

CONTACTS D'URGENCE

- 911 : Police / Ambulance
- 811 : Info-Social / Info-Santé
- Violence-Info
Tel: 418 667-8770

RESSOURCES D'AIDE

- [http :
//www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca](http://www.agressionssexuelles.gouv.qc.ca)
Tel: 1 888 933-9007
- Office des personnes handicapées du Québec
Tel: 1 800 567-1465
- RQCALACS :
<http://www.rqcalacs.qc.ca/toutes-elles.php>
Tel: 1 877 717-5252

DÉFINITION AGRESSION SEXUELLE

Une agression à caractère sexuel est un acte criminel et porte atteinte aux droits fondamentaux. Par définition, il s'agit d'un acte de domination, d'humiliation, d'abus de pouvoir. Ainsi, une agression à caractère sexuel se manifeste par des paroles ou gestes à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée. Dans certains cas, notamment dans celui des enfants, elle se manifeste aussi par une manipulation affective ou par du chantage (CALACS, 2019).

[Lien vers la version plus longue du document d'information](#)

PRÉVENIR LES AGRESSIONS SEXUELLES CHEZ LES FEMMES EN SITUATION DE HANDICAP PHYSIQUE

Par Véronique Gauthier, professeure, UQAR
Graphisme : Candys Perine Nguibou, UQAR
2025



TÉMOIGNAGES DES FEMMES

« Je conseille de demander de l'aide à une amie si vous avez peur chez vous, s'il y a un agresseur qui vous dérange (...) il y a quelqu'un qui peut appeler la police ou une intervenante au 811 ».

« Je pars toujours avec mon cellulaire. J'ai mes cartes d'identité. S'il arrive quelque chose, on va pouvoir m'identifier (...) Je traîne aussi un sifflet, je connais beaucoup de femmes handicapées qui traînent des objets d'autodéfense sur elles ».

« Il faut que tu penses à toi avant les autres. J'apprends à me connaître. Ne pas se fier sur les autres pour se demander ce qu'on pourrait faire (...) J'ai appris à me connaître et depuis je suis plus bien. Je réalise que je peux être bien avec moi même ».

LES TYPES DE VIOLENCES

- **Expérience de violence intériorisée:**

L'expérience d'oppression personnelle intériorisée dans ce contexte se réfère au fait que les femmes en situation de handicap physique finissent par croire et accepter des idées négatives ou limitantes sur elles-mêmes.

- **Expérience de violence interpersonnelle :**

L'expérience de violence interpersonnelle se réfère aux formes de violences vécues par les femmes en situation de handicap physique dans les interactions directes avec les autres, que ce soit dans des relations sociales, familiales ou professionnelles.

STRATÉGIES DE PRÉVENTION

1- Stratégies avec soi-même (exemples: Apprendre à se connaître ; Écouter sa voix intérieure ; Reconnaître les agressions sexuelles ; Développer sa confiance en soi ; Affiner sa vigilance ; Se déculpabiliser).

2- Stratégies avec les autres (exemples.: Tracer la ligne ; Autodéfense ; Utiliser un objet ; Témoigner).

3- Stratégies d'entraide (exemples.: Obtenir de l'information ; Demander de l'aide ; Miser sur des proches de confiance).

4- Stratégies de gestion de l'environnement (exemples.: Modifier ses habitudes ; Demander des changements concernant des soins ou des services ; Déménager) .

