

Guide d'accompagnement pour les hommes victimes d'abus sexuels



Ce guide a été financé grâce au soutien financier
du Ministère de la Justice du Canada



Ministère de la Justice
Canada

Department of Justice
Canada

Table des matières

Introduction

- [Bienvenue : un premier pas – Page 3](#)
- [Quelques statistiques – Page 3](#)

Sortir de l'ombre

- [Pourquoi ce guide ? – Page 6](#)
- [Briser le silence : une réalité partagée – Page 6](#)
- [Un mot sur la honte et la peur – Page 7](#)
- [Comment utiliser ce guide – Page 7](#)

Comprendre les violences sexuelles

- [Qu'est-ce qu'un abus sexuel ? – Page 9](#)
- [Le consentement, c'est quoi ? – Page 10](#)
- [Les différents contextes d'abus – Page 10](#)

Défaire les mythes (Vrai ou faux ?)

- [Mythes – Page 13](#)

Les effets du traumatisme

- [Les réactions immédiates – Page 16](#)
- [Les conséquences psychologiques – Page 17](#)
- [Les effets physiques et sexuels – Page 18](#)
- [Les impacts sur les relations – Page 19](#)
- [Comprendre le stress post-traumatique – Page 20](#)

Reprendre le pouvoir : chercher de l'aide

- [Reconnaître ce que tu as vécu – Page 22](#)
- [Parler : à qui et comment ? – Page 23](#)
- [Pourquoi consulter un professionnel ? – Page 24](#)
- [La force du soutien entre pairs – Page 25](#)

Tes droits et ressources

- [Tableau des ressources – Page 27](#)
- [Où trouver de l'aide? – Page 28](#)
- [Pour trouver l'organisme le plus près – Page 29](#)
- [Pour un accompagnement légal ou social – Page 29](#)

Bienvenue : un premier pas

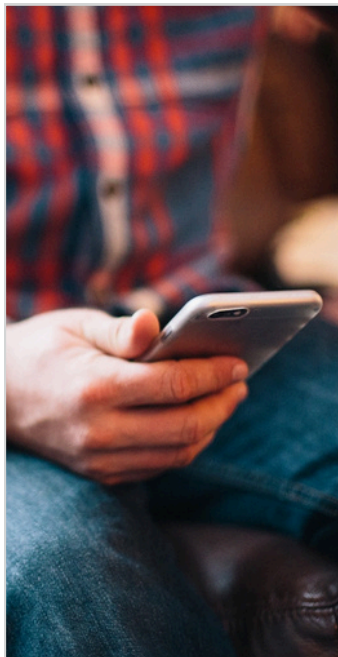
Si ce guide est entre tes mains, c'est sans doute parce que tu as décidé d'écouter cette petite voix en toi qui cherche des réponses ou qui souhaite briser un silence devenu trop lourd.

Sache que tu es au bon endroit. Cet espace est le tien : il est imprégné de respect, sans aucune attente ni jugement.

Briser le silence : un acte de courage

Ouvrir ce document aujourd'hui n'est pas un geste anodin : c'est une décision d'une importance capitale. Nous savons que, pour un homme, s'autoriser à franchir cette porte, même seul, au détour de ces lignes est souvent l'étape la plus exigeante.

Dans un monde qui impose trop souvent aux hommes de rester forts et de se taire, choisir de regarder sa propre histoire en face demande un courage immense. Ce premier pas, ici et maintenant, est déjà une victoire sur le passé.



Quelques statistiques

1/6

1 homme sur 6 sera victime d'une agression sexuelle au cours de sa vie.

23%

23% des hommes abusés sexuellement le seraient par des femmes.

4/5

4 hommes sur 5 ayant reconnu avoir vécu des comportements d'abus sexuel à l'enfance à leur égard n'identifiaient pas cette expérience comme étant un abus sexuel.

Tu n'es pas seul

Bien souvent, la personne qui a commis l'abus veut te faire croire qu'il faut garder le silence et ne jamais en parler. C'est comme ça qu'on se retrouve à porter ce lourd secret tout seul, dans la peur et la honte.

Mais la vérité est ailleurs : tu n'as pas à rester dans cet isolement. Des milliers d'hommes partagent une réalité semblable à la tienne. Ce guide est là pour te dire que ta parole a de la valeur et que d'autres ont marché sur ce chemin avant toi. Tu n'as plus à porter ce poids en solitaire.

