*

ont été victimes de violences sexuelles au cours de leur vie

---

70%

*des membres des forces armées régulières*

ont été témoins ou victimes de comportements sexuels ou discriminatoires au sein de leur milieu de travail

---

# Nos services



Le Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Kingston offre à toutes les survivantes de violence sexuelle, âgées de 12 ans et plus, un soutien gratuit, confidentiel et sans jugement, à Kingston, Frontenac, Lennox et Addington. Nous assurons l'éducation et la défense des intérêts en organisant des ateliers publics et des activités de sensibilisation dans la communauté.

## Programme d'accès rapide

Nous sommes en mesure de garantir un accès rapide à notre programme Compétences et soutien pour certains groupes qui sont souvent aux prises avec des obstacles supplémentaires. Cela comprend la communauté de la Défense; les membres actifs de la Défense, les réservistes et les étudiants du Collège militaire royal (CMR); les civils employés par les FAC ou le MDN; les survivants qui ont un partenaire actif ou un ancien partenaire des FAC ou du MDN, un membre de la famille immédiate des FAC ou du MDN dans un foyer commun, les membres retraités et les anciens combattants. Survivants autochtones; tous ceux qui s'identifient comme autochtones. Jeunes; de 12 à 19 ans.



# Comment soutenir un survivant



## Ne pas oublier:

- Écoutez
- Rappelez-leur que ce n'est pas de leur faute
- Formulez des questions avec délicatesse
- Respectez l'autonomie de la survivante
- Comprenez que la réaction d'un survivant est complexe et peut varier
- Favorisez l'établissement de la sécurité
- Proposez des ressources
- Prenez soin de vous
- Validez leurs sentiments

## Voici quelques sentiments qu'un survivant est susceptible d'éprouver:

- Violation
- Culpabilité
- Honte
- Confusion
- Impuissance
- Choc
- Suspicion

*Il se peut que les survivants se sentent seuls ou coupables.*

# Ce qu'il faut dire et ce qu'il faut éviter:

---

**À NE pas DIRE!**

"C'était de ta faute"

---

**À DIRE!**

"Ce n'était PAS ta faute"

---

**À NE pas DIRE!**

"Tu aurais pu l'éviter si tu... "

---

**À DIRE!**

"Je suis désolé que cela te soit arrivé"

---

**À NE pas DIRE!**

"Pourquoi tu n'as pas résisté?"

---

**À DIRE!**

"Tu as survécu, tu as fait la bonne chose"

---

**À NE pas DIRE!**

"Ça fait si longtemps. Oublie ça "

---

**À DIRE!**

"Merci de me l'avoir dit. Je suis là pour t'aider"

---

# Comment aider

## Essayez de comprendre

L'agression sexuelle est un acte qui risque de priver une personne de sa dignité, de son autonomie et de son contrôle. Cette violation de la part d'un autre humain peut perturber le sentiment de soi et la perception du monde qui l'entoure. C'est une violence exercée contre la partie la plus intime et la plus profonde d'une personne.



## Demandez au survivant

- "C'est un bon endroit pour nous de parler?"
- "Y a-t-il quelque chose à faire pour que tu sois plus à l'aise?"
- "Que puis-je faire pour que cet espace soit plus sûr pour toi?"

---

## Rappelez-vous

Une agression sexuelle est traumatisante. Il est souvent difficile pour une victime d'agression sexuelle de passer du temps seule, surtout immédiatement après l'agression.

---

**Acceptez ce qui s'est passé, ne jugez pas**

# Acceptez

---

Il est souvent très difficile pour une survivante de définir ce qui s'est passé comme une agression sexuelle, tout particulièrement si l'agresseur n'était pas un étranger. Le fait de remettre en question ou de ne pas croire un survivant ne fait qu'augmenter la douleur. Acceptez les informations qu'ils vous ont données sur ce qui s'est passé et soutenez cette personne.

