

Même si tu es la personne la plus radicale du monde, les problèmes d'abus/ de limites sont puissants. Des thérapeutes peuvent aider, trouves-en juste unE qui fasse l'affaire.

Penses-y : cela peut être effrayant au début - ou accablant - mais ta vie sera meilleure si tu prends l'agression en considération. Sens-toi honoréE d'avoir la chance de changer tes comportements, que vous restiez proche l'unE de l'autre ou pas.

REMERCIÉ-LA/LE

...d'avoir le courage de t'interpeller.
Saisis cette chance de changer.

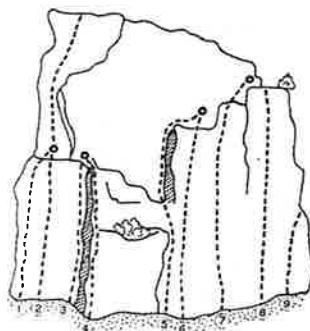
Ce guide a été diffusé en anglais par Philly's Pissed et Philly Stands Up. Ce sont deux groupes étatsuniens qui luttent contre les agressions sexuelles, avec des personnes qui ont vécu des agressions et des personnes qui en ont commis(phillyspissed.net). L'auteurE de ce guide est joignable là : forgetme@riseup.net

Brochure téléchargeable sur
infokiosques.net

Ce guide propose des suggestions de choses à faire si quelqu'unE te dit que tu l'as agresséE / blesséE / violéE ou que tu as dépassé ses limites. Ces actes peuvent être sexuels, mais pas uniquement.

Les agresseurSEs ne sont pas des monstres. Iels / nous ne sommes pas condamnés. Nous sommes humainEs, et la manière dont nous prenons en main ces situations (et nous-mêmes), après qu'on nous l'a dit, fait une sacrée différence. Littéralement. Prendre en considération les agressions est possible. C'est ta responsabilité. Tu peux faire une grande différence en en prenant la responsabilité et en prenant, en concertation avec d'autres genTEs, des mesures pour les gérer .

Tu peux être aiméE. Tu peux guérir de cela. N'abandonne pas. Ça aide. Etre interpelléE sur ses actes est un cadeau. C'est une opportunité pour grandir. Saisis-là. Agresser est lâche. Prendre ses responsabilités est courageux. Bonne chance.



CROUTE est un réseau de personnes qui ont souhaité traduire et diffuser des brochures sur les questions d'agressions sexuelles et de consentement.
croute@riseup.net

QUE FAIRE QUAND

QUELQU'UNE TE DIT

QUE TU AS DÉPASSÉ SES LIMITES, L'AS MISE MAL À L'AISE, OU AGRESSÉE

Un début

traduit de l'anglais par CROUTE
printemps 2014

Initialement diffusé en anglais
par le collectif Philly's Pissed

PRENDS LA RESPONSABILITÉ DE TES ACTIONS

Demande pardon. Si c'est difficile : ne dis pas "Je suis désoléE que tu te sentes comme ça" parce que cela remet la faute sur ellui, dis plutôt "Je suis désoléE que mes actions te blessent". Si tu as foiré sur une limite ou si tu es alléE trop loin, admetts-le. Reconnais ce que ton corps a fait. Reconnais ce que tu as dit. Reconnais ce que tu n'as pas dit ou demandé.

Ne sois pas sur la défensive. Si tu es incapable d'aller au delà, dis à l'autre personne que tu as besoin d'une pause afin de réagir de manière appropriée. Cherche de l'aide. Reconnais vis-à-vis de toi-même que tes actions peuvent affecter les autres, peu importe tes intentions. Sache que tu n'es pas condamnéE mais que tu as blessé une autre personne. Les genTEs soutiendront tes efforts pour prendre en main le problème.

