

TÉMOIGNAGES

Chez le dentiste

« Aller chez le dentiste, c'est l'enfer! J'évite d'y aller... J'en ai pour plusieurs jours à vivre de l'anxiété... avant et après. Dès que l'on me demande d'ouvrir la bouche les symptômes s'intensifient. Avec les instruments dans la bouche, j'ai de la difficulté à respirer, j'ai la sensation d'étouffer. Et avec les nouvelles chaises, la tête orientée vers le bas, j'ai l'impression d'être couchée et que le dentiste au-dessus de moi m'agresse. Avec son masque, les yeux rivés sur moi, j'ai la sensation de revoir les yeux de l'agresseur. »

En milieu hospitalier, chez le médecin ou le spécialiste, lors de tests médicaux.

« Lorsque je suis allée passer un scanner, c'est d'abord une infirmière qui m'a attachée, mis un bandeau sur les yeux et fait entrer dans l'alcôve pour le test. C'était déjà à la limite de mes capacités à supporter du stress. Tout cela réveillait en moi certaines agressions subies: être attachée, être dans le noir et dans un endroit fermé, exigü. Comble de malheur alors que je faisais tout pour contenir les émotions qui m'habitaient, c'est un préposé, **un homme**, qui est venu, à la fin du test, me détacher, me toucher. Je me suis retrouvée pendant près d'une heure dans la toilette en pleine crise, sans aide. »

« Je n'ai pas eu de test gynécologique depuis plusieurs années. J'ai pris rendez-vous à quelques reprises,. Je m'y rends mais une fois là-bas, je m'en sens incapable. Je me mets à pleurer, à paniquer. Je ressorts du bureau sans l'avoir fait! »

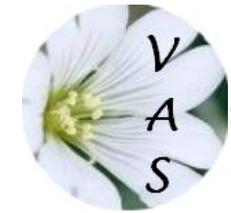
« Jeune j'ai été agressé par ma mère. Récemment, j'ai eu des problèmes de prostate. L'urologue qui s'occupait de mon dossier était une femme. Déjà ce ne sont pas des examens avec lesquels nous sommes à l'aise, alors imaginez comment je pouvais me sentir... Cela a tout ravivé!

« Comme j'avais des étourdissements, je suis allée passer un test de vertige. Je me suis retrouvée seule avec un homme dans une petite pièce sans lumière, couchée sur un banc d'examen. De plus, à la toute fin du test, il devait me brasser, me secouer la tête. L'horreur à nouveau! »

« Je suis allé récemment passer une coloscopie. Je ne pensais pas que je réagirais ainsi : je n'ai pas dormi la veille; à l'hôpital j'ai commencé à me sentir mal, étourdi, les jambes molles... Sur la table alors que le sédatif devait me calmer, je me suis mis à trembler, incapable de me contrôler. On m'a donné un autre médicament; j'ai fini par m'endormir épuisé. Ce n'est qu'après, que j'ai fait le lien avec les agressions de mon passé. »

INFORMATION
VIOLENCES/AGRESSIONS
SEXUELLES

La vignette



V iolence
A gression
S exuelle

POUR UNE PRATIQUE
SENSIBLE

Pour des soins

Vigilants
Attentionnés
Sécurisants

Renseignements à l'intention des
professionnel-le-s de la santé

INFOVAS

Chez certaines victimes d'agression sexuelle, les visites ou examens médicaux suscitent de l'appréhension voire de l'anxiété, des crises de panique. Ils peuvent également déclencher des reviviscences.

Pour une victime, des situations et/ou des gestes courants peuvent s'apparenter à ceux vécus lors de l'agression.

Voici quelques situations, gestes ou actions qui pourraient éveiller de l'insécurité, de l'inconfort chez certaines victimes.

- Présence **seule** avec un homme/une femme
- Relation « d'autorité »
- Proximité physique
- Position p.r.p. au patient, mouvements rapides ou imprévus
- Déshabillage
- Utilisation de mots tels déshabiller, lit, petite culotte, etc.
- Touchers, palpations
- Objets
- Odeurs (latex)
- Sédation, médication
- Examens ou tests en lien avec les organes impliqués lors de l'agression (ex. : examen gynécologique, urogénital, rectal ou qui se fait par la bouche, etc.)
- Test effectué dans le noir, qui nécessite d'être attaché, de se retrouver dans un endroit exigu, fermé ou d'être secoué (ex. : test de vertige, scanner, test d'audiologie, etc.)

LES NEUF PRINCIPES D'UNE PRATIQUE SENSIBLE

La **pratique sensible** consiste à éveiller un **sentiment de sécurité chez le client ou la cliente**. Les neuf principes qui sont décrits ci-après contribuent de façon importante à rassurer les client-e-s lors de leurs échanges avec des praticien-ne-s de la santé.

- 1- Faire preuve de respect
- 2- Prendre le temps
- 3- Établir de bons rapports
- 4- Partager l'information
- 5- Partager le contrôle (proposer des choix)
- 6- Respecter les limites
- 7- Favoriser un apprentissage mutuel
- 8- Comprendre la guérison non linéaire
- 9- Démontrer une connaissance et une conscience de la violence interpersonnelle

Chaque victime est unique, a un bagage d'expériences unique et par le fait même a des besoins uniques. Il est donc conseillé de demander aux patient-e-s d'exprimer ses préférences et d'énoncer ses possibles réserves à l'égard d'un examen, d'une formalité ou d'une intervention en particulier. Par contre, pour différentes raisons, certaines personnes risquent d'être incapables de verbaliser leurs réserves, leurs craintes.

Pour en savoir davantage sur la **pratique sensible** consultez notre site, le www.revasquebec.org ou le site du gouvernement du Canada le www.phac-aspc.gc.ca/nfcv-cnivf/nfntsabus-fra.php

Pour des soins



vigilants

attentionnés

écurisants

La **trousse VAS** comprend **deux dépliant**, **des vignettes** que la victime peut, **si elle le désire**, faire apposer sur sa carte d'assurance-maladie et/ou sur ses dossiers dentaires et médicaux ainsi que **des fiches** de « Renseignements pour faciliter une **pratique sensible** » qu'elle peut remplir et qui permet au/à la praticien-ne d'avoir accès à des renseignements pertinents aux situations médicales courantes.

Vous pouvez vous procurer les autocollants et/ou les fiches de renseignements



À : **INFOVAS**

Tél. : (450) 473-8765
www.infovas.jimdo.com