



# Ce n'est pas ta faute : Osons en parler

# Table des

# Matières

- 1 Qui sont - elles? ++  
++
- 2 C'est quoi une agression sexuelle? ++  
++
- 4 Les oppressions
- 5 Ce qu'elles disent
- 6 Lutttes et témoignages de lutttes
- 7 Les constats
- 8 Les ressources

# Qui sont - elles?

Les femmes dont on parle dans cette brochure sont des femmes en situation de handicap physique vivant dans la province de Québec. Elles ont été interviewées dans le cadre d'entrevues individuelles et les résultats montrent que la majorité d'entre elles (16 sur 22) ont déclaré avoir subi des agressions sexuelles.

Lors de la recherche, des participantes utilisaient les termes « femmes handicapées », d'autres utilisaient les termes « femmes ayant des incapacités physiques », d'autres encore, « femmes en situation de handicap ». Puisque la majorité des femmes préféraient les termes « femmes en situation de handicap physique », cette appellation a été retenue pour l'ensemble du document.

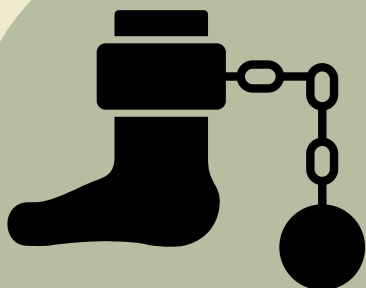
# Qu'est ce qu'une agression sexuelle

## Définition

Selon le Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, Trêve pour Elles (2019).

« 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 » .

# Les oppressions



L'oppression peut se définir comme une forme de pouvoir qu'exerce une personne physique ou morale sur une autre personne ou un groupe par le biais de la violence et du contrôle de la sexualité (RQCALACS, 2019).

Cette étude a permis de montrer que les les agressions sexuelles ne se limitent pas uniquement à des actes de violence, mais sont liées à des rapports de pouvoir et d'oppression spécifiques à cette situation. Voilà pourquoi il est important ici de parler de ces oppressions.

# Les oppressions

1

## Expérience d'oppression personnelle 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. Cela correspond aussi à la façon dont ces femmes intègrent, dans leurs pensées et leurs émotions, les agressions sexuelles subies.



# Les oppressions

2

## Expérience d'oppression interpersonnelle

L'expérience d'oppression interpersonnelle se réfère aux formes d'oppression 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.

Il s'agit ici des actions et des attitudes que des proches ont adoptées envers les femmes en situation de handicap physique rencontrées, afin de les soumettre en matière d'agression sexuelle.



# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression personnelle intériorisée**

Mélanie est femme dans la trentaine immigrante de deuxième génération en milieu urbain qui dit :

« *Je suis tellement blasée ou habituée de voir ça, ça m'est tellement arrivé souvent dans ma vie de subir (...) il y en a tellement dans le monde, que je ne sais pas si on va être capable de prévenir ces choses-là (...) je suis comme advienne que pourra parce que je sais que ça se peut que ça arrive encore (...) Une personne que tu connais qui agit de même avec toi fait que n'importe qui peut agir de même avec toi. »*

# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression personnelle intériorisée**

Élise est une femme dans la quarantaine en milieu rural qui dit :

« *Je fais partie de la population vulnérable, puis aussi peut-être que je suis influençable, je vais peut-être tolérer plus (...) j'aurais peur de ne pas trouver quelqu'un d'autre, puis lui, il reste tu avec moi parce que justement parce qu'il sait que je ne chialerai pas trop parce que j'aurais peur de le perdre (...) un genre de vulnérabilité dans ce sens-là . »*

# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression interpersonnelle**

Alice est une femme dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

« *J'ai vécu de la violence verbale, psychologique et de la négligence de la part de mon père. Qui m'a clairement dit à l'adolescence qu'aucun homme ne voudrait de moi. Dans mon parcours, je me suis rendue compte que moi-même je voulais me prouver et à la société que j'étais désirable. Que j'ai un corps, une féminité, que je peux plaire aux hommes. J'ai accepté des onenigh. (...) J'ai accepté des hommes qui me plaisaient plus ou moins, parce qu'ils m'acceptaient (...) Donc, se prouver à soi-même et au regard de la société que j'étais une femme désirable. Ça l'a quand même joué dans mon parcours.* »

# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression interpersonnelle**

Camille est une femme dans la quarantaine en milieu urbain qui dit :

