



## #AgressionDénoncéeEstimeDeSoiRetrouvé

Par Lydia Alder

Fondé en 2008, Ekuus est un organisme de bienfaisance à but non lucratif qui vient en aide aux adolescentes victimes d'agression sexuelle.

La majorité des agressions sexuelles ne sont pas commises par des étrangers. La plupart du temps, la victime connaît son agresseur. L'agression sexuelle est un acte dévastateur d'intimidation, de pouvoir et de violence et peut avoir, pour la victime, des conséquences physiques, cognitives et socio-affectives graves tels que la dépression, l'anxiété, le stress post-traumatique, la faible estime de soi, l'agressivité et les difficultés relationnelles. Les adolescentes de 12 à 17 ans sont surreprésentées parmi les victimes d'agression sexuelle, d'enlèvement et d'intimidation. En effet, alors que ces jeunes composent 4 % de toutes les victimes, leur proportion est nettement plus élevée parmi les victimes d'agression sexuelle (29 %), d'enlèvement (19 %) et d'intimidation (12 %). \*

**Au Québec, une fille sur cinq et un garçon sur dix sont victimes d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans.**

Malheureusement, au Québec, peu d'aide spécialisée est offerte aux jeunes victimes et la plupart d'entre elles ne réussissent pas à avoir accès au support dont elles ont besoin.

Ekuus propose un programme thérapeutique axé autour de la thérapie équestre. Le programme vise à donner aux jeunes victimes les outils nécessaires pour surmonter leur traumatisme et pour développer une meilleure estime de soi.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'équitation n'occupe pas, avec cette approche, une place centrale. L'accent est plutôt mis sur les activités au sol. Le

comportement des chevaux est notamment prétexte à l'élaboration de métaphores que les jeunes filles peuvent ensuite mettre en lien avec leur expérience de vie. À travers leurs interactions avec l'animal, elles apprennent à mieux se connaître. Elles sont amenées à être davantage à l'écoute d'elles-mêmes et à ne plus réprimer leurs émotions. Le cheval devient, pour ainsi dire, un médiateur par lequel le thérapeute entre en contact avec l'adolescente.

Le lien affectif avec l'animal – qui se produit rapidement dès les premières heures – donne une sécurité émotive qui permet à la personne de s'ouvrir sur des sujets difficiles à verbaliser. Lors de la première journée de thérapie équestre, la sexologue d'Ekuus, qui travaillait pour la première fois avec les chevaux,

a rapporté : « On vient de sauver deux semaines! ».

Il est maintenant aussi possible de suivre un programme d'aide pour d'autres groupes d'âge et d'autres problématiques traumatiques ou comportementales avec Réapprendreavivre.net ■

\*<http://www.securitepublique.gouv.qc.ca>

### Pour info :

**Ekuus**  
5415 Chemin Queen-Mary, suite 4  
Montréal, Québec H3X 1V1  
514 487-2888  
[info@ekuus.net](mailto:info@ekuus.net)