Ce n'est pas de ta faute

Peu importent les circonstances, ton âge à l'époque ou les réactions de ton corps : tu n'es en aucun cas responsable de ce que tu as subi.

La responsabilité appartient exclusivement à la personne qui a posé l'acte. La culpabilité est un manteau que l'on t'a forcé à porter, mais il ne t'a jamais appartenu.

Toutes tes réactions sont légitimes

Chaque parcours est unique. Il n'existe pas de «mode d'emploi» ni de façon parfaite de se sentir.

La colère, la honte, la confusion ou le vide sont des réactions normales à une situation qui, elle, ne l'était absolument pas.

Il n'y a pas de chronologie imposée pour avancer. Ce guide est un outil conçu pour t'accompagner à ton propre rythme, exactement là où tu en es aujourd'hui.

Apprenez-en plus au :
www.criphase.org/fr/comprendre-l-abus-sexuel



Sortir de l'ombre





Pourquoi ce guide?

Beaucoup d'hommes gardent le silence pendant des années, parfois toute leur vie.

Pourquoi ? Par honte, par peur d'être jugé ou simplement parce qu'ils n'ont pas les mots pour expliquer ce qu'ils ont subi.

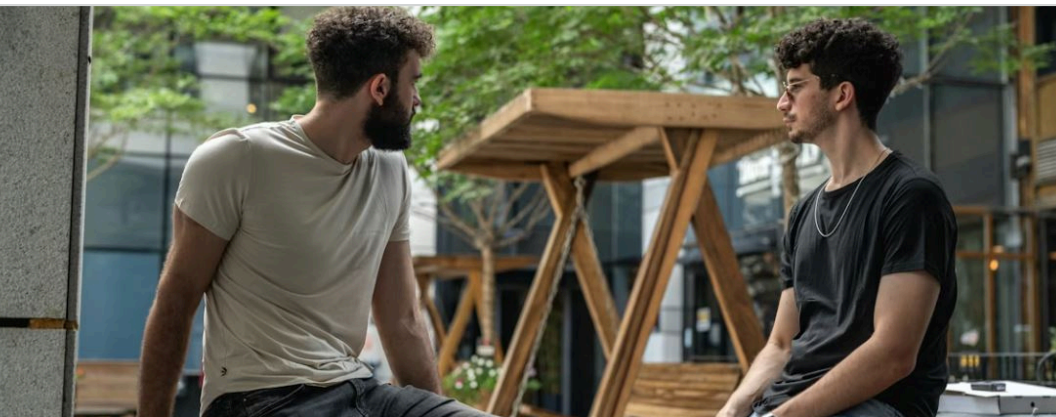
Ce silence n'est pas une faiblesse. C'est un bouclier que tu as utilisé pour te protéger. Mais avec le temps, ce bouclier peut devenir très lourd à porter.

Ce guide est là pour t'aider à :

- Mettre des mots sur ton vécu.
- Comprendre que tu n'es pas seul.
- Découvrir qu'il est possible d'aller mieux.

Briser le silence : Une réalité partagée

On en parle peu, mais environ **1 homme sur 6 vivra une forme d'abus sexuel au cours de sa vie**. Que cela soit arrivé récemment ou il y a très longtemps, que l'abuseur soit un homme ou une femme, un proche ou un inconnu : ta souffrance est légitime.



Un mot sur la honte et la peur

La honte te chuchote que c'est de ta faute. La peur te dit de te taire. Le déni essaie d'effacer tes souvenirs. C'est normal de ressentir tout ça, mais retiens bien ceci : **Peu importe les circonstances, la responsabilité appartient toujours à la personne qui a commis l'abus. Jamais à la victime.**

Comment utiliser ce guide

Tu peux lire ce guide dans l'ordre ou simplement aller aux chapitres qui t'aident le plus maintenant. Certains passages peuvent être difficiles à lire : fais des pauses si nécessaire, respire, note ce que tu ressens.