« *Mon grand-père habitait avec nous (...) Le plus dur c'est mon père l'acceptation quand je lui ai fait mon dévoilement, mais lui il l'a vécu plus dur. Mon agresseur c'est son père donc lui il s'en voulait énormément. Il a fallu comme le consoler (...) lui dire en même temps non ce n'est pas de ta faute papa (...) mon père travaillait énormément la semaine il n'était pas là.* »

# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression interpersonnelle**

Laura est une femme dans la trentaine immigrante de deuxième génération en milieu rural qui dit :

« *Le contexte fait que c'est tellement ça, c'est une monnaie d'échange, surtout quand il y a de la manipulation. Le contexte a à voir beaucoup, dans mon cas. Quand la maladie apparaît, on ne devient pas invalide du jour au lendemain, ça fait faire des compromis au quotidien (...) il y avait le compromis sexuel, c'est le même principe, ça devient vraiment une monnaie d'échange. Avec mon ex, la minute qu'on se couchait le soir (...) si je refusais, c'était la crise. Même s'il n'y avait pas de violence, de menace, la pression est là. On se sent comme coupable, bon, bien, je peux lui faire plaisir de cette façon-là (...) ça devient comme une game, tu sais. Je peux faire ça, elle va me donner ça .* »

# Ce qu'elles disent

- **Expérience d'oppression interpersonnelle**

Chloé est une femme dans la quarantaine en milieu urbain qui dit :

« *Si je parle de moi, ça a été un monsieur que je connaissais, qui venait ici faire des réparations, puis ça se faisait comme subtilement. Je pense que je ne l'ai pas vu, mais c'était subtilement, à chaque fois que je le voyais, c'était des petits mots doux, des petits mots d'attention (...) à moment donné, ça a comme changé de cran . »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention**

## ■ Apprendre à se connaître

- Selon les participantes rencontrées, elles définissent l'action d'apprendre à se connaître comme une action qui leur permet d'explorer leur sexualité
- Explorer leur sexualité pour savoir ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas dans leur pratique de masturbation
- S'ouvrir envers soi-même ainsi que la prise de conscience de ce qui constitue leur propre personne

---

# Luttes et Témoignages



## Apprendre à se connaître

Mimi est une femme autochtone dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« 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 (...) En étant toute seule parfois pour apprendre sur moi, je me dis que personne ne peut me contrôler à 100%. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention**

## Écouter sa voix intérieure

- Se centrer sur ses sentiments
- Écouter sa voix intérieure : certaines participantes parlent de leur voix intérieure comme d'un sixième sens ou d'un système d'alarme
- S'affirmer quant à ce qu'elles acceptent ou non, c'est revendiquer le droit de décider pleinement de leur vie sexuelle

---

# Luttes et Témoignages

## Écouter sa voix intérieure

Sofia est une femme dans la cinquantaine en milieu urbain qui dit :

*« Souvent, il y a comme une petite voix intérieure, un sixième sens que tu ne sais pas d'où est-ce qu'il vient, mais qui te fait dire non, non, non. Attention. Puis ça, oui, il faut l'écouter. On a tendance à ne pas l'écouter, à dire bien non, c'est comme ça, on a tendance à mettre le couvercle sur la marmite. Il faut l'écouter, cette voix, car elle nous donne beaucoup d'indices. Je suis plus portée à attendre qu'il y ait une petite lumière qui s'allume (...) mon sixième sens me dire ah, non, je sens quelque chose. Il y a de quoi que ne marche pas, qui n'est pas net ou quelque chose qui me trouble. Dans ce temps-là, j'essaie d'écouter, de rester connectée avec ça. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention (suite)**

- **Reconnaître les agressions sexuelles**

- Faire la distinction entre des relations sexuelles consensuelles et satisfaisantes ainsi que les agressions sexuelles
- Apprendre sur le consentement éclairé, reconnaître et respecter ses envies et ses limites dans les relations sexuelles
- Reconnaître que l'identification d'une agression sexuelle passe par l'écoute de ses propres émotions pendant une relation intime, car chaque personne et chaque situation sont uniques

---

# Luttes et Témoignages

## Reconnaitre les agressions sexuelles

Zoé est une femme dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« Je me suis dit : mais non, je ne suis pas folle! Je n'ai pas imaginé tout ça. Non, non, il est vraiment comme ça. C'est grave. Puis cette reconnaissance là m'a fait du bien, puis ça m'a fait de la peine aussi. J'ai juste fait comme O.K. il a vraiment un problème grave. Je veux dire, on n'arrive pas à des actes comme il a fait avec moi d'un coup, je n'y crois pas. Il y a clairement gradation (...) J'avais mal, ç'a commencé avec un massage et par la suite c'est arrivé. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention (suite)**