---

Ne demandez pas les détails de l'agression. Même si la curiosité de ce qui s'est passé et le désir de bien le comprendre existent, évitez de demander des détails sur la façon dont l'agression s'est produite. Mais si une survivante choisit de partager ces détails avec toi, fais de ton mieux pour l'écouter dans un esprit de soutien et sans porter de jugement.

---

Utilisez un langage inclusif qui affirme l'identité de genre et l'orientation sexuelle des survivants. Employez un langage neutre comme « partenaire » ou « rendez-vous » au lieu de « petit ami/petite amie ». Essayez de ne pas présumer de l'identité de genre ou des pronoms de quelqu'un, laissez-les vous le dire, demandez-leur, ou vous pouvez utiliser le pronom neutre comme « iel » au lieu de « elle/il » si vous n'êtes pas sûr.



# Proposez des informations et des choix

Proposez des ressources, telles que des options juridiques, médicales et de conseil. Cependant, rappelez-vous que votre rôle est uniquement de présenter ces options. Soutenez ces choix même si vous n'êtes pas d'accord avec ces derniers. Pour le survivant, il est plus important de pouvoir prendre des décisions et de les faire respecter que de t'imposer la décision que tu considères comme la « bonne ».

## Faire comprendre à la survivante que ce n'est pas de sa faute

De nombreuses survivantes se tiennent pour responsables et ont besoin d'être rassurées sur le fait que l'agresseur est entièrement responsable de cette agression. La survivante n'est JAMAIS en faute, même si l'agresseur était une personne qu'elle connaissait, qu'elle fréquentait, un ami ou un conjoint OU si la survivante...

- a déjà été sexuellement intime avec cette personne ou d'autres personnes.
- consommait de l'alcool ou des drogues.
- s'est bloquée et n'a pas pu ou n'a pas su dire « non », ou n'a pas pu se défendre physiquement.
- portait des vêtements susceptibles d'être considérés comme « sexuellement attrayants » par les autres.

# Reconnaissez les obstacles possibles

Soyez attentif et soutenez le fait que certains survivants n'ont pas accès aux ressources ou ne se sentent pas à l'aise pour y accéder.

Ces obstacles peuvent inclure des barrières liées à:



## **La honte**

Certaines survivantes se sentent coupables ou ont honte de penser que l'agression/les abus étaient de leur faute. Elles peuvent craindre de ne pas être crues ou prises au sérieux.

---



## **La discrimination**

Certaines survivantes risquent de craindre de subir une discrimination fondée sur leur race, leur situation financière, leur orientation sexuelle, leur handicap, etc

---



## **Obligations de déclaration**

Certaines survivantes hésitent à demander de l'aide, car elles craignent d'être obligées de déclarer leur agression ou leur abus.

---



## **Identité de genre/Identité sexuelle**

Certaines survivantes et certains survivants qui n'ont pas fait connaître leur orientation sexuelle ou leur identité de genre au sein de la communauté peuvent avoir des difficultés à trouver du soutien

---



## Soyez disponible, patient et attentif

Il se peut que le survivant ait besoin de parler à des heures bizarres ou très longtemps au début. Soyez présent autant que possible et encouragez le recours à d'autres ressources, comme une ligne de soutien ou un service de conseil. Ne pas imposer de limites de temps au survivant. Il faut parfois beaucoup de temps pour prendre des mesures qui peuvent te sembler minuscules

---

## Offrez votre refuge et votre soutien, mais ne soyez pas trop protecteur

En cas de besoin, offrez un refuge et si vous n'êtes pas en mesure de le faire, aidez à trouver des personnes de soutien chez qui la survivante pourrait loger. Laissez-les prendre des décisions concernant leurs actions, les endroits où ils iront, la part de la vie quotidienne qu'ils reprendront normalement, etc.