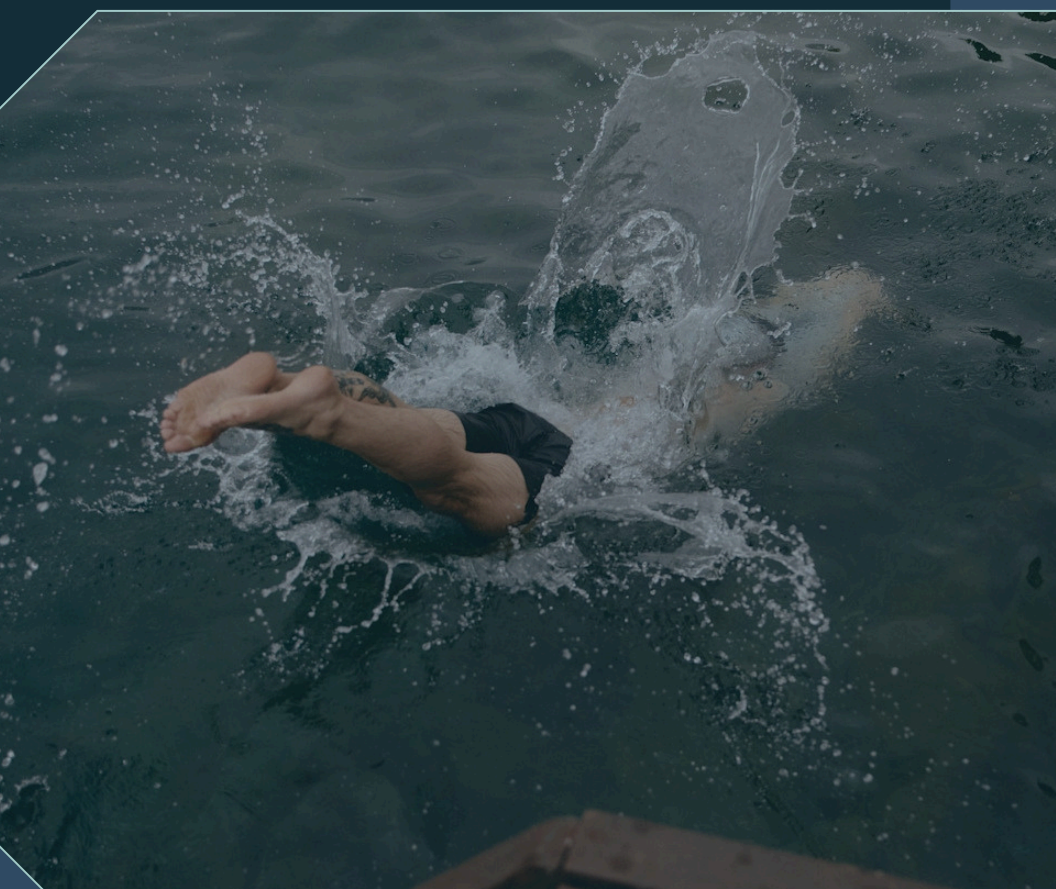
Tu peux aussi le lire avec un proche, un thérapeute ou une personne de confiance.

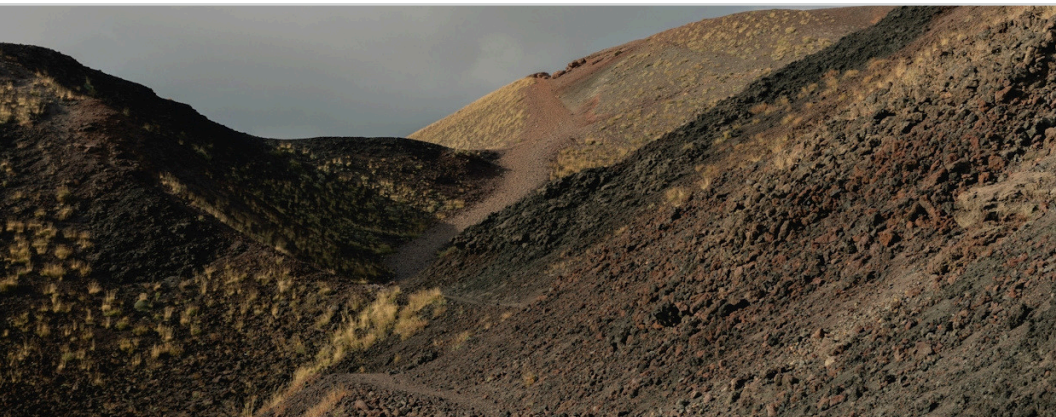
Ce guide est un espace de bienveillance où ta douleur et ton histoire ont leur place.

Trouve la ressource pour hommes de ta région :
<https://roqhas.org/ressources-et-organismes/>



Comprendre les violences sexuelles





Qu'est-ce qu'un abus sexuel?