- **Développer sa confiance en soi**

- S'exprimer de façon verbale et non verbale, avec conviction et assurance
- Prendre conscience de leurs capacités
- Démontrer une plus grande confiance en soi

---

# Luttes et Témoignages

## Développer sa confiance en soi

Alice est une femme dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« La confiance en soi, je la vois chez moi, chez d'autres femmes. Dans le sens que la confiance en soi va avoir un impact sur les agressions avec des personnes proches. Nouveau ou ancien partenaire, mais pour les agressions avec un inconnu, la confiance en soi n'aura pas d'incidence. Mais elle va avoir une incidence j'en suis certaine sur comment on va accueillir une relation avec un potentiel de dangerosité. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention (suite)**

## Affiner sa vigilance

- Trouver un équilibre pour éviter les extrêmes, soit l'insouciance ou l'hypervigilance
- Se poser systématiquement des questions lors d'une rencontre avec une nouvelle personne. Parmi ces questions, on peut penser à : Est-ce qu'elle semble attentive à ce que je lui dis?
- Être attentive aux signes avant-coureurs qui semblent parfois anodins ou bienveillants

---

# Luttes et Témoignages

## Affiner sa vigilance

Mélanie, une femme dans la trentaine immigrante de deuxième génération en milieu urbain qui dit :

*« Toutes les femmes devraient être alertes à ça la prévention des agressions sexuelles, mais on dirait que les femmes ne sont pas toutes alertes à ça. Il y a certaines personnes qui gardent certaines lunettes roses, qui se disent que ça ne leur arrivera peut-être jamais. Au contraire, il y en a qui portent des clés tout le temps dans leur main quand elles marchent le soir. Il y en a qui marchent à minuit le soir, puis qui disent : bien non, ça ne m'arrivera pas. Moi, je suis alerte, mais je me dis aussi advienne que pourra parce que je sais que ça se peut que ça arrive. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies d'introspection liées à la prévention (suite)**

## ■ Se déculpabiliser

- Éviter de se sentir coupable d'avoir subi une agression sexuelle
- Essayer de se libérer du poids de la culpabilité afin d'éviter de rester dans une relations abusive
- Être douce envers soi-même

---

# Luttes et Témoignages

## Se déculpabiliser

Clara est une femme dans la quarantaine en milieu urbain qui dit :

*« Aujourd'hui je m'en rends compte. Ça n'avait pas de bon sens ce qu'il me disait et me faisait (...) Je me considérais chanceuse d'avoir quelqu'un (...) j'essaie d'être douce avec moi-même en me disant (...) à ce moment-là. Je n'étais pas capable de me dire, il faut que je fasse telle ou telle action. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'affirmation**

- **Tracer la ligne**

- Apprendre à mettre leurs limites
- Exprimer ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas
- Avoir un mot à dire sur ce que les autres peuvent faire ou non avec leur propre corps

---

# Luttes et Témoignages

## Tracer la ligne

Marie est une femme dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« Bien, je pense que c'est bon pour tout le monde d'apprendre à mettre ses limites (...) il faut que tu les mettes, tes limites (...) Il faut faire ce qu'on aime, il faut faire ce qui nous fait du bien. Il faut essayer justement d'avoir du plaisir, de trouver le goût en des choses. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'affirmation (suite)**

- **Appliquer des techniques d'autodéfense**

- Poser des actions verbales ou physiques visant à fuir ou faire face à un agresseur sexuel
- Crier si cela peut déstabiliser ou faire fuir l'agresseur
- Planifier ses actions en fonction de l'environnement dans lequel on désire se déplacer

---

# Luttes et Témoignages

## Appliquer des techniques d'autodéfense

Léa est une femme dans la quarantaine en milieu urbain qui dit :

*« De quoi les hommes ont peur, des sorcières ? Donc j'étais complètement déchaînée. Les yeux tous croches, le visage tordu, le n'importe quoi là. Je me suis dit, à ce stade-là, c'est n'importe quoi. On dit n'importe quoi qui peut les déstabiliser. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'affirmation (suite)**

## ■ Utiliser un objet

- Se procurer des objets d'autodéfense comme: un sifflet, un vaporisateur à poivre ou piment
- Utiliser des objets de la vie courante (ex. : clefs, sac à main, vaporisateur, ceinture)
- Utiliser des aides à la mobilité pour se défendre ou s'échapper (ex.: Canne, fauteuil roulant électrique)

---

# Luttes et Témoignages

## Utiliser un objet

Lima est une femme dans la quarantaine en milieu urbain qui dit :