---

## Permettre à la survivante de prendre le contrôle et de diriger la conversation et les actions

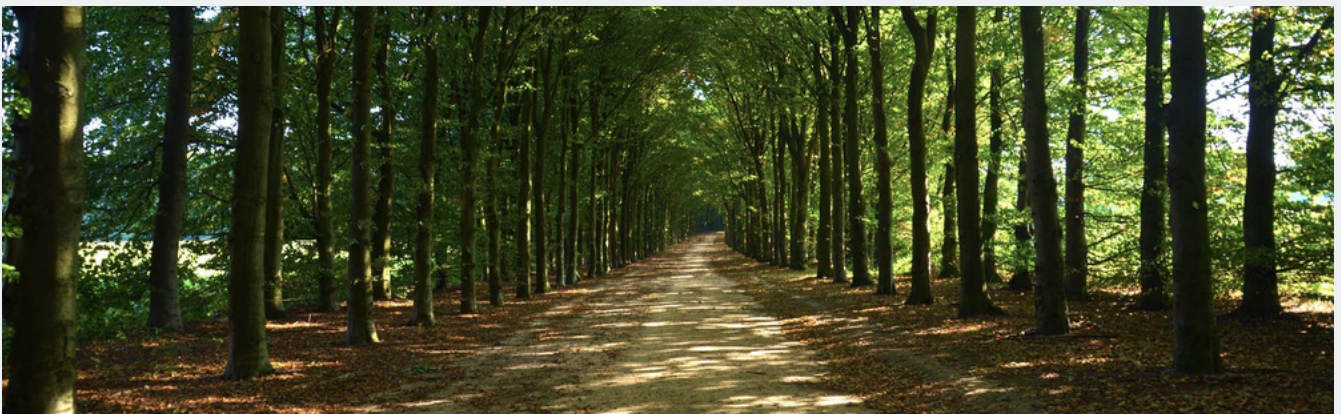
Une étape importante du rétablissement des survivantes et survivants consiste à retrouver un sentiment de contrôle. Permettez à la survivante de diriger les conversations sur l'agression. Gérez vos propres sentiments, comme la colère, l'incrédulité ou le doute, lorsque vous êtes loin de la survivante, car elle a déjà assez d'émotions à gérer.

# Les survivants peuvent avoir l'impression...

---



- Qu'ils ne sont pas capables de faire confiance aux personnes qui sont normalement censées les aimer et les protéger
- L'attention et l'affection sont presque toujours suivies de demandes sexuelles, de trahison et de honte
- Ils n'ont pas beaucoup de contrôle sur leur corps
- Les besoins des autres passent avant les leurs
- Qu'ils sont en danger lorsqu'ils ne contrôlent pas entièrement la situation
- Les survivantes risquent de s'interroger, car pendant l'agression, elles peuvent avoir une réponse physique normale ou une excitation
- Cela peut provoquer de l'embarras, de la culpabilité, de la honte et de la confusion



# Réactions aux traumatismes



## Déclencheurs:

Des éléments qui stimulent une réaction lorsque quelque chose dans leur vie actuelle est lié à leur histoire de traumatisme. Ceux-ci entraînent des réponses ou des expériences négatives au niveau de l'esprit, du corps, des émotions et des comportements des survivants. Ils peuvent être liés à des odeurs, des couleurs, des sons, des vacances, etc.

## Trauma Responses:

- 01** Ressentir à nouveau l'abus de manière récurrente, intrusive et pénible, comme : des pensées ou des images troublantes à propos de l'abus, des rêves répétitifs, des rappels d'images, des pensées qui défilent, des pertes de mémoire, une dissociation de la réalité, une augmentation du rythme cardiaque, etc.
- 02** Évitement des stimuli associés au traumatisme ou des réactions d'engourdissement tel que : efforts pour éviter les activités, les personnes ou les lieux qui leur rappellent le traumatisme, incapacité à se souvenir de certains aspects, perte d'intérêt pour les activités, modification de la capacité à ressentir des émotions, sentiment d'un avenir raccourci, etc.
- 03** Symptômes persistants dus à l'hypervigilance, tels que : irritabilité ou crises de colère, difficultés de concentration, sentiment d'être sur ses gardes, temps accru ou réduit passé avec les amis, absence de pratiques de soins personnels, comportements compulsifs, troubles de l'alimentation, idées suicidaires, dépendances, difficultés sexuelles, notamment promiscuité accrue ou intérêt atténué pour les rapports sexuels.