C'est tout acte sexuel commis sans ton accord (consentement). Il n'y a pas besoin de violence physique ou de coups pour que ce soit un abus sexuel. Le simple fait de ne pas avoir dit « oui » librement suffit.

Cela inclut :

- Baisers à caractère sexuel
- Attouchements
- Masturbation
- Contact oral-génital (fellation)
- Pénétration
- Harcèlement sexuel
- Exhibitionnisme
- Frotteurisme
- Voyeurisme
- Exploitation sexuelle
- Cyberviolence sexuelle



Le consentement, c'est quoi?

C'est un accord clair, libre et volontaire. Il n'y a PAS de consentement si :

- Tu as eu peur ou tu t'es senti obligé.
- Tu as été manipulé ou menacé.
- Tu étais sous l'effet de l'alcool ou de la drogue.
- Tu n'as pas dit un « oui » franc.

Les différents contextes d'abus

Les abus sexuels peuvent subvenir dans n'importe quel contexte.

Voici quelques exemples de contextes :

- Dans l'enfance : abus commis par un adulte de confiance (parent, enseignant, entraîneur, prêtre, etc.)
- Dans le couple : pressions sexuelles, viol conjugal, humiliation
- Dans un cadre institutionnel : armée, sport, prison, école, milieu religieux
- Dans l'espace public ou en ligne : agressions, chantage, diffusion d'images intimes
- Etc.

Chaque situation est unique, mais toutes laissent des blessures.

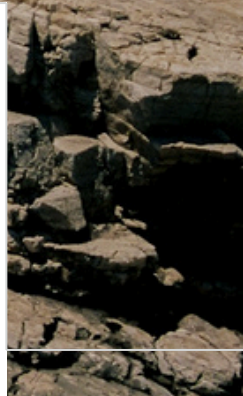
Défaire les mythes (Vrai ou faux?)





Vivre un abus sexuel est une épreuve grave qui touche autant le corps que le moral. Pourtant, on en parle encore trop peu, surtout quand ça arrive à des hommes.

Beaucoup d'hommes ont peur qu'on ne les croie pas ou qu'on ne les comprenne pas. Cette crainte vient souvent de vieux préjugés sur ce qu'est un « vrai homme ».



Apprendre la vérité sur ces mythes est une étape importante pour diminuer la culpabilité et reprendre le pouvoir sur sa vie.

Défaire les mythes

01 « Seuls les hommes commettent des agressions. »

C'EST FAUX! 

Contrairement aux idées reçues, les abus sexuels envers les hommes ne sont pas uniquement commis par d'autres hommes. Environ 40% des hommes victimes rapportent avoir été abusé par une femme. Peu importe le genre de la personne qui a posé l'acte, la souffrance est réelle et légitime.

02 « Si un homme a eu une érection ou une éjaculation, c'est qu'il était d'accord. »

C'EST FAUX! 

C'est souvent ce que l'abuseur veut faire croire pour créer de la confusion et de la honte. Une érection ou une éjaculation sont des réactions physiologiques automatiques du corps à une stimulation physique. Cela n'a rien à voir avec le plaisir ou le consentement. Le corps peut réagir physiquement alors que, dans ta tête et ton cœur, tu n'es pas d'accord.

03 « Un garçon devrait se trouver chanceux d'être "initié" par une femme plus vieille. »

C'EST FAUX! 

Un abus sexuel reste un traumatisme, peu importe qui la commet. Personne ne devrait se sentir « chanceux » de subir un acte non désiré. Quand l'abuseuse est une femme, la victime a souvent encore plus peur d'être ridiculisée, mais l'impact psychologique est tout aussi sérieux. On ne doit jamais banaliser un abus.

Défaire les mythes

04 « Les hommes sont rarement victimes d'abus sexuel. »

C'EST FAUX! 

S'il est vrai que les femmes sont statistiquement plus touchées, le nombre d'hommes concernés est important. On estime qu'un homme sur six (1 sur 6) subira un abus sexuel au cours de sa vie. Tu es loin d'être un cas isolé.

Gouvernement du Québec, Orientations gouvernementales en matière d'agression sexuelle, Québec, 2001.

05 « C'est moins grave s'il n'y a pas eu de pénétration. »

C'EST FAUX! 

