

Pour information ou inscription

Ressources-Femmes de la région d'Acton
450-546-3366
coordonnatrice@ressources-femmes.org
ressources-femmes.org

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 LUNDIS de 13 h à 16 h
dès le 13 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.
- 14 rencontres de groupe, animées par une sexologue d'Émissaire et une intervenante du centre Ressources-Femmes de la région d'Acton, 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.