# Une survivante pourrait avoir des difficultés avec...

## La confiance

Les abus et les agressions sont une trahison de la confiance, surtout si l'agresseur était une personne chère. Par conséquent, il se peut qu'elles aient des difficultés à se laisser faire confiance ou à savoir à qui faire confiance.

## Puissance

Une personne ayant subi un abus/une agression sexuel(le) risque de se sentir impuissante, voire incapable de s'affirmer de temps en temps. À d'autres moments, elles pourraient essayer de contrôler même le plus petit détail pour se sentir en sécurité et plus puissantes.

## Intimité

Elles ont peut-être peur de laisser quelqu'un connaître leur secret et ont trop honte pour laisser quelqu'un devenir quelqu'un de proche. Elles peuvent apprendre à se comporter comme si tout était normal, tout en cachant leurs véritables pensées et sentiments, même de leur propre esprit.

## Sexualité

Les abus sexuels perturbent le développement sexuel, les rapports sexuels et l'intimité. Au lieu de découvrir leur corps comme une source de plaisir, ils l'ont peut-être vécue en tant que source de douleur. Ils risquent de considérer le sexe comme une forme de contrôle et non comme une expression d'amour. Par conséquent, ils sont susceptibles de se retirer du sexe et de l'intimité ou d'utiliser le sexe comme un moyen d'obtenir du pouvoir ou de l'affection.

# Il n'y a aucune limite de temps définie ni de « bonne » façon de se rétablir

## Phase de crise

01

Les survivants et survivantes risquent de faire face à des souvenirs, des rappels d'images, des cauchemars, de la confusion et des états émotionnels mitigés. Ils peuvent se sentir dépassés. Il est possible de les voir se retirer des gens, s'isoler, repousser les gens ou commencer à avoir peur d'être seuls.

## Phase intermédiaire

02

Les survivants commencent à faire face à l'abus et cela demande un travail émotionnel intense. Ils auront du mal à comprendre les détails et à exprimer leurs sentiments. Il est possible qu'ils te racontent leur histoire à plusieurs reprises. Ils peuvent se mettre en colère, être tristes et finalement ressentir un certain soulagement lorsque les choses prennent un sens.

## Résolution

03

Avec beaucoup de travail et de soutien, ces personnes sont capables de se rétablir. Par contre, cela ne signifie pas qu'ils ne penseront plus jamais à l'abus, mais tout simplement qu'ils auront de meilleures solutions pour y faire face et que les survivants seront plus confiants dans leur capacité à gérer les problèmes lorsqu'ils se présenteront.

# Chaque personne réagit différemment aux abus

Bien que certains sentiments sont assez communs, comme la peur, la détresse, l'humiliation, la colère, la confusion, l'engourdissement et la culpabilité. Les sentiments ressentis par une personne peuvent varier de semaine en semaine, de jour en jour et même de minute en minute. Le plus important, c'est qu'une personne victime d'abus soit libre de vivre ses sentiments sans craindre qu'ils soient invalidés ou rejetés. Il est important qu'ils sentent que leur entourage leur permet de parler et qu'ils essaient de comprendre leurs besoins plutôt que de supposer que les autres sont les plus compétents et les presser de « s'en remettre ». Accompagnez-les dans la grande variété d'émotions qu'ils ressentiront. Essayez de comprendre que parfois, ils ne seront pas capables d'expliquer leurs sentiments parce qu'ils ne les comprennent pas eux-mêmes.

**Il ne faut pas critiquer leurs actions ou minimiser l'agression. Il ne faut pas comparer leur expérience à celle des autres.**

# Ce dont les survivants et les survivantes ont besoin de la part de leurs proches

---



## **D'être aimé et accepté.**

Souvent, les survivants vont s'éloigner de leurs proches par peur d'être rejetés. La patience, un réconfort discret et les confirmations de la part de la famille, des amis ou des partenaires aideront à augmenter leur confiance en soi.