Il n'y a pas de « petit » abus sexuel. Les conséquences ne dépendent pas du geste précis, mais de la façon dont tu le vis. Les abus sexuels regroupent de nombreux actes (attouchements, paroles, gestes forcés) et chacun d'eux peut laisser des conséquences importantes.

06 « Un "vrai homme" doit être capable de se défendre. »

C'EST FAUX! 

Les abuseurs utilisent la manipulation, la surprise ou la menace pour paralyser leur victime. Face à un danger, le cerveau peut donner l'ordre au corps de rester figé par la peur. Ne pas avoir combattu physiquement ne signifie pas que tu étais d'accord : c'était une réaction de survie de ton organisme.

Les effets du traumatisme



Les réactions immédiates après un abus

Après un abus sexuel, le corps et le cerveau réagissent souvent par instinct de survie.

Les réactions peuvent varier d'une personne à l'autre :

- **Choc ou figement** : on se sent comme paralysé, incapable de bouger ou de parler.
- **Déni** : refuser de croire que cela s'est vraiment produit.
- **Confusion** : les souvenirs sont flous, les émotions mélangées.
- **Colère, honte ou culpabilité** : on cherche à comprendre, souvent en se blâmant soi-même.
- **Fuite émotionnelle** : certains se plongent dans le travail, la consommation de substances, le sport, ou d'autres activités pour ne plus penser.

Ces réactions ne sont pas des signes de faiblesse. Elles sont des réponses normales à une situation anormale.



Les conséquences psychologiques

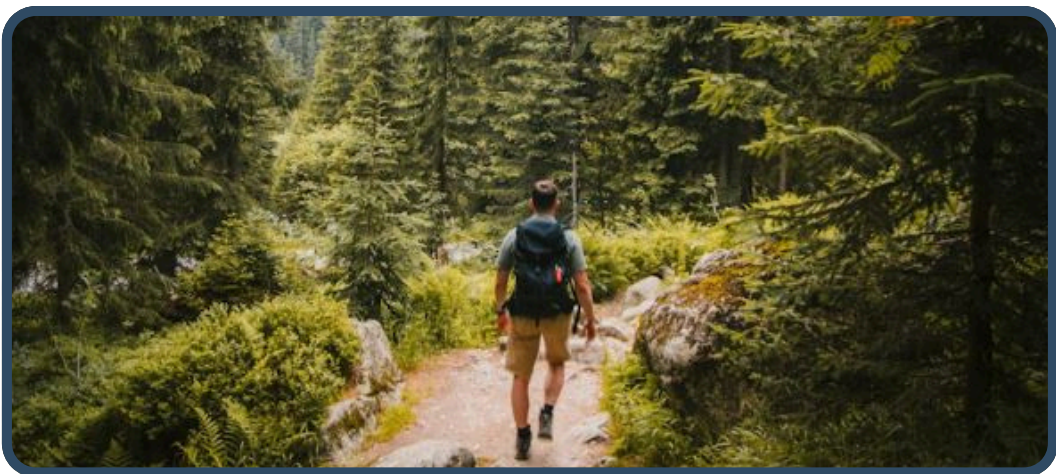
Les violences sexuelles peuvent laisser des traces durables.

Parfois, les effets se manifestent des mois ou des années plus tard, quand le cerveau commence à relâcher la mémoire du traumatisme.

Les effets les plus fréquents :

- **Anxiété, peur ou méfiance** envers les autres.
- **Dépression, perte d'énergie, perte d'intérêt** pour ce qui faisait plaisir avant.
- **Culpabilité ou honte persistante**, comme si on portait la faute de l'abuseur.
- **Colère ou irritabilité**, parfois dirigée contre soi-même.
- **Difficultés de concentration** ou de mémoire.
- **Cauchemars, flashbacks**, ou sensations de revivre la scène.

Ces réactions ne signifient pas que tu es « brisé ». Elles montrent simplement que ton esprit tente de se protéger.





Les effets physiques et sexuels

Le corps garde souvent la mémoire du traumatisme.

Certains hommes ressentent :

- Des **tensions musculaires**, douleurs chroniques ou troubles du sommeil.
- Des **troubles digestifs** ou des migraines.
- Une **perte de désir sexuel**, ou au contraire une hypersexualité qui masque la douleur.
- Des **difficultés d'érection ou d'éjaculation**, parfois accompagnées de honte ou de peur.

