Centre d'Édimbourg pour les femmes victimes de viol et d'abus sexuel (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) Service gratuit et confidentiel pour les rescapées de violence sexuelle

Qui sommes-nous ?

Le Centre d'Édimbourg pour les femmes victimes de viol et d'abus sexuel (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) offre un soutien émotionnel et pratique, des informations et conseils gratuits et confidentiels aux femmes et aux jeunes filles à partir de 12 ans ainsi qu'à tous les membres de la communauté transgenre qui ont été victimes de violences sexuelles à n'importe quel moment de leur vie. Cela inclut le viol, les agressions sexuelles, les abus sexuels pendant l'enfance et les abus rituels.

Le centre est dirigé par des femmes et toutes les employés sont formées au plus haut niveau et partagent le point de vue féministe que la violence contre les femmes représente un abus de pouvoir et ne devrait pas exister. Nous respectons le courage et la force qu'il vous faut pour arriver à parler de votre expérience de violence sexuelle, qu'il s'agisse d'une attaque récente ou que celle-ci ait eu lieu il y a longtemps. Nous écoutons, croyons ce que nous racontent et soutenons des femmes de tout âge, race, orientation sexuelle, origine ethnique, handicap, religion ou culture.

Notre façon de travailler

Nous travaillons pour redonner le contrôle aux femmes : nous soutenons les femmes afin qu'elles puissent faire leurs propres choix. Nous pouvons vous donner des informations et un soutien mais nous pensons que vous connaissez mieux que quiconque, votre propre vie. Cela signifie que nous ne vous dirons pas ce que vous devez faire.

Nous contacter

Le premier contact avec nous doit se faire en anglais. Si vous souhaitez prendre rendez-vous avec nous et si vous ne parlez pas anglais, vous pouvez demander à un(e) ami(e) anglophone en qui vous avez confiance, ou à un(e) employé(e) d'une autre agence tel qu'un(e) professionnel(le) de la santé ou votre médecin, de nous contacter. Nous vous donnerons un rendez-vous avec nous au cours duquel une interprète sera présente. Nous devrons savoir dans quelle langue vous préférez parler et vous aurez toujours le contrôle des modalités du rendez-vous. Vous pouvez venir accompagnée au rendez-vous et la personne pourra vous attendre dans la salle d'attente.

Si vous êtes sourde ou malentendante, vous pouvez nous contacter en anglais par texto au 07980 085 669 ou par le système Typetalk. Nous pouvons prévoir un(e) spécialiste d'interprétation gestuelle britannique.

Assistance téléphonique

Nous proposons un soutien en anglais par le biais de notre permanence téléphonique : **0131 556 94 37**. La ligne est ouverte à des horaires divers. Lorsqu'il n'y a personne, le répondeur vous donne les horaires de la prochaine permanence. Vous pouvez rappeler à ce moment-là ou laisser un message et nous vous rappellerons. Nous ne dirons pas qui nous sommes, à moins de vous parler directement, et notre numéro de téléphone ne sera pas divulgué. Vous pouvez utiliser la permanence téléphonique pour un soutien en continu. Nous nous engageons à fournir un service d'assistance de qualité. Par conséquent, de temps à autre, notre permanence téléphonique est écoutée en interne à des fins de formation.

Si l'anglais n'est pas votre première langue et si vous souhaitez parler avec quelqu'un au téléphone, vous pouvez appeler la permanence téléphonique pour les victimes de viol d'Écosse (Rape Crisis Scotland) ; le personnel vous mettra en lien téléphonique avec un interprète. Leur permanence téléphonique gratuite est ouverte de 18h00 à minuit tous les jours : **08088 01 03 02**.

Soutien en face à face
Lorsque vous nous contacterez, nous vous proposerons une session en face à face avec une auxiliaire de soutien, si vous le souhaitez. Vous pouvez utilisez ce moment comme vous le voudrez, et nous pourrons vous expliquer quel type de soutien nous proposons. Après cela, si vous avez besoin de soutien à long terme, vous serez mise sur liste d'attente. Les séances de soutien en face à face durent une heure, une fois par semaine ou une fois tous les quinze jours.

