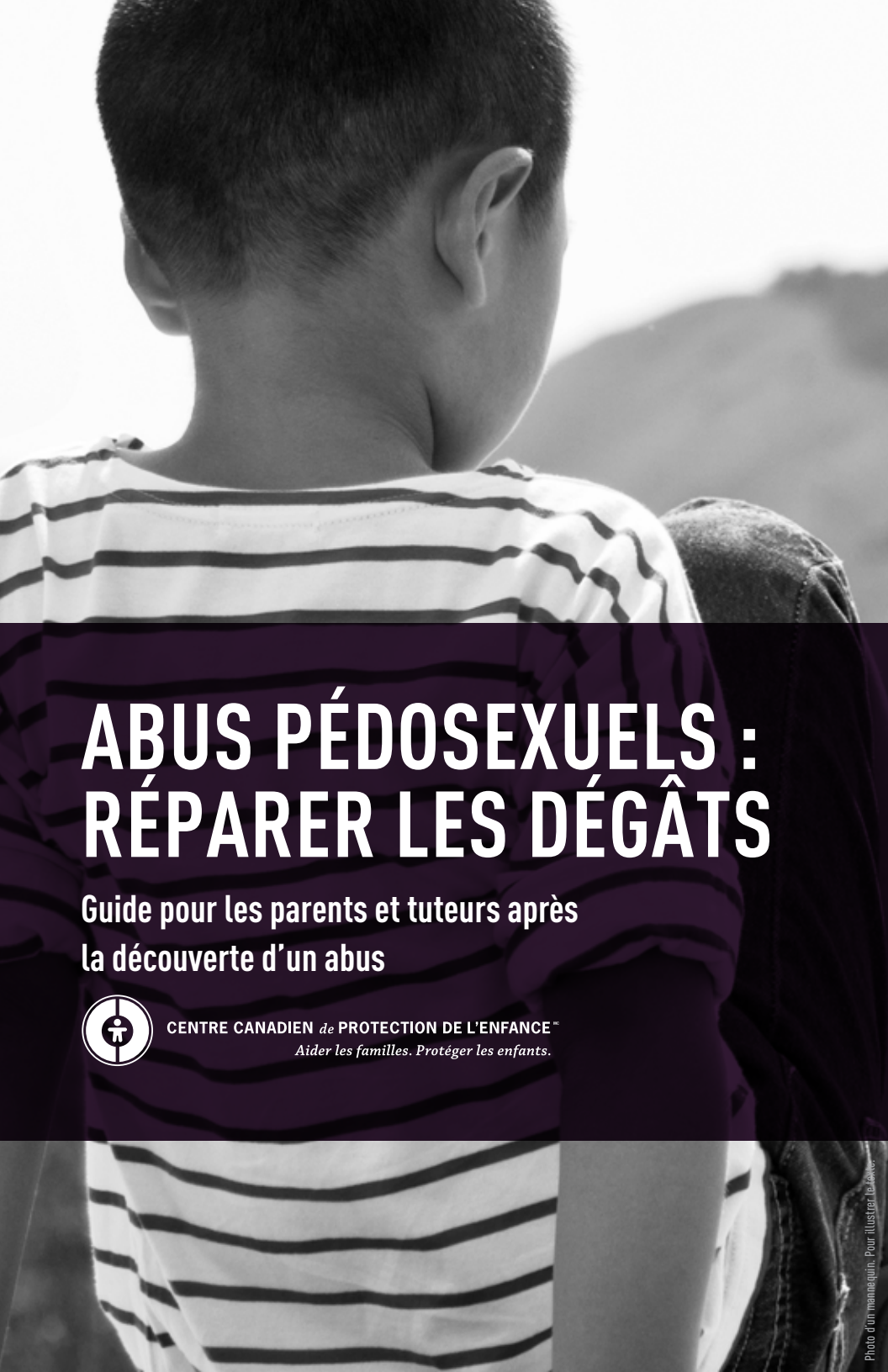




ABUS PÉDOSEXUELS : RÉPARER LES DÉGÂTS

Guide pour les parents et tuteurs après
la découverte d'un abus



CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

Ce guide décrit comment les parents et tuteurs peuvent se sentir après la découverte d'un abus et ce que l'enfant peut vivre sur le plan émotionnel. Il propose des étapes concrètes à suivre par les parents et les tuteurs pour soutenir leur enfant et obtenir de l'aide pour eux-mêmes. On y traite de questions et préoccupations courantes soulevées par les parents et tuteurs : comment faire face aux sentiments de l'enfant envers l'abuseur et comment gérer le processus de guérison au jour le jour de l'enfant. On y traite aussi de la complexité accrue des situations où l'abus sexuel a été enregistré et peut-être aussi diffusé en ligne.

- 1 ABUS PÉDOSEXUELS : RÉPARER LES DÉGÂTS
- 2 LA DÉCOUVERTE DE L'ABUS
- 4 DES SENTIMENTS DOULOUREUX
- 5 COMPRENDRE COMMENT VOTRE ENFANT SE SENT
- 8 PRÉPAREZ-VOUS
- 10 LA RECONSTRUCTION
- 11 COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT
- 18 RELATION BIENVEILLANTE ET ESPOIR
- 20 BIBLIOGRAPHIE ET LECTURES RECOMMANDÉES

© 2018, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (CCPE), 615, chemin Academy, Winnipeg (Manitoba) Canada, pour l'intégralité du contenu et du visuel (à l'exception des photos de banque d'images). Tous droits réservés. Toutes les photos de banque d'images sont utilisées avec l'autorisation de Getty Images. Il est interdit de publier tout ou partie de la présente brochure sur internet. Il est permis d'en faire une copie personnelle et de l'utiliser, et les personnes qui interviennent auprès de survivantes et survivants d'abus sexuels sont également autorisées à en faire des copies et à les distribuer à leurs clients, à condition que la brochure ou son contenu ne soient pas utilisés pour des motifs commerciaux. Hormis les autorisations accordées précédemment, il est interdit de reproduire ce guide (intégralement ou partiellement, sur support papier ou numérique), de le conserver dans un système de recherche documentaire ou de le transmettre sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), quelle qu'en soit la raison.