Ces réactions sont physiologiques : elles ne définissent pas ta virilité ni ta valeur.

Avec le temps et un accompagnement adapté, il est tout à fait possible de retrouver une sexualité apaisée et choisie.

Témoignage

« Pendant des années, je ne supportais pas qu'on me touche, même gentiment. J'avais honte, je pensais que j'étais 'abîmé'. Ce n'est qu'en consultant que j'ai compris que mon corps essayait juste de me protéger. Aujourd'hui, je reprends doucement confiance. »



Les impacts sur les relations

Beaucoup d'hommes victimes disent avoir du mal à faire confiance, même à ceux qu'ils aiment.

Certains se coupent des autres, d'autres multiplient les relations superficielles pour éviter l'intimité.

Les relations de couple peuvent devenir compliquées : peur du contact, difficulté à parler, incompréhension du partenaire...

Mais là encore, ce n'est pas définitif. **La communication, la patience et un soutien** peuvent aider à reconstruire des liens sains.



Comprendre le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Le TSPT est une réponse normale à un événement extrême.

Il peut se manifester par :

- Des flashbacks (revivre la scène dans le corps ou la tête)
- Des cauchemars
- Une hypervigilance (sursauter au moindre bruit, se sentir constamment en danger)
- Une insensibilité émotionnelle (ne plus rien ressentir)
- Des comportements d'évitement (refuser d'aller à certains endroits, éviter certaines personnes)

À retenir

- Les effets du traumatisme sont réels, même s'ils ne se voient pas.
- Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » manière de réagir.

Le temps, la bienveillance et le soutien peuvent transformer la douleur en force.

Reprendre le pouvoir : chercher de l'aide





Reconnaître ce que tu as vécu

La première étape, c'est d'accepter que ce qui s'est passé est réel et que ce n'est pas de ta faute.

- Tu n'es pas responsable de l'abus sexuel, peu importent les circonstances.
- Tes émotions sont légitimes : que tu ressentes de la colère, de la honte ou de la tristesse, c'est normal.
- Prends ton temps : reconnaître ce qui est arrivé ne veut pas dire que tu dois tout raconter tout de suite. C'est simplement t'autoriser à avancer.

À retenir

Reconnaître la vérité sur son passé est un immense acte de courage, pas une faiblesse.



Parler : à qui et comment ?

Le silence est un poids qui nourrit la douleur. Briser ce silence est difficile, mais c'est ce qui permet de s'en libérer.

Voici quelques pistes :

- Les lignes d'écoute : C'est anonyme, gratuit et sans jugement.
- Les organismes comme le CRIPHASE : Nous sommes là pour t'accompagner.
- Un professionnel : Psychologue, sexologue ou psychothérapeute spécialisé en trauma pour t'aider à démêler tout ça.
- Un médecin ou un infirmier : Pour ta santé physique, des tests ou un soutien général.
- Un proche de confiance : Un ami, un membre de la famille ou un partenaire qui sait écouter.

Conseils pratiques pour commencer :

1. Choisis un moment calme où tu te sens en sécurité.
2. Utilise une phrase simple : « J'ai besoin de te parler de quelque chose de difficile. »
3. Ne te mets pas la pression : si les mots ne viennent pas tout de suite, ce n'est pas grave. Ça peut se faire petit à petit.

Pourquoi consulter un professionnel?

Un intervenant ou un thérapeute peut t'aider à :

- Mettre des mots sur tes émotions et faire baisser la honte.
- Comprendre les réactions de ton corps et de ton esprit face au choc.
- T'épauler dans des démarches légales, si jamais tu décides de porter plainte.



La force du soutien entre pairs

Rejoindre un groupe d'hommes qui ont vécu la même chose peut tout changer :

- Tu réalises enfin que tu n'es pas tout seul.
- Tu peux partager des trucs concrets pour gérer ton quotidien ou les souvenirs qui reviennent d'un coup (flashbacks).
- Tu te sens compris tout de suite, sans avoir besoin de te justifier.

Ces groupes existent et ils fonctionnent. Parfois, le simple fait d'écouter le parcours d'un autre homme peut apaiser la solitude et la honte.