Admetts que même si tu ne te rappelles pas l'événement, ou que tu t'en souviens différemment, ou si tu ne peux pas croire que tu pourrais avoir fait ou dit cela - que cela est possible et que ce que la personne a ressenti est valable. Si tu ne comprends pas comment la manière dont tu as agi a fait que la personne s'est sentie violée, ne lui fais pas un procès, ne cherche pas à discuter. Cherche plutôt de l'aide (une liste de propositions ci-après).

SOUTIENS L'AUTRE PERSONNE EN LUI REDONNANT DU POUVOIR

Demande toujours à la personne en premier. Demander redonne le choix. Demander redonne de la force. Demande comment iel s'est sentiE et comment iel se sent maintenant. Demande ce que tu pourrais faire pour l'aider à se sentir plus fortE. Fais au mieux pour que cela arrive. Même si tu penses que ses limites ou besoins sont extrêmes, soutiens-les, rends-les possibles et respecte-les. C'est ça le soutien. Être soutenuE et se sentir en sécurité sont les clés pour guérir et reconstruire de la confiance.

Ne discute pas, ne remets pas en question, ne suggère pas de changements à ses besoins. Reconnais-le si tu ne peux pas gérer ses besoins. Recherche du soutien. Fais des sacrifices pour l'aider à se sentir en sécurité et respectéE. Ça vaut la peine que tu renonces à un peu pour lui redonner le pouvoir que tes actes lui ont pris.

Demande-lui si ça le fait d'aborder le sujet avec ellui ou s'il vaut mieux que tu attendes qu'iel t'en parle. Demande comment et quand iel veut qu'on lui demande comment iel va. Demande-lui quelles formes de contact physique lui vont maintenant. Vérifie constamment que ce que tu fais lui va. Si iel ne veut pas de contact physique, trouve ce qui va garantir ça (exemple : arrête de boire, dors avec tes habits, réaffirme cette décision tout haut avant de vous coucher, parlez des parties du corps qui excitent l'unE ou l'autre d'entre vous et évitez de les toucher).

Si iel est d'accord (demande!), dis à tout le monde ce que tu as fait. Ça, c'est prendre ses responsabilités et ça t'ouvre à de l'aide pour

changer/gérer la situation, tout en brisant le silence autour des agressions.

CHERCHE DE L'AIDE (POUR SES BESOINS ET LES TIENS)

Alors que tu pourrais ressentir que les genTEs te détestent, beaucoup respecteront ta prise de responsabilité pour tes actions et tes efforts pour soutenir une autre personne. C'est salvateur pour beaucoup d'entre nous. Changer les attitudes que tu as est important parce que ces attitudes sont la clé dans les agressions (par exemple le rejet de la responsabilité sur l'autre, le sentiment de légitimité, le manque de respect, le déni...).

Prends conseil auprès d'unE amiE (essaye de demander à l'autre personne si ça lui va que tu en parles à cette personne - si c'est une connaissance mutuelle - et qu'est-ce qu'il est possible de révéler). Essaye de trouver quelqu'unE qui n'a pas également été interpelléE. Trouve une personne médiatrice qui vous aidera à vous frayer un chemin à travers les problèmes et sur laquelle vous êtes touTEs les deux d'accord. Choisis judicieusement. Appelle une ligne d'écoute sur les agressions. Cherche une thérapie professionnelle. Les thérapies individuelles ou de couple peuvent être gratuites dans la plupart des villes¹.

¹ Note des traductrices : Il ne nous semble pas que cette affirmation soit vraie pour la France. Néanmoins il y a quand même des possibilités de voir des psychologues gratuitement dans des associations variées (LGBT, addictions, santé communautaire, aide aux victimes, centres culturels et religieux, universités, centres sociaux etc...). Si vous avez la CMU, elle peut couvrir votre thérapie, renseignez-vous auprès de votre caisse de sécurité sociale. Enfin d'autres alternatives existent, rejoignez ou commencez un groupe de co-écoute ou un groupe de parole sur ce sujet.