Cette brochure est publiée par le Centre canadien de protection de l'enfance inc., un organisme de bienfaisance voué à la protection de tous les enfants. Numéro d'organisme de bienfaisance enregistré : BN# 106913627RR0001. Visitez notre site : protegeonsnosenfants.ca.

Cette brochure a été produite par le personnel du Centre canadien de protection de l'enfance inc. De nombreuses sources ont été consultées (voir la section « Références et lectures recommandées » à la toute fin). Le contenu de cette brochure est d'ordre général et ne vise pas à fournir des conseils. Il revient au lecteur d'évaluer ce contenu en fonction de sa propre réalité, de l'âge et du degré de maturité de l'enfant à protéger et de tout autre élément pertinent.

Décembre 2018

ISBN : 978-1-988809-80-9 (version papier)

ISBN : 978-1-988809-81-6 (version électronique)

« CENTRE CANADIEN DE PROTECTION DE L'ENFANCE » est utilisé au Canada comme marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc.

ABUS PÉDOSEXUELS : RÉPARER LES DÉGÂTS

Si votre enfant révèle avoir été victime d'abus sexuels, vous aurez peut-être l'impression qu'on vous a tiré le tapis sous les pieds. L'abus d'un enfant par un membre de sa famille ou une personne de confiance dans son entourage est souvent vécu comme une douloureuse trahison. Quand un adulte ou un adolescent trompe un enfant et profite de sa relation pour perpétrer des abus sexuels, l'effet peut être foudroyant pour tout l'entourage de l'enfant. Comme c'est vous qui vous occupez de l'enfant au premier chef, c'est vous qui jouerez le rôle le plus important dans son rétablissement. Il est donc essentiel que vous receviez tout l'appui nécessaire pour assumer vos propres sentiments et être émotionnellement disponible pour votre enfant.