Conseils et cellule de crise
Ce service est destiné aux femmes qui ont récemment subi une tentative de viol ou d'agression sexuelle, ou qui se sentent en crise et ont besoin de quelqu'un à qui parler le plus vite possible.

Déclaration à la police
Si vous n'êtes pas sûre de vouloir faire une déclaration à la police, vous pouvez envisager une 'déclaration à distance' par le biais d'EWRASAC. Cela signifie que vous pouvez nous rapporter le délit en toute confidence, et nous contacterons ensuite la police à votre place. Si vous souhaitez rester anonyme, cette information sera ajoutée à la base de données des renseignements de la police et aucune poursuite ne sera entreprise. Quelle que soit votre décision concernant la déclaration, EWRASAC vous soutiendra.

Soutien de groupe
Nous organisons des groupes de soutien. Ils fournissent des occasions de rencontrer d'autres rescapées de violence et de partager ses expériences et le soutien. Ils se composent généralement de huit à dix femmes et le groupe est dirigé par des femmes elles-mêmes rescapées. Deux ou trois de nos employées participent également à l'animation.

Famille, amis et partenaires
Nous proposons des informations, un soutien par téléphone ou en face à face à quiconque apporte son soutien à une femme ou une jeune fille âgée de 12 ans ou plus, qui a été victime de violence sexuelle.

Médecines parallèles
Nous proposons un choix gratuit de médecines parallèles aux femmes qui reçoivent un soutien de notre part. Nous avons une thérapeute disponible sur rendez-vous.

Le Projet STAR
Propose un soutien en face à face, de groupe, par e-mail et par texto aux filles et jeunes femmes de 12 à 18 ans qui ont été victimes de n'importe quelle forme de violence sexuelle. Vous pouvez contacter STAR par texto ou par e-mail, en anglais au **07583 158 058** ou à l'adresse : star@ewrasac.org.uk

Soutien dans l'East Lothian
Service d'East Lothian pour les abus sexuels (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS) offre un soutien dans l'East Lothian. Vous pouvez contacter ELSAS au **07800 604 164** ou par e-mail : elsas@ewrasac.org.uk. Nous proposons un soutien en face à face à Musselburgh. Nous

pouvons organiser une visite à votre domicile, ou vous aider financièrement si vous avez des difficultés à vous déplacer ou à couvrir les frais de déplacement ou de transport.

Soutien par e-mail, texto et courrier
Nous comprenons qu'il est parfois difficile de parler au téléphone. Vous pouvez accéder au soutien par texto, lettre ou e-mail en anglais. Notre adresse mail de soutien est : support@ewrasac.org.uk

Confidentialité
Ce que vous nous direz restera confidentiel à notre équipe de soutien. Nous ne dirons à personne que vous bénéficiez d'un soutien de notre part. Nous ne donnerons aucune information vous concernant, à moins que vous nous le demandiez. Dans certaines circonstances, toutefois, nous sommes tenus par la loi de partager certaines informations avec d'autres agences. Une auxiliaire de soutien discutera toujours de cela avec vous, avant de le faire. Si vous avez besoin de davantage d'information concernant notre charte de confidentialité, veuillez nous appeler ou parler avec une auxiliaire de soutien.

Information sur la violence sexuelle

Qu'est-ce qu'un viol ?
Un viol est la pénétration du vagin, de l'anus ou de la bouche par le pénis, sans consentement. Un abus sexuel représente toute forme de comportement sexuel non désiré qui ne rentre pas dans la définition juridique du viol. Cela peut être tout aussi pénible et peut avoir autant d'impact.