*« Si ton fauteuil est électrique, il faut que quelqu'un soit vraiment motivé pour t'attaquer. Ce n'est pas la meilleure cible parce que c'est une grosse machine (...) ça amène comme une espèce d'armure. Ça va à 30 kilomètre-heure. En triporteur ils peuvent se pousser. Ce n'est pas une armure en acier. Mais bon, ils peuvent fuir. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'affirmation (suite)**

## ■ Témoigner

- Poser une action écrite ou orale pour donner suite à des agressions sexuelles afin d'informer d'autres personnes des violences subies
- Dénoncer
- Avoir comme objectif d'inspirer, d'éduquer ou de sensibiliser les autres aux expériences d'agression sexuelle subies

---

# Luttes et Témoignages

## Témoigner

Sofia est une femme dans la cinquantaine en milieu urbain qui dit :

*« Avec le #MeToo on est pris plus au sérieux (...) Il faut en parler des agressions. Je pense qu'aujourd'hui les gens sont plus à l'écoute. Moi je viens d'une autre 116 génération, une autre époque. Mon frère a un an plus jeune que moi et je lui ai dit il n'y a pas longtemps que j'ai été agressée par un de mes oncles et il ne le savait même pas. Je sais qu'il le savait, parce que je lui ai dit quand j'avais 19 ans. (...) Il est mort, mon oncle, depuis 3 ans. J'en ai parlé avec mon frère dernièrement et j'étais surprise qu'il me dise qu'il ne le savait pas. Il a dit : ça explique bien des choses. Il était beaucoup plus réceptif, il était désolé. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'entraide**

- **Obtenir de l'information**

- Obtenir des renseignements sur les actions préventives possibles en matière d'agression sexuelle
- Utiliser des bottins de ressources

---

# Luttes et Témoignages

## Obtenir de l'information

Juliette est une femme dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« Ça peut être vraiment intéressant de se faire donner des outils avant qu'il y ait des choses comme ça qui arrivent. On parlait la dernière fois (...) avoir un petit bottin de ressources, tu sais, il t'arrive telle situation, bien, voici le numéro que tu peux contacter, une personne à qui tu peux jaser, puis s'il faut que tu sortes de ton logement parce que tu vis de la violence, bien, tu peux aller là, là, là. Il y a des services alimentaires, tu sais, je ne sais pas. Comme un genre de bottin (...) pour t'aider à réfléchir aussi à ce que tu vis. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à l'entraide (suite)**

- **Demander de l'aide**

- Demander de l'aide à une amie, ou une personne de leur réseau pour appeler les ressources d'aide
- Obtenir du soutien d'un.e professionnel.le pour en apprendre davantage en matière d'agression sexuelle et pour diminuer les impacts des agressions sexuelles subies

---

# Luttes et Témoignages



## Demander de l'aide

Mimi est une femme autochtone dans la trentaine en milieu urbain qui dit :

*« 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. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à la gestion de l'environnement**

## ■ **Modifier ses habitudes**

- Déjouer les potentiels agresseurs sexuels afin qu'ils ne puissent pas prévoir leur emploi du temps
- Poser de nouvelles actions afin de se sentir en sécurité
- Modifier ses habitudes pour se sécuriser

---

# Luttes et Témoignages

## Modifier ses habitudes

Marine est une femme dans la quarantaine en milieu rural qui dit :

*« La proximité (...) j'ai quand même cette chance dans mon petit quartier. Je le sais que s'il arrive quelque chose, je pourrais aller chez mon voisin (...) pour mes déplacements j'utilise soit mon père. Généralement si je me déplace je suis avec quelqu'un. Mon chum va être avec moi (...) Ne pas s'isoler. C'est sûr que je comprends qu'on n'a pas toutes les mêmes réseaux, mais il faut essayer d'aller le chercher, tu sais, des gens autour de nous qui vont être là pour nous supporter quand on a des moments plus difficiles. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à la gestion de l'environnement (suite)**

- **Demander des changements dans la modalité des soins ou des services**

- Demander à ne plus avoir un un professionnel de genre ou de sexe masculin

---

# Luttes et Témoignages



## **Demander des changements dans la modalité des soins ou des services**

Sofia est une femme dans la cinquantaine en milieu urbain qui dit :

*« Dans mon dossier, c'est marqué pas d'hommes, ils n'ont pas le droit de m'envoyer d'hommes pour n'importe quelle job (...) Jamais. »*