La découverte de l'abus

Beaucoup de parents décrivent le dévoilement ou la découverte des abus sexuels subis par leur enfant comme une crise majeure dans leur vie. S'ensuit souvent une grave détresse psychologique et émotionnelle, assortie de sentiments de honte, de culpabilité ou de reproche.

SE RESSAISIR

Répétez-vous ce qui suit :

- Je ne suis pas seul(e).
- Je suis la personne la plus importante dans la vie de mon enfant.
- On va passer au travers.
- On est forts.

Après le dévoilement ou la découverte d'un abus, votre enfant a besoin :

- | | |
|---|--|
| • de savoir que vous le croyez; | • de savoir qu'il n'a pas besoin de s'inquiéter pour vous; |
| • de se faire dire par vous qu'il n'est pas responsable de ce qui lui arrive; | • d'être traité normalement, et non comme un être fragile et accablé; |
| • de se faire dire par vous que vous n'êtes pas en colère contre lui; | • d'un cercle de protection à la maison, à l'école, à la garderie et dans ses activités parascolaires; |
| • de se faire dire par vous que vous l'aimez; | • de quelqu'un à qui parler pour mieux gérer son stress émotionnel. |
| • de savoir que vous êtes capable de gérer la situation et de le protéger; | |

N.B. Les enfants craignent souvent de causer du mécontentement chez leurs parents ou leurs proches; s'ils pensent avoir provoqué une réaction émotionnelle chez leurs parents, ils pourraient se rétracter ou se refermer pour les protéger. Il faut les assurer que leurs sentiments sont normaux (pour eux comme pour vous) et que ce n'est pas à eux de gérer les sentiments des adultes qui les entourent. Les enfants doivent savoir que les adultes aussi peuvent se sentir tristes ou bouleversés, mais que ce n'est pas eux qui les ont mis dans cet état et que ce n'est pas à eux de gérer les sentiments des adultes.

FORMER UN CERCLE DE SOUTIEN

Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre enfant. Il est donc essentiel de bien prendre soin de vous. Voici quelques conseils :

- Faites appel à vos proches et amis ou à un allié qui saura vous aider sans porter de jugement. Vous devez pouvoir exprimer sans crainte vos propres sentiments à quelqu'un qui vous soutiendra à chaque étape du processus. Certains proches et amis auront peut-être du mal à comprendre ce qui est arrivé; ils prendront alors leurs distances ou sembleront réticents à offrir leur aide. Ce ne sont pas de bonnes personnes à inclure dans votre cercle pour le moment. Appuyez-vous sur des gens disposés à s'investir pour vous aider à traverser cette période difficile et à trouver la force nécessaire pour aider votre enfant à guérir.
- Adhérez à un groupe d'entraide. Beaucoup de parents trouvent utile de rencontrer d'autres parents qui comprennent ce qu'ils vivent.
- Faites appel aux services d'aide aux victimes. Votre service de police ou votre procureur vous dirigera vers ces services qui sauront vous orienter dans vos interactions avec les forces policières et le système judiciaire.
- Demandez à votre professionnel de la santé ou à votre intervenant des services d'aide aux victimes de vous recommander un service de counseling pour vous, votre enfant ou d'autres membres de la famille.

Parfois, les abus subis par l'enfant font ressurgir le souvenir d'un ancien traumatisme vécu par le parent. Si cela vous arrive, prenez le temps de régler ce problème pour mieux guérir et pour vous renforcer, afin d'être en bonne position pour soutenir votre enfant.

Des sentiments douloureux

Sentiments vécus par les membres de la famille des survivantes et survivants :

- J'étais sous le choc.
- J'étais indignée.
- J'étais foudroyé.
- J'étais terrifiée.
- J'ai perdu confiance envers les gens.
- J'ai perdu mon sentiment de sécurité.
- Je me suis sentie terriblement coupable.
- Je me suis senti terriblement seul.

Questions qui reviennent souvent :

- Comment cela a-t-il pu arriver?
- Comment se fait-il que j'ai mal protégé mon enfant?
- Comment n'ai-je pas vu cela venir?
- Comment gérer ma colère, ma peur, mon sentiment de culpabilité?
- Est-ce que mon enfant ira bien?
- Comment aider mon enfant?
- Que faire maintenant?