Tes droits et ressources



Tes droits et ressources

Tu as des droits. Que tu souhaites porter plainte ou simplement être accompagné, des organismes sont là pour t'aider gratuitement :

Besoin	Ressource à contacter
Aide juridique et conseils	Juripop / Rebâtir
Indemnisation pour les victimes	IVAC
Accompagnement judiciaires	CAVAC
Soutien moral et groupes d'hommes	Organismes locaux pour hommes
Justice alternative	Équijustice/Centre de services de justice réparatrice (CSJR)
Trousse médico-légale	Info-aide violence sexuelle pour te référer vers la bonne clinique





Ressources : où trouver de l'aide?

Si tu as besoin de parler, de conseils ou de soutien, n'hésite pas à contacter ces services. Ils sont là pour t'écouter, sans jugement.

Pour parler maintenant (24h/7j)

- Info-aide violence sexuelle : Un service anonyme, gratuit et confidentiel.
 - Téléphone : 1 888 933-9007
 - En ligne : infoaideviolence-sexuelle.ca

À retenir

Tu n'as pas à traverser ça seul : des ressources sont là pour t'écouter, te soutenir et t'accompagner, sans jugement. À ton rythme, selon tes besoins.



Pour trouver l'organisme le plus près

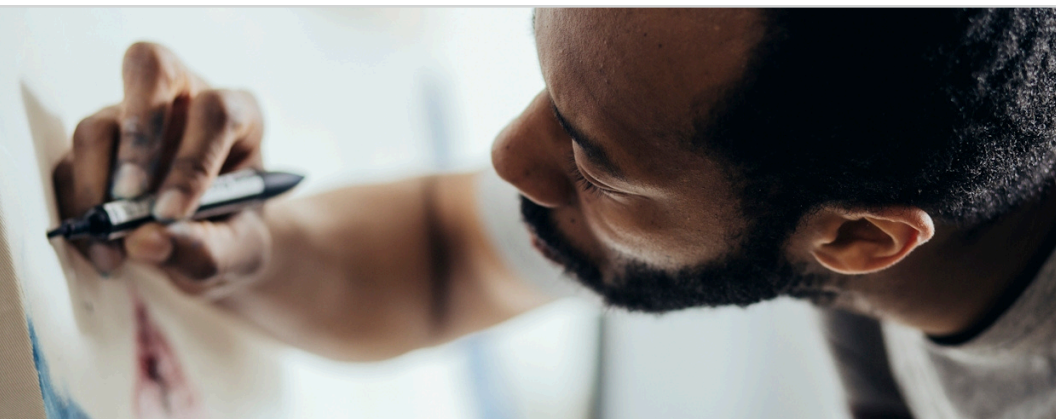
- Organismes québécois pour hommes agressés sexuellement (ROQHAS) : Pour trouver un organisme spécialisé qui comprend la réalité des hommes abusés sexuellement.
 - Site web : <https://roqhas.org/ressources-et-organismes/>

Pour un accompagnement légal ou social

- CAVAC (Centres d'aide aux victimes d'actes criminels) : Pour de l'aide dans tes démarches, que tu décides de porter plainte ou non.
 - Site web : cavac.qc.ca
- Ligne d'information juridique (DPCP) : Pour poser des questions sur tes droits et le processus judiciaire.
 - Téléphone : 1 877-547-3727

Trouve la ressource pour hommes de ta région :
<https://roqhas.org/ressources-et-organismes/>





Quand on brise le silence

« Pendant longtemps, j'ai gardé pour moi les abus sexuels que j'ai vécus. Les rencontres m'ont permis de mettre des mots sur mon histoire et de briser le silence. Aujourd'hui, je me sens plus solide et moins seul avec ça. »

« J'ai consulté après avoir réalisé que ce que j'avais vécu dans mon enfance, c'était des abus sexuels. Le suivi m'a aidé à comprendre mes réactions et à reprendre confiance en moi. Ça a changé ma façon de me voir. »

« J'avais beaucoup de colère que je ne comprenais pas. En parlant avec un intervenant, j'ai appris à l'apprivoiser plutôt que de la subir. Ça a fait une vraie différence dans mon quotidien. »

« Je ne savais pas par où commencer avec ce que j'avais vécu comme abus sexuels. J'ai été accueilli à mon rythme, sans pression. Aujourd'hui, j'ai l'impression de reprendre du pouvoir sur ma vie. »

Pour obtenir des copies de ce guide, vous pouvez contacter le
CRIPHASE au 514 529-5567 ou par courriel à info@criphase.org

© CRIPHASE, 2026

CRI **PHASE**

514 529-5567
info@criphase.org
www.criphase.org