Qu'est-ce que la violence sexuelle ?
Toute forme de comportement sexuel non voulu est une violence sexuelle. C'est ce qui arrive lorsque quelqu'un ne consent pas à un acte sexuel. Elle peut prendre de nombreuses formes notamment : viol, agression sexuelle, attouchements non voulus, caresses, harcèlement sexuel, menaces de violence, rapports sexuels obtenus à force de pression, pénétration avec des objets et abus sexuels pendant l'enfance. La plupart des formes de violence sexuelle sont des infractions pénales en Écosse et toute violence a un impact considérable et néfaste.

La violence sexuelle représente un abus de pouvoir et une forme de contrôle qui provoque de l'humiliation, de la douleur, de la peur et de l'intimidation. Les exemples de violence sexuelle interviennent plus couramment qu'on ne le pense : on estime qu'une femme sur quatre a connu une violence sexuelle à un moment donné de sa vie.

Rétablissement et soutien

Certaines femmes ne veulent parler à personne, d'autres veulent parler. Toutefois, pour une rescapée de violence sexuelle, il peut être très difficile de simplement oublier ce qui s'est passé, même en essayant de toutes ses forces. Le fait de rompre le silence et d'exprimer vos pensées et sentiments peut vous aider à vous rétablir. Vous seule saurez quand le moment est venu. En faisant cette démarche vous commencerez à reprendre le contrôle de votre vie pour passer à autre chose. Même si cela s'est passé il y a longtemps, ce que vous ressentez reste important.

Un grand nombre de rescapées ont du mal à parler de leurs expériences parce qu'elles ont peur de ne pas être crues ou d'être tenues responsables de l'attaque qu'elles ont subie.

Cependant, quelle qu'ait été la tenue vestimentaire ou le comportement d'une femme, où qu'elle se soit trouvée, même si elle était soûle ou sous l'influence de drogue, elle ne mérite pas d'être agressée sexuellement. La responsabilité revient toujours à l'agresseur. Les attaques à caractère sexuel sont des délits et les femmes devraient toujours être en mesure de vivre librement leur vie sans avoir peur, ni se faire attaquer.

Le rétablissement peut prendre du temps et il est important d'être patiente avec vous-même et de prendre les choses à votre propre rythme. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se rétablir et la chose la plus importante est de faire confiance à votre instinct, et si vous le pouvez, de parler à quelqu'un en qui vous avez confiance. Cela risque d'être douloureux pour commencer mais peut vous aider. Si vous ne voulez pas parler aux membres de votre famille ou à des amis de ce qui vous est arrivé, vous pouvez nous contacter. Nous vous écouterons, nous croirons ce que vous nous racontez et nous vous soutiendrons. N'oubliez pas : il n'y a pas de raisons pour que vous viviez cela toute seule, en silence.

Information sur les abus sexuels durant l'enfance

Les abus sexuels durant l'enfance sont tout type d'agression sexuelle sur un enfant de moins de 16 ans. Ils peuvent prendre de nombreuses formes qui impliquent le contact physique ou des actes sans contact physique :

- Attouchements sexuels, masturbation ou rapport sexuel
- Propos sexuels et visionnement de pornographie
- Regarder un enfant prendre son bain, s'habiller ou se déshabiller

L'Organisation mondiale de la santé estime qu'une fille sur cinq et un garçon sur neuf subissent des abus sexuels pendant l'enfance. Les recherches montrent que dans la plupart des cas, cet abus est commis par un adulte que l'enfant connaît et en qui il a confiance plutôt que par un inconnu. Cela peut être un parent, un ami de la famille ou quelqu'un qui est en position de confiance. La vaste majorité des abuseurs sont des hommes mais les femmes sont également capables d'abus sexuel.

Les enfants ne parlent pas toujours de leur abus. Le NSPCC (Société nationale pour la prévention de la cruauté aux enfants) estime que 72% des enfants sexuellement abusés ne parlent à personne de l'abus sur le moment, 27% en parlent à quelqu'un plus tard, et environ 31% n'ont toujours parlé à personne de leurs expériences lorsqu'ils atteignent l'âge adulte.