## **D'être crus.**

Il est primordial que l'histoire de la personne qui a subi des abus soit crue, surtout lorsqu'elle a essayé d'en parler à quelqu'un auparavant et qu'elle n'a pas été crue. La divulgation est une étape très courageuse et les survivantes ont besoin d'être affirmées et validées.



## **Un réseau de soutien.**

De nombreux survivants et survivantes se sentent isolés et seuls, même en présence d'une famille proche, il est donc très important de les encourager à créer et à entretenir un réseau de personnes positives et soutenantes vers lesquelles ils peuvent se tourner, surtout en période de crise.

---

# Ce dont les survivants et les survivantes ont besoin de la part de leurs proches

---



## **Temps de guérison**

Il est également difficile d'affronter le traumatisme sur le plan émotionnel, mental et physique. Il peut y avoir des moments où le survivant veut tout abandonner. Dans ces moments-là, il faut reconnaître les progrès qu'ils ont accomplis et leur rappeler que la guérison n'est pas linéaire.



## **Temps pour faire son deuil**

Il y a de nombreuses pertes liées aux effets de l'abus sexuel. Ceux-ci peuvent inclure la perte de confiance, la perte de la vie privée, de l'espace personnel, des limites, et bien plus encore. Il faut identifier chaque perte et faire son deuil de la même manière que nous ferions le deuil d'un être cher.



## **Limites.**

Les survivants et survivantes risquent de ne pas avoir de limites, ou d'avoir des limites très strictes pour leur protection. Au fur et à mesure de leur guérison, ils vont apprendre à établir et à maintenir des limites saines. Laissez-leur de l'espace s'ils en ont besoin, mais soyez disponible s'ils ont besoin de vous.

---



# Ce dont les survivants et les survivantes ont besoin de la part de leurs proches

---



## **De nombreux messages positifs.**

Il faut 40 messages positifs pour contrer un message négatif. Les survivants et survivantes ont intégré de nombreux messages négatifs et il faudra beaucoup de messages positifs de la part de leurs proches pour les aider à modifier leur façon de penser envers eux-mêmes et les autres.

---



## **Soutien complémentaire**

Il se peut que la survivante ait besoin de parler à une personne expérimentée et qualifiée en matière de traitement des survivants d'abus. Cela peut être un conseiller, un pasteur ou un psychologue qui est capable de les aider à progresser dans le processus de guérison. Vous pouvez offrir votre soutien en établissant un lien avec les services en leur nom pour vous renseigner sur le soutien qu'ils offrent, ou en proposant d'accompagner le survivant à un rendez-vous ou d'agir en tant que défenseur pour lui.



## **D'être considéré comme fort**

Continuez à considérer cette personne comme une personne forte et courageuse qui est en train de reprendre sa vie en main.

---

# En recherche de soutien

## Ce qui peut être immédiatement effectué après une agression sexuelle

Si votre proche vous en parle dans les jours qui suivent l'agression, il y a quelques éléments à prendre en compte en ce qui concerne la collecte de preuves, au cas où cette personne souhaite déposer un rapport de police. Rappelez-vous que les preuves ne peuvent être recueillies qu'à ce moment-là, mais que la décision de porter plainte peut venir plus tard. Il est parfois judicieux de se rendre aux urgences locales, car cela laisse la possibilité de porter plainte immédiatement ou plus tard.

## Où pouvez-vous aller?

Le programme de traitement des agressions sexuelles et de la violence domestique (AS/VD) propose des soins complets, dans un espace sûr et confidentiel. Ils abordent les besoins médicaux, médico-légaux, émotionnels et sociaux en cas d'urgence, pour les survivants et survivantes de violence sexuelle ou domestique récente (survenant dans les 12 jours si vous avez moins de 14 ans ou plus, et sans délai si vous avez moins de 14 ans). Accédez à ce service de soutien en passant par le service des urgences de l'hôpital général de Kingston, les soins d'urgence de l'hôtel Dieu, de Lennox et de l'hôpital général du comté d'Addington.

