

IL EST POSSIBLE DE GUÉRIR !

- Prenez contact avec un programme de lutte contre les violences conjugales ou les agressions sexuelles
- Renseignez-vous davantage
- Consultez un professionnel de la santé mentale
- Renforcez votre sécurité
- Parlez-en à un médecin ou une infirmière
- Demandez de l'aide juridique
- Parlez avec vos amis ou votre famille
- Cherchez un groupe de soutien
- Prenez soin de vous
- Prenez conscience que vous n'êtes ni seul (e) ni coupable
- Pardonnez-vous
- Méditez ou priez
- Exprimez vos émotions grâce à l'art, l'écriture ou la musique
- Soyez indulgent (e) envers vous-même

**SI VOUS ÊTES EN DANGER
IMMÉDIAT, APPELEZ LE N° : 911**

SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

pour échapper à une situation de maltraitance ou guérir des séquelles de maltraitements passés, **APPELEZ LE SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE :**

RAINN

**Réseau national contre le viol,
la maltraitance, l'inceste**

1-800-656-HOPE (4673) Permanence
téléphonique d'urgence 24h sur 24
www.rainn.org

**Permanence téléphonique d'urgence pour
les victimes de violence domestique**

1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org

**Réseau du Maryland contre les violences
domestiques (pour vous orienter vers des
ressources locales)**

(pour vous orienter vers des ressources locales)
1-800-MD-HELPS (352-4574)
www.mnadv.org

**Coalition du Maryland contre
les agressions sexuelles**

(pour vous orienter vers des ressources locales)
1-800-983-RAPE (7273)
www.mcasa.org

.....
**Coalition des services de soins contre la
violence domestique de l'État du Maryland**


Centre pour un Maryland sain/
Société médicale de l'État du Maryland
1211 Cathedral Street
Baltimore, MD 21201

410-539-0872
dvcoalition@medchi.org
www.HealthandDV.org

*Publications financées par une subvention
de la fondation Herbert Bearman*

[French français]

Si vous avez été victime de maltraitance...



Guide thérapeutique À L'USAGE DES VICTIMES de sévices corporels, sexuels et de cruauté mentale



Coalition des services
de soins contre la
violence domestique
de l'État du Maryland

MedChi
The Maryland State Medical Society
Center for a Healthy Maryland

LES EFFETS DE LA MALTRAITANCE, QU'ELLE SOIT ACTUELLE OU PASSÉE, PEUVENT NUIRE À VOTRE SANTÉ

Si vous avez, dans votre enfance, été victime de violence corporelle, sexuelle, mentale ou verbale ou avez été témoin d'un traumatisme, vous êtes susceptible de souffrir de séquelles physiques ou psychologiques, même des années plus tard.

Pis encore, vous pouvez vous sentir responsable de la maltraitance ou vous culpabiliser de n'avoir pas su l'empêcher. La maltraitance n'a pas nécessairement besoin d'être récente pour vous faire du tort. Il arrive parfois que vous n'en ayez pas le moindre souvenir car la maltraitance vous a été infligée à un âge trop précoce ou en raison d'un blocage mnésique.

COMPRENDRE LE PROBLÈME EST LA PREMIÈRE ÉTAPE VERS LA GUÉRISON. DE L'AIDE EST DISPONIBLE.

SI VOUS AVEZ ÉTÉ :

- Blessé (e), frappé (e), bousculé (e), brûlé (e), mordu (e), victime de coups de pied ou étranglé (e)
- Contraint (e) à vous livrer à une activité sexuelle non consentie ou avant d'avoir atteint l'âge du consentement sexuel
- Blessé (e) ou menacé(e) par vos proches au cas où vous dénonceriez la maltraitance subie
- Ou si on vous a critiqué (e), culpabilisé (e) ou dévalorisé(e)

VOUS N'ÊTES PAS SEUL (E) !

22% DES ADULTES, homme et femme, signalent avoir été victimes des sévices sexuels dans leur enfance.

(Étude sur les expériences négatives vécues durant l'enfance, 1998)

LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES VÉCUES DURANT L'ENFANCE ont une incidence profonde sur la santé de l'adulte.

(CDC) (Centre pour le contrôle et la prévention des maladies), Étude des expériences négatives vécues durant l'enfance, 2003)

AUX ÉTATS-UNIS, PRÈS D'UNE FEMME SUR QUATRE déclare avoir subi, au cours de sa vie, des violences conjugales de la part d'un conjoint, ex-conjoint ou petit-ami.
(CDC, 2008)

EFFETS ÉVENTUELS DE LA MALTRAITANCE

PROBLÈMES DE SANTÉ :

- Maux de tête
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Troubles du comportement alimentaire
- Problèmes respiratoires/asthme
- Douleurs musculaires/courbatures
- Maladie cardiaque/hypertension artérielle
- Toxicomanie
- MST et VIH/sida
- Problèmes gynécologiques
- Grossesse non désirée

TROUBLES PSYCHO-AFFECTIFS:

- Manque d'estime de soi
- Sentiment de culpabilité
- Anxiété
- Dépression
- Peur
- Isolement
- Dissociation
- Tentatives de suicide