

Confidences : savoir les gérer

Un ami ou un proche vous a confié qu'il a été victime d'une agression, qu'il a été sexuellement abusé à un moment de sa vie.

Pour une victime, se confier sur cette partie de sa vie est une étape importante. Cela peut être difficile pour elle, et pourrait avoir un impact sur vous que vous n'auriez pas imaginé.

Comment pouvez-vous aider

Bien que votre objectif soit de soutenir la victime, vous devez être prudent et ne pas la forcer à faire quelque chose que vous considérez comme la bonne marche à suivre.

Souvent, la victime peut vous demander ce qu'elle doit faire. Vous pouvez faire des suggestions, mais il convient de se renseigner un peu sur le sujet avant de prodiguer des conseils.

Au début, la meilleure chose à faire est d'écouter.

Nous vous recommandons d'essayer de soutenir la victime vis-à-vis de ce qu'elle pense être bon pour elle. Si elle décide de se faire aider, vous pouvez alors l'orienter vers un service comme le nôtre. Toutefois, vous pouvez simplement être la personne sur laquelle elle a besoin de s'appuyer.

Écouter leur histoire est parfois la seule aide qu'elle pourra accepter.

Conseils pratiques

- Lorsque vous discutez de ce que la victime vous a confié, essayez d'éviter de considérer les sentiments comme des faits. Par exemple, dire « c'est incroyable » pourrait être perçu comme de la suspicion. Les victimes ont souvent peur d'être considérées comme des menteurs.
- Essayez de poser des questions ouvertes, auxquelles on ne peut pas répondre par oui ou non. Le fait de parler de leur ressenti peut aider les victimes. Par exemple, demandez « comment tu te sens maintenant que tu m'en as parlé ? » au moment de la confidence.
- Aller de l'avant. Il est important que vous posiez clairement les limites de ce que vous pouvez gérer, vis-à-vis de la victime et de vous-même, et que vous trouviez également du soutien.

Prendre soin de soi

Bien que vous souhaitiez aider la victime, ses confidences pourraient également être un moment traumatisant pour vous. Il est difficile de soutenir un ami ou un proche lorsque nous avons nous-mêmes du mal à gérer la nouvelle.

Il est normal d'être sceptique et de se demander si ce que l'on vient de vous raconter est vrai. Cela est dû au fait que parfois, nous tentons de faire face aux événements traumatisants en nous convaincant qu'ils n'ont pas réellement eu lieu. Faire face à la réalité des faits est parfois trop douloureux.

Ressentir de la confusion, de la colère, de la tristesse, se blâmer ou blâmer la victime sont des réactions courantes. Si la victime est votre compagnon, vous aurez peut-être l'impression que cela a des conséquences sur l'intimité de votre couple.

Ce que vous pouvez faire ensuite

Les personnes qui soutiennent les hommes sexuellement abusés font face à des sentiments contradictoires et essayent de minimiser les effets que cela peut avoir sur elles.

Il peut être bénéfique de consulter un professionnel afin de mieux comprendre la situation, et cela peut également vous aider à soutenir la victime.

Vous pouvez consulter l'une de nos équipes de professionnels formés et de bénévoles encadrés en utilisant le [Web Chat](#) ou le [Chat par SMS](#).

Vous trouverez également des informations utiles sur nos forums, où des personnes dans le même cas que vous partagent leur expérience.

Vous pouvez aussi [contacter le cabinet](#) si vous avez besoin d'une aide complémentaire.