# Trousse médico-légale pour agression sexuelle



## Points à garder à l'esprit

Lorsque vous recevez des soins médicaux dans le cadre du programme de traitement AS/VF, vous avez la possibilité de choisir de vous soumettre à une trousse médico-légale pour agression sexuelle (cette décision appartient entièrement au survivant / à la survivante s'il ou elle a plus de 14 ans), un examen médical qui permet de recueillir des preuves de l'agression sexuelle, pouvant être utilisées dans le cadre d'une enquête de police. La trousse peut être conservée en toute confidentialité à l'hôpital pour une période maximale de six mois (après quoi elle sera détruite), pendant que le survivant/la survivante décide de signaler ou non l'agression et de divulguer la trousse.

- Afin de recueillir le maximum de preuves, il est conseillé à la survivante (ou au survivant) de ne pas prendre de douche, de ne pas utiliser les toilettes, de ne pas manger, de ne pas se brosser les dents et de ne pas changer de vêtements, si cette personne se rend au programme AS/VF peu de temps après l'agression.
- Le survivant ou la survivante peut fournir d'autres preuves, comme des draps et des couvertures.
- L'hôpital conservera les preuves, alors prévoyez des vêtements de rechange.
- Le médecin peut procéder à une vérification des IST et prescrire une contraception d'urgence s'il existe un risque de grossesse.

# Faire face à ses propres émotions

Le sentiment de culpabilité est une réaction très courante après l'agression sexuelle d'un proche. Cependant, n'oubliez pas qu'il est souvent impossible de protéger quelqu'un contre une agression sexuelle, car cette dernière se produit à des moments imprévisibles.

---

Vous pouvez avoir de la **colère** envers le responsable, mais la violence ne vous aidera pas. Les survivants et survivantes doivent décider ce qui convient le mieux à leur propre rétablissement. Pendant qu'ils étaient victimes d'abus/agression, ils étaient impuissants. Les survivants doivent avoir la possibilité de contrôler leur propre situation et leur propre guérison.

---

Une réaction courante est l'**incrédulité**, notamment si l'agresseur est quelqu'un que vous connaissez et appréciez. Il est possible que vous soyez dégoûté qu'ils aient été victimes d'abus sexuels et que vous vouliez le nier. Le fait que vous croyez en eux soutiendra leur premier pas vers la guérison. Votre déni risque d'accroître le sentiment de honte.

---

Des sentiments de peur sont susceptibles de se manifester. Il se peut que **vous craigniez** de dire la mauvaise chose ou d'avoir une nouvelle vision négative du monde. Naviguer une crise ensemble.

# Parlons des sentiments d'impuissance

Un survivant ou une survivante peut se comporter d'une manière qui est très difficile pour les personnes qui lui apportent un soutien. Ils risquent de réagir avec colère ou de vous repousser, et vous pouvez vous demander s'ils désirent vraiment vous avoir à leurs côtés. L'une des raisons de ces comportements est que le sentiment de soi, la compréhension du monde et le sentiment de sécurité du survivant ont tous été violés. Ils sont peut-être en train de vérifier s'ils peuvent vraiment vous faire confiance pour rester à leurs côtés, en faisant des choses et en disant des choses qui vous donnent l'impression qu'ils veulent que vous partiez.

Prendre le temps d'en savoir plus sur les réponses aux traumatismes et de trouver des ressources communautaires peut s'avérer très utile au moment où le survivant choisit de vous tendre la main. En vous informant sur les agressions sexuelles et leurs conséquences, vous pourrez vous sentir moins anxieux et mieux préparé.



# Comment assurer votre propre soutien

## Soyez patient

Si le survivant est votre partenaire, il est possible qu'il veuille éviter toute activité sexuelle. Bien que cela puisse être difficile pour vous, rappelez-vous que ce n'est pas à cause de quelque chose que vous avez fait de mal. Essayez de considérer cela comme une occasion d'explorer d'autres façons d'exprimer votre amour et votre affection.