De nombreuses raisons font qu'ils ne sentent pas capables de parler. Il est possible…

- Qu'ils ne puissent pas décrire ou comprendre ce qui leur arrive
- Qu'ils aient été menacés de davantage d'abus et de violence s'ils parlent
- Qu'ils aient peur que personne ne les croie
- Qu'ils aient l'impression que c'est de leur faute
- Qu'ils veuillent protéger la famille ou même l'abuseur

Idées reçues sur les abus sexuels durant l'enfance

Faux : Si vous avez été abusé(e) enfant, vous deviendrez un(e) abuseur(-euse) à l'âge adulte.

Vrai : Si l'on considère que 95% de tous les agresseurs sont des hommes et que 5% sont des femmes, et que 87% de tous les enfants abusés sont des filles, cela n'a pas de sens. Ceci est encore une excuse pour rejeter la responsabilité sur quelqu'un d'autre. La seule personne responsable et condamnable est l'abuseur.

Faux : C'est juste un baiser et un câlin qui est allé trop loin.
Vrai : L'abus d'enfant n'est pas une expression d'amour ni d'affection, ce n'est pas pour jouer ni pour rire : c'est l'abus d'un enfant par un adulte en position de pouvoir, de confiance ou d'autorité.

Faux : Les enfants inventent des histoires d'abus et d'agression sexuelle.
Vrai : Les enfants n'inventent pas d'histoires. Ils n'ont pas le langage ni la connaissance sexuelle explicite pour décrire l'abus à moins d'y avoir été confrontés directement. Dire qu'ils accusent à tort leurs proches d'abus est une autre façon de couvrir le délit : une menace couramment employée par les abuseurs est de dire 'personne ne te croira'.

Données factuelles sur les abus sexuels durant l'enfance

- Les enfants n'ont pas le pouvoir de faire cesser l'abus. Vous ne pouvez pas être responsable de consentir à un acte que vous ne comprenez pas ou qu'on vous a forcé à faire.
- Quelle que soit la date à laquelle remonte l'abus, vos sentiments sur ce qui s'est passé sont importants. Vous avez le droit d'être écoutée peu importe ce que vous souhaitez dire à propos de l'abus.
- Nous reconnaissons le fait que l'on force certains enfants à abuser d'autres enfants durant leur propre abus. Ils n'ont souvent pas le choix et ne sont pas responsables de cela.
- **L'abuseur est toujours la personne responsable.**

Les rescapés ressentent souvent le besoin de parler à quelqu'un des effets que leur abus sexuel durant l'enfance a sur leur vie. Ce que vous ressentez est très personnel, il n'y a pas deux personnes victimes d'abus qui ressentent exactement la même chose. Parler à quelqu'un peut vous aider à vous rétablir.

Autres fiches d'information disponibles :

Nous possédons diverses fiches d'information sur notre site web disponibles en plusieurs langues : www.ewrasac.org.uk. Si vous souhaitez recevoir des exemplaires de ces fiches, veuillez nous appeler au **0131 556 9437** ou nous contacter par e-mail : support@ewrasac.org.uk. Nous vous les enverrons sous enveloppe vierge. Si vous avez besoin de recevoir les informations imprimées en gros caractères nous pouvons arranger cela.

- Information destinée aux familles, aux amis et aux partenaires
- Information destinée aux femmes issues de minorités ethniques, demandeuses d'asile et réfugiées
- Information sur les 'flash-backs'
- Information sur les crises de panique
- Information sur l'automutilation
- Service d'East Lothian pour les victimes d'abus sexuels

- Projet STAR – à Édimbourg, soutien à des jeunes filles de 12 à 18 ans ayant survécu à des violences sexuelles

Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
Permanence téléphonique : 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk

Association caritative enregistrée sous le n°SC 006208

novembre 2010