

VIOLENCES SEXUELLES

**AU SIPE,
ON PEUT EN PARLER
ET TROUVER DU SOUTIEN**

SIPE 
www.sipe-vs.ch

Dans tout le Valais, les **CENTRES SIPE** offrent des lieux de parole autour de la sexualité, de l'intimité et des **violences sexuelles**.

Vous pouvez **en parler et obtenir du soutien** auprès de professionnel·les formé·e·s à ces thématiques, dans un cadre bienveillant et non jugeant.

Ces prestations sont **confidentielles et gratuites**, ouvertes à tous et toutes, quels que soient votre âge, votre situation de couple, votre orientation sexuelle ou votre situation sociale.

POUR ALLER PLUS LOIN

- www.sipe-vs.ch

LE RÉSEAU VALAISAN DE SOUTIEN :

- www.violences-domestiques.ch

CLARIFIER SI CE QUE JE VIS EST DE LA VIOLENCE :

- www.violencequefaire.ch
- www.non-c-non.ch
- « Le violentomètre »

POUR LES JEUNES :

- www.ciao.ch

LE DROIT DE CHOISIR

Vivre une **sexualité choisie** fait partie des droits fondamentaux de chaque être humain.

C'est un chemin qui se construit tout au long de la vie, parsemé d'apprentissages, d'expériences, et parfois aussi, malheureusement, **de vécus négatifs, comme la violence sexuelle.**

SACHEZ QUE :

- La violence (sexuelle) est **INTERDITE**, elle constitue une infraction pénale.
- La violence (sexuelle) est **INACCEPTABLE**, personne ne mérite de subir de la violence, quelles que soient les circonstances.
- La violence n'est pas une fatalité, d'autres types d'interactions sont possibles.
- Vous n'êtes pas seul-e face à la violence : des **RESSOURCES** existent, que vous soyez victime, auteur-e ou témoin.

Quand on est (ou a été) confronté·e à de la violence sexuelle, on peut éprouver:

- de la confusion
- de la difficulté à savoir si ce que l'on vit ou a vécu est de la violence
- un sentiment de culpabilité et de honte
- un sentiment d'isolement
- la peur de ne pas être cru·e ou d'être jugé·e
- une perte de confiance en soi
- des inquiétudes, de la tristesse, des angoisses
- une sensation d'être en permanence en danger
- du désarroi à ne pas savoir à qui en parler

CHERCHER DU SOUTIEN

La violence, et notamment la violence sexuelle, peut venir d'une personne inconnue ou, dans la majorité des cas, de quelqu'un de son entourage. Quand elle vient d'une personne connue (famille, proche, travail), la violence (sexuelle) peut être plus difficile à reconnaître.

Que l'on soit victime, auteur·e ou témoin, il est important de ne pas rester seul·e avec ce qu'on vit, a vécu, vu ou entendu. En parler à des professionnel·le·s ou à des membres de son entourage est un premier pas.



POUR LES JEUNES

En tant que victime, témoin ou auteur-e, tu es préoccupé-e par les questions de :

- Relations abusives, contacts ou relations sexuelles non consentis, dépassement de tes ou ses limites
- Interrogations sur ta propre violence (exprimée ou non)
- Violences sexuelles au sein du couple
- Alcool, drogues et sexualité
- Pornographie
- Agressions ou abus sexuels
- Homophobie, transphobie, sexisme
- Harcèlement, sexting
- Mutilations génitales
- Mariage forcé



POUR LES ADULTES

Vous pouvez aborder les thématiques suivantes :

- Relations abusives, contraintes, humiliations, agressions dans les relations sexuelles, viol
- Inconfort par rapport aux demandes de son / sa partenaire
- Mode de contraception imposé ou refusé
- Interruption de grossesse imposée ou refusée
- Harcèlement sexuel
- Interrogations sur sa propre violence (exprimée ou non)

La violence sexuelle au sein du couple implique souvent d'autres formes de violences.

La violence impacte toujours les enfants.

Rechercher du soutien est important pour leur protection et la vôtre.



POUR LES PARENTS ET LES ADULTES ENCADRANTS

Vous avez besoin d'échanger autour des thématiques suivantes pour y voir plus clair et mieux accompagner les enfants et les jeunes :

- Influence du groupe
- Sexting
- Pornographie
- Harcèlement sexuel
- Consentement
- Agressions ou abus sexuels
- Mariage forcé
- Mutilations génitales
- Informations sur le cadre légal en Suisse



DURANT LA GROSSESSE

Vous pouvez être préoccupé·e par des questions en lien avec :

- D'anciens abus ou traumatismes qui reviennent en mémoire durant cette période spécifique (relation abusive, abus sexuel, viol, mutilations génitales...)
- Des violences (psychologiques, physiques et /ou sexuelles) au sein de votre couple

Sachez qu'il est rare que la violence diminue après la naissance.

Il est important de demander du soutien et de la protection pour être accompagné·e au mieux durant cette période et prendre soin de vous et de votre bébé.

Brig
027 923 93 13

Monthey
024 471 00 13

Sion
027 323 46 48

Martigny
027 722 66 80

Sierre
027 455 58 18

SIPE
www.sipe-vs.ch

www.sipe-vs.ch