

QUE FAIRE EN CAS DE VIOL

Un viol ou une agression sexuelle est une expérience extrêmement traumatisante. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour savoir quoi faire après un tel traumatisme. Dans de nombreux pays, il existe des associations, des centres de conseil ou des services d'assistance téléphonique qui peuvent aider les survivantes dans ce processus.

1 LA SÉCURITÉ D'ABORD

Assurez votre sécurité personnelle en vous rendant dans un lieu sûr.

2 CONSERVEZ LES PREUVES

Il y a peut-être des traces de l'agression sur votre corps ou vos vêtements, qui pourront servir de preuve dans le cadre d'une procédure judiciaire.

Si vous le souhaitez, ces preuves peuvent être recueillies à l'occasion d'un examen médical. Pour ne pas risquer d'endommager ces preuves, suivez les conseils suivants avant de vous rendre dans un établissement de santé :

- Ne prenez pas de douche, ni de bain.
- Ne jetez pas vos vêtements. Si vous vous changez, mettez si possible vos vêtements dans un sac en papier (pas dans un sac en plastique : l'humidité pourrait se condenser dans le sac et endommager les preuves).
- Ne vous brossez pas les dents et ne vous coupez pas les ongles.

3 ALLEZ CONSULTER

Rendez-vous à l'hôpital ou au centre médical le plus proche.

Faites soigner vos lésions physiques et faites-vous prescrire un traitement préventif pour le VIH et les infections sexuellement transmissibles. Vous pouvez peut-être également bénéficier d'une contraception d'urgence.

4 SIGNALEZ LE VIOL

Si vous souhaitez signaler le viol, contactez la police. Vous pouvez demander à un-e ami-e ou un membre de votre famille de vous accompagner pour vous soutenir. Notez le nom de l'officier de police qui prend votre déposition et le numéro de dossier, pour le suivi.

5 SOLICITEZ UN SOUTIEN ÉMOTIONNEL ET PSYCHOLOGIQUE

Souvenez-vous que vous n'avez pas à vous reprocher ce qui s'est passé, ni à en avoir honte. Si vous le souhaitez, vous pouvez en parler à un-e ami-e ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance. Lorsque vous vous sentirez prête, envisagez de contacter un conseiller ou une conseillère, un travailleur ou une travailleuse social-e ou tout autre service de soutien local.



POUR UNE ASSISTANCE SPÉCIFIQUE AUX SURVIVANTES DE VIOL DANS VOTRE RÉGION, CONTACTEZ...