

RESSOURCES

GÉNÉRALES

- Association des sexologues du Québec
www.associationdessexologues.com
514-270-9289
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)
www.cavac.qc.ca 1-866-532-2822
- Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS- pour femmes)
www.rqcalacs.qc.ca 1-877-717-5252
- Centre d'aide pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal
LIGNE D'URGENCE 24/7 (514) 934-4504
- Centre de ressources et d'intervention pour hommes abusés sexuellement durant l'enfance (CRIPHASE)
www.criphase.org (514) 529-5567
- Centres désignés (hôpitaux) et ressources pour victimes d'agression sexuelle (centres d'aide)
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle
- Concertation des luttes contre l'exploitation sexuelle
www.lacles.org (514) 750-4535
- CSSS (auparavant CLSC)
Ligne info santé et urgence sociale : 811
- Fédération des ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec
www.fede.qc.ca (514) 878-9757
- Indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)
www.ivac.qc.ca 1-800-561-4822
- INFO AGRESSION SEXUELLE 1-888-933-9007
- Tel-aide : (514) 935-1101 Tel-écoute : (514) 493-4484
- Ordre des psychologues du Québec
www.ordrepsy.qc.ca 1-800-363-2644
- Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
www.optsq.org (514) 731-3925
- PRÉVENTION SUICIDE
Sans frais : 1-866-appelle (277-3553)
- Regroupement provincial des maisons d'hébergement et de transition pour femmes victimes de violence conjugale www.maisons-femmes.qc.ca
- Infovas
www.infovas.jimdo.com (450) 473-8765
- Société québécoise des psychothérapeutes professionnels-les www.sqpp.org (514) 990-3403

SANTÉ MENTALE

- **REVIVRE** : Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires. www.revivre.org
- **PHOBIE ZÉRO** : Groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux : anxiété, trouble panique, phobie, agoraphobie. www.phobies-zéro.qc
- **AQPS** : Association québécoise de prévention du suicide. (Répertoire des ressources partout en province) www.aqps.info

PROBLÈMES AFFECTIFS

- **Dépendant affectif anonyme** : www.daa-quebec.org
- **Enfants-adultes de familles dysfonctionnelles** : www.eada.qc.ca

ALCOOLISME ET TOXICOMANIE

- **AA** : www.aa-quebec.org
- **Al-Anon / Alateen** : Pour les conjoints, amis et enfants d'alcooliques. www.al-anon-alateen.qc.ca
- **Narcotiques anonymes** : www.naquebec.org
- **Nar-Anon** : Groupe d'entraide pour les amis et familles des dépendants de narcotiques. www.naquebec.org/nar-anon/
- **Cocainomanes anonymes** : www.ca.org/français
- **Centres de désintoxication**: (Répertoire des ressources partout en province) www.dependances.gouv.qc.ca

TROUBLES ALIMENTAIRES

- **ANEB** : Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie. (Répertoire des ressources partout en province) www.anebquebec.qc.ca
- **Outremangeurs anonymes-OA** : www.outremangeurs.org

JEUX COMPULSIFS

- **Gamblers anonymes** : gaifq.org
- **Centres de désintoxication (jeu pathologique)** : (Répertoire des ressources partout en province) www.dependances.gouv.qc.ca

INFORMATION
VIOLENCES/AGRESSIONS
SEXUELLES

Outils et Ressources

pour les victimes
de violence sexuelle



Dans votre cheminement vers la guérison, il est important de :

- Vous respecter
- Suivre votre rythme
- Choisir des ressources, des outils qui vous conviennent
- Ne pas vous agresser à nouveau

Vous êtes unique... vos besoins, vos attentes et votre processus le sont aussi.

Avoir à portée de main sa trousse de réconfort



TROUSSE DE RÉCONFORT

- Aller dans un endroit sécurisant
- Écrire dans son journal personnel
- Écouter une musique relaxante
- Lire un livre apaisant ou drôle
- Regarder des photos de souvenirs agréables
- Méditer, relaxer, visualiser
- Garder une liste d'amis, d'intervenants avec leur numéro de téléphone
- Téléphoner à une ligne d'écoute (no. de téléphone)
- Avoir une liste d'activités pour se divertir ou qui nous font du bien

Ressources traditionnelles

Il est important d'avoir un médecin et/ou un psychiatre qui connaît et comprend votre situation, avec lequel vous êtes capable de discuter, qui vous accorde du temps pour parler de ce que vous vivez émotionnellement et physiquement.

Il sera probablement aussi important de vous octroyer du temps et un espace pour rencontrer un accompagnateur (intervenant, psychologue, psychothérapeute, sexologue) avec lequel vous pouvez vraiment exprimer ce que vous ressentez.

Ressources alternatives

Il existe de nombreuses ressources alternatives qui peuvent vous aider à diminuer ou à vous soulager de certains symptômes découlant d'une agression sexuelle.

Permettez-vous d'en expérimenter afin de trouver celles qui vous conviennent.

Acupuncture : www.o-a-q.org

Anti-gymnastique : voir sur internet

Bio-énergie : www.soqab.com

Cohérence cardiaque : www.guerir.org

Éducation somatique : voir sur internet

Ostéopathie : www.registre.org

Massothérapie : www.fqm.qc.ca

Méthode de libération des cuirasses : www.mlcquebec.ca

Psycho-corporelle intégrée : www.institutpci.com

N'HÉSITÉZ PAS À CHERCHER DE L'AIDE

Que l'agression soit récente ou date de plusieurs années, n'hésitez pas à demander du soutien.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR RETROUVER UN MIEUX-ÊTRE.

Si vous avez tendance à ne plus prendre soin de vous, à vous automutiler, à avoir des pensées suicidaires, **N'ATTENDEZ PAS, COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN ou RENDEZ-VOUS à l'HÔPITAL** le plus proche de chez vous.

Se débarrasser de ses mécanismes de défenses et SORTIR DE LA SURVIE, demande du temps, de l'effort, de l'énergie. Au cours de votre cheminement, votre capacité à faire face aux différentes étapes de votre processus de guérison et à les vivre plus sereinement se fortifiera.

« Prenons conscience que nous sommes la seule personne qui nous accompagnera tout au long de notre vie. Cela vaut largement la peine que nous nous donnions les moyens de nous sentir bien. » Francine Ferland