## Prenez soin de vous

Dans une relation saine, les deux personnes doivent être attentives à leurs propres besoins ainsi qu'à ceux des autres. Définissez des limites si leur comportement devient abusif. Vous pouvez vous-même parler à un conseiller, participer à un groupe de soutien ou vous adresser à un ami de confiance.

## Obtenez des conseils et soutenez vous

Les traumatismes ne touchent pas seulement la victime. Les personnes qui soutiennent les survivants et survivantes ont aussi besoin de prendre soin d'elles-mêmes et peuvent bénéficier de la possibilité de parler à quelqu'un des défis que représente le soutien d'un proche après un traumatisme.

# Mythes et Réalités

Il y a plusieurs mythes qui entourent la violence sexuelle. Voici quelques autres opinions courantes - mais incorrectes - sur les agressions sexuelles.

---

## **Mythe - Les femmes sont parfois à l'origine d'agressions sexuelles**

**Réalité** Les déclarations affirmant que la survivante est en faute parce qu'elle était habillée d'une certaine façon ou se trouvait à un certain endroit sont toutes fausses. Peu importe les circonstances, c'est l'agresseur qui est en faute.

---

## **Mythe - L'agression sexuelle est le résultat d'une frustration sexuelle ou de sentiments romantiques insatisfaits**

**Réalité** : L'agression sexuelle n'a rien à voir avec la romance et très peu avec le sexe; il est question de violence et de la décision d'abuser, de dominer, de contrôler ou d'humilier quelqu'un

# Mythes et Réalités

Il y a plusieurs mythes qui entourent la violence sexuelle. Voici quelques autres opinions courantes - mais incorrectes - sur les agressions sexuelles.

---

**Mythe - Si un survivant ou une survivante ne se défend pas, il donne son consentement.**

**Réalité:** Il est très répandu que les individus se bloquent pendant une agression sexuelle. Souvent, l'agresseur est connu et familier de la survivante. La survivante peut se bloquer en partie parce qu'elle ne croit pas qu'une personne qu'elle connaît est en train de l'agresser sexuellement.

---

**Mythe- Une personne ne peut pas être agressée sexuellement par son partenaire**

**Réalité** En janvier 1983, le Code criminel du Canada a reconnu qu'une agression sexuelle dans le cadre d'un mariage ou d'une relation est possible. Chaque personne dans un couple a le droit de dire « non » et son partenaire a la responsabilité de respecter cette décision.

# Témoignage d'un survivant

*« J'ai eu la chance d'avoir des pasteurs, des amis et des membres de ma famille qui étaient au courant de ce que je vivais, qui m'ont donné de l'espace lorsque c'était nécessaire, mais qui m'ont simplement fait savoir qu'ils étaient à mes côtés. C'était tout à fait rassurant d'avoir autour de moi des gens qui, même s'ils n'avaient peut-être jamais eu de contact avec des survivants, m'ont permis de m'exprimer comme je voulais, d'établir mon propre rythme, de m'encourager et de me permettre de faire mon deuil et de guérir. » - Anonyme*

*« Ils étaient déterminés à apprendre quelque chose de moi et n'ont pas imposé leurs propres attentes ou opinions sur moi. Cela m'a également aidé à commencer à faire confiance aux autres. »*



# Ressources

Voici quelques organisations utiles dans lesquelles vous pouvez trouver du soutien

Description	Phone	Email
Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Kingston	613-545-0762	sack@sackington.com
Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle de Kingston	613-544-6424 <i>Ligne d'écoute téléphonique</i>	
Centre de réponse aux inconduites sexuelles	1-844-750-1648 <i>Ligne d'écoute téléphonique</i>	DND.SMRC-CIIS.MDN@forces.gc.ca.
Jeunesse, j'écoute	1-800-668-6868 <i>Ligne de soutien</i>	
Services d'immigration pour Kingston et les environs	613-544-4661	info@kchc.ca
Centre d'hébergement pour jeunes de Kingston	613-549-4236	kys@kingstonyouthshelter.com
Services aux victimes de Kingston et Frontenac	613-548-4834	info@victimserviceskingston.ca
Hôpital général de Kingston	613-548-2333	