Comprendre comment votre enfant se sent

Sentiments courants chez les enfants victimes d'abus pédosexuel :

- l'insécurité;
- la trahison;
- la confusion;
- la solitude et l'isolement;
- la vulnérabilité et la stigmatisation;
- le désir de ne pas être traité différemment;
- les réactions de survie : lutter, fuir, se figer;
- l'impuissance : le sentiment d'avoir perdu sa voix ou ses choix;
- des sentiments contradictoires envers l'abuseur.

Sentiments courants chez les enfants victimes d'abus enregistrés :

- la crainte d'être reconnu par quelqu'un qui a vu les images des abus subis;
- des sentiments durables de honte et d'humiliation vis-à-vis de l'enregistrement des abus;
- l'impuissance et le désespoir à l'égard de la diffusion (ou du risque de diffusion) des images en ligne;
- si les images de l'abus ont été diffusées en ligne, le sentiment de subir les abus à répétition.

AVEC DES YEUX D'ENFANT

Les enfants portent souvent un énorme fardeau de honte après avoir subis des abus sexuels. C'est pourquoi ils sont souvent hésitants et peuvent paraître confus ou incertains en situation de dévoilement. L'enfant s'inquiète alors des effets du dévoilement sur sa famille et sur le jugement que les gens vont porter à son endroit.

LES IMAGES D'ABUS PÉDOSEXUELS

L'enregistrement des abus sexuels subis par l'enfant donne souvent une dimension supplémentaire au traumatisme, de sorte qu'il sera encore plus difficile pour l'enfant de dévoiler les abus dont il a été victime. Sa crainte du regard des autres et son absence de contrôle sur ce qu'il adviendra des images peuvent l'enfermer dans le silence encore davantage.

LAISSEZ L'ENFANT VOUS GUIDER

Chaque enfant qui dévoile un abus le fait à sa manière et au moment de son choix. Quand votre enfant aborde le sujet, il est important de le laisser venir et de l'écouter. Évitez de vous faire inquisiteur et de lui tirer les vers du nez. Un barrage de questions serait stressant non seulement pour votre enfant, mais aussi pour vous.



LE SIGNALEMENT À LA POLICE

Avant de faire un signalement à la police, il importe de connaître le fonctionnement du système de justice pénale et la marche à suivre. Les suggestions qui suivent vous seront utiles :

- Avant de faire un signalement à la police, prenez note des détails importants, pour vous assurer de ne rien oublier.
- Tenez votre enfant au courant du déroulement du processus et de l'usage qui sera fait des détails qu'il révélera. Souvent, les enfants se sentent vulnérables et ont l'impression que le traitement de leurs informations et de leur expérience échappe à leur contrôle. Informez votre enfant des personnes qui seront mises au courant et pourquoi. Posez des questions aux policiers pour vous assurer de bien comprendre les étapes suivantes du processus.
- Demandez de rencontrer un intervenant des services d'aide aux victimes. Cette personne pourra vous expliquer la procédure de justice pénale et vous soutenir, vous et votre enfant, pendant tout le processus.



Préparez-vous

Les abus pédosexuels peuvent affecter le fonctionnement de la mémoire; il n'est pas rare que les survivants (enfants, jeunes ou adultes) construisent les souvenirs différemment. Dans certains cas, le souvenir des abus refait surface graduellement, des années plus tard, ou s'efface à jamais. Il importe toutefois de garder à l'esprit que l'absence de souvenirs précis n'équivaut pas à l'absence d'abus et que certains enfants ne manifesteront aucun signe évident d'abus. Il importe également de **ne pas** interpréter le comportement de l'enfant comme étant le résultat des abus qu'il a subis.

Un enfant victime d'abus sexuels peut avoir de la difficulté :

- à apprendre (concentration, attention, mémoire);
- à vivre dans l'instant présent;
- à réguler ses émotions;
- à maîtriser ses sens (hypersensibilité ou insensibilité aux sons, au toucher, au goût, aux odeurs, à la lumière vive);
- à contenir ses émotions;
- à s'organiser;
- à maîtriser ses impulsions;
- à faire confiance aux autres;
- à développer des relations sûres.