---

# Comment elles luttent

- **Stratégies liées à la gestion de l'environnement (suite)**

## ■ Déménager

- Changer physiquement de lieu pour se préserver d'autres agressions sexuelles

---

# Luttes et Témoignages

## Déménager

Laura est une femme dans la trentaine immigrante de deuxième génération en milieu rural qui dit :

*« Je me suis carrément juste sauvée. Euh, il est parti travailler un matin, j'ai mis une de mes amies au coin de la rue, pour qu'elle vérifie qu'elle s'assure qu'il soit à son travail, puis moi j'avais planifié un camion de déménagement, j'avais loué un logement, fais que je me suis embarquée, puis je suis partie. »*

---

# Les constats

Trois principaux constats ressortent des résultats de la recherche concernant les actions préventives mises en place par les femmes en situation de handicap physique face aux agressions sexuelles, à savoir :

**Constat 1** : Les expériences d'oppression représentent un lourd fardeau à porter pour les femmes en situation de handicap physique.

**Constat 2** : Bien que les femmes aient développé de nombreuses actions préventives, plusieurs obstacles limitent leur efficacité.

**Constat 3** : Les actions entreprises peuvent avoir des effets différents, parfois contradictoires, allant de la revictimisation à la reprise de contrôle sur leur vie.

---

## Constat 1:

**Les expériences d'oppression représentent un lourd fardeau à porter pour les femmes en situation de handicap physique.**

- Les agressions sexuelles renforcent les oppressions déjà vécues par les femmes handicapées, ajoutant un traumatisme à une réalité déjà marquée par l'exclusion.
- Les femmes en situation de handicap sont deux fois plus exposées aux violences sexuelles que le reste de la population, ce qui reflète la gravité de leur vulnérabilité et le fait qu'il soit difficile pour elle d'en parler.
- Pour survivre, les femmes handicapées doivent souvent sacrifier leurs droits fondamentaux, ce qui les pousse à intérioriser la violence et à porter seules la responsabilité de leur protection.

---

## Constat 2:

**Bien que les femmes aient développé de nombreuses actions préventives, plusieurs obstacles limitent leur efficacité.**

- Porter plainte ou témoigner expose les victimes à des jugements et représailles, ce qui limite l'efficacité de leurs démarches de protection.
- L'invisibilisation des femmes handicapées dans la société nuit à la reconnaissance de leur dignité, limitant la portée de leurs actions préventives.
- Les stéréotypes qui les présentent comme asexuées minimisent leur vulnérabilité et empêchent une réelle prise en compte des agressions qu'elles subissent.

---

### Constat 3 :

**Les actions entreprises peuvent avoir des effets différents, parfois contradictoires, allant de la re victimisation à la reprise de contrôle sur leur vie.**

- La prise de conscience des agressions subies s'accompagne souvent d'un sentiment de culpabilité, renforçant le risque de re victimisation.
- En cherchant à donner un sens à leur traumatisme, certaines femmes se blâment pour ce qu'elles ont fait ou pas fait. Ce qui rend essentielle la distinction entre prévention et responsabilisation.
- La reprise de pouvoir par les femmes est essentielle dans les actions préventives, car elle leur permet de ne pas être définies par les autres et de prendre des décisions autonomes face aux violences subies, contribuant ainsi à leur réappropriation de leur vie.

# Les ressources

- Ligne d'écoute et de référence pour les victimes d'agressions sexuelles : Tel: 1 888 933-9007
- Ligne provinciale Info-Santé (811)
- Regroupement des CALACS (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)  
[www.rqcalacs.qc.ca](http://www.rqcalacs.qc.ca)  
Tel: 514 529-5252 ou 1 877 717-5252
- Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement sexuel au travail de Québec (harcèlement psychologique aussi) : [www.gaihst.qc.ca](http://www.gaihst.qc.ca)  
Tel: 514 526-0789
- Centre de prévention des agressions de Montréal. (2020). ACTION : Autodéfense pour femmes et adolescentes.
- <http://www.cpamapc.org/fr/programmes/action-self-defense/>

---

# Les ressources

- Commission de droits de la personne et de la jeunesse  
Téléphone : 514 873-5146  
Téléphone sans frais : 1 800 361-6477  
[www.cdpdj.qc.ca](http://www.cdpdj.qc.ca)
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)
- Les CAVAC sont présents dans toutes les régions du Québec et vous donnent accès à des professionnels formés en intervention.
- Office des personnes handicapées du Québec :  
<https://www.ophq.gouv.qc.ca/>
- [http : //www.sante.qc.ca/listes/ta-clsc.htm](http://www.sante.qc.ca/listes/ta-clsc.htm) :  
le site Internet contient la liste de tous les centres de santé de la province.