

## Pour information ou inscription

Mathilde Lussier, intervenante  
450-346-0662  
mlussier@cfhr.ca  
centrefemmeshautrichelieu.ca

Sophie Langlois, sexologue  
450-651-9229 poste 128  
sophie.langlois@emissaire.ca  
emissaire.ca

Le programme est gratuit et les places sont limitées.



## Améliorer son bien-être relationnel et sexuel

Programme destiné aux personnes s'identifiant comme femme qui ont vécu de la violence sexuelle

**Les JEUDIS de 9 h à 12 h  
dès le 16 février 2023**

EN COLLABORATION AVEC



## Thèmes abordés

Santé sexuelle et ses dimensions  
Mythes entourant la sexualité  
Conséquences de la violence sexuelle  
Besoins affectifs et dépendance amoureuse  
Stratégies d'adaptation relationnelle et sexuelle  
Impacts des pensées et des émotions  
Estime de soi  
Intimité  
Dynamiques de couple  
Relation égalitaire sans contrôle  
Communication efficace  
Désir sexuel  
Plaisir sexuel

## Violence sexuelle

La violence sexuelle peut prendre des formes multiples et variées. Elle implique tout acte de nature sexuelle, dirigé vers une personne non consentante ou qui n'est pas en mesure de consentir. Elle ne se limite pas aux comportements répréhensibles par la loi et elle peut se manifester tant de façon explicite que de façon insidieuse. Il peut s'agir d'un événement isolé ou de gestes répétitifs, commis par un proche, une connaissance ou une personne inconnue. La violence sexuelle peut se produire dans différents contextes : familial, amoureux, conjugal, amical, de travail, scolaire, médical, de sports et loisirs, etc. Il peut autant s'agir de menace, de harcèlement, de dénigrement, d'attouchement, d'agression sexuelle, de climat incestueux, d'exhibitionnisme, de voyeurisme, de pression, de coercition, de commentaires sur les réseaux sociaux, d'utilisation de matériel sexuellement explicite, d'exploitation sexuelle, etc.

Définition adaptée de : (1) Organisation mondiale de la santé (2012). *Comprendre et lutter contre la violence sexuelle à l'égard des femmes*. (2) Trotier, D., Bonneville, V., Leblanc, C. (2018). *Ordre des Psychologues du Québec. État des connaissances sur la violence sexuelle : définition, prévalence et enjeux entourant la dénonciation*.

## À qui s'adresse ce programme?

Si vous vous identifiez comme femme, que vous avez déjà vécu de la violence sexuelle et que vous désirez mieux en comprendre les impacts sur votre vie et/ou améliorer votre bien-être relationnel et sexuel, ce programme pourrait vous intéresser.

Vous n'aurez pas à raconter les événements que vous avez vécus, car le contenu du programme ne relève pas de cette étape de la résolution du traumatisme. Il vise plutôt à en reconnaître les répercussions et à explorer ce qui peut favoriser le développement de l'autonomie et de relations satisfaisantes. Il est donc souhaitable que vous ayez fait un certain cheminement personnel concernant la violence sexuelle subie et que vous soyez en mesure d'aborder la sexualité, bien qu'il soit normal que cela puisse être inconfortable par moment.

## Déroulement

- Une rencontre individuelle d'évaluation des besoins.
- 15 rencontres de groupe, animées par une sexologue d'Émissaire et une intervenante du Centre de femmes du Haut-Richelieu, dans un climat de confiance et dans le respect de la confidentialité.
- Le programme est **gratuit** et les places sont limitées à 10 participantes par groupe.
- Groupe fermé (pas de nouvelles admissions en cours de route).
- Rencontres d'une durée de trois heures (avec pause).
- Présentation de contenu, discussions, échanges et activités d'introspection et de réflexion personnelle.