L'enfant peut manifester les symptômes physiques et émotionnels suivants :

- Hyperexcitation (trop d'activation, hyperactivité)
- Hypoexcitation (trop peu d'activation, fermeture aux autres, renfermement sur soi)
- Anxiété
- Dépression
- Migraines
- Maux d'estomac
- Troubles gastro-intestinaux

- Douleurs pelviennes chroniques
- Troubles alimentaires (augmentation ou perte d'appétit, etc.)
- Troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou à bien dormir, cauchemars récurrents)
- Perturbation du système nerveux central (adrénaline, thyroïde, hormones reproductives)
- Comportements autodestructeurs

VOTRE ENFANT VOUDRA PEUT-ÊTRE CONTACTER OU VOIR L'ABUSEUR

L'enfant victime d'abus sexuel a parfois des sentiments contradictoires vis-à-vis de l'abuseur. Dès la naissance, les êtres humains sont conditionnés à l'attachement. Souvent, le lien avec une personne et le sentiment d'avoir un statut spécial pour elle deviennent une source de confusion : l'enfant aime l'attention qu'on lui porte, mais ce sentiment se mélange aux sensations désagréables associées aux abus.

Cette personne, l'abuseur, a manipulé et utilisé à mauvais escient sa relation avec l'enfant pour abuser de lui. Ce processus amène souvent l'enfant à croire que les abus sont de sa faute, et malgré le soulagement associé au fait que les abus ont pris fin, à un certain niveau, l'enfant s'inquiète pour l'abuseur. Il est important de respecter ses sentiments envers l'abuseur. Si vous essayez de dissuader votre enfant, cela le poussera probablement à prendre la défense de l'abuseur, surtout s'il s'agit d'un membre de la famille.

L'enfant victime d'abus sexuels qui s'inquiète du sort de l'abuseur voudra peut-être :

- voir si la personne en question l'aime encore;
- voir si elle lui en veut;
- lui demander pardon d'avoir parlé;
- lui déclarer son amour;
- voir si elle va bien;
- savoir si quelqu'un lui a dit qu'elle avait mal agi;
- s'assurer qu'il ne lui arrivera rien de mal.

La reconstruction

De nombreuses études démontrent que la réaction des parents au dévoilement d'abus sexuels par leur enfant a une **influence directe** sur le bien-être de l'enfant. Le niveau de soutien et de validation que l'enfant recevra aura un effet sur sa santé psychologique et physique. Un enfant qui reçoit un bon niveau de soutien de la part des personnes qui veillent sur lui s'adaptera plus facilement à la situation¹. Votre amour et votre soutien sont des moyens essentiels d'aider votre enfant à guérir.

Lorsqu'un enfant est victime d'abus sexuels aux mains d'un membre ou d'un proche de sa famille, il se produit une rupture des liens familiaux, et ces liens doivent être réparés. Cela commence par le rétablissement et la consolidation du lien entre le parent (ou le tuteur) protecteur et l'enfant.

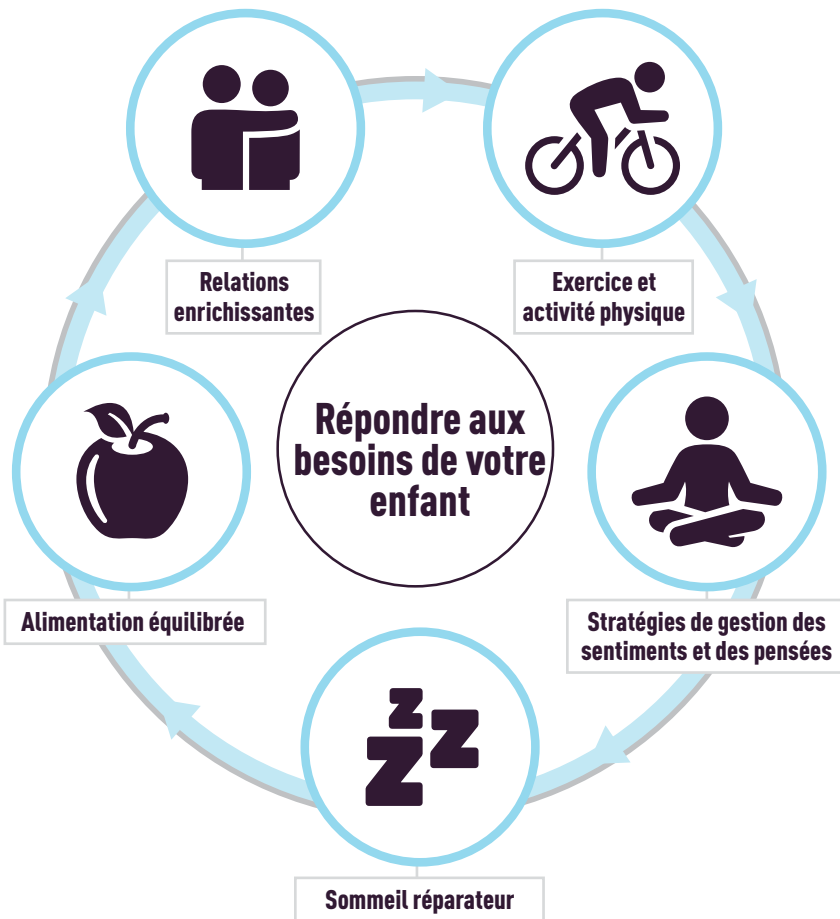
Pour aider votre enfant à guérir, faites-lui d'abord comprendre que ce qui est arrivé n'est pas de sa faute et assurez-le de votre amour et votre soutien.

L'enfant qui a été victime d'un traumatisme peut reprendre confiance en lui-même et en autrui, regagner l'espoir et retrouver la capacité de créer une nouvelle normalité, de s'y habituer et de faire avec. Montrez à votre enfant qu'il est capable de se débrouiller et de donner un sens à sa vie.

1 A. N. Elliott et C. N. Carnes (2001), « Reactions of nonoffending parents to the sexual abuse of their child: A review of the literature », *Child Maltreatment*, vol. 6, n° 4, p. 314-331; K. A. Kendall-Tackett, L. M. Williams et D. Finkelhor (1993), « Impact of sexual abuse on children: a review and synthesis of recent empirical studies », *Psychological Bulletin*, vol. 113, n° 1, p. 164.



Comment soutenir votre enfant



1 **Sécurisez votre enfant.**

Rassurez-le en lui disant qu'il n'est pas seul et que vous surmonterez cette épreuve avec lui.



2 **Allez chercher de l'aide.**

Reposez-vous sur des membres de votre famille et des amis solidaires comme soutien affectif afin d'être émotionnellement disponible pour votre enfant.



3 **Consultez votre professionnel de la santé.**

Cette personne pourra vous aider à assurer votre propre soutien et celui de votre enfant, de même que vous référer à des services de counseling, d'ergothérapie, d'art-thérapie, de musicothérapie, de dansothérapie, etc. Une intervention rapide est un gage de résilience à long terme. La confusion et le flou entre les abus et l'intimité pourraient nécessiter d'autres formes de soutien à des stades ultérieurs de la vie de l'enfant : pendant la puberté, à l'adolescence, lors des premières relations intimes, etc. Demandez des services professionnels pour vous-même aussi. Mener votre propre thérapie peut vous aider à faire face aux émotions naturelles. Vous pouvez aussi y acquérir des compétences qui vous seront utiles à vous et à votre enfant, pour vous remettre de ce qui est arrivé.



4 **Informez-vous des impacts du traumatisme sur le développement.**

Avec des professionnels, étudiez les effets du traumatisme et les moyens de soutenir votre enfant pendant sa guérison.





5 Aidez votre enfant à reconstruire une image de soi positive et un sentiment de maîtrise sur son environnement.

Fondez-vous sur les forces de votre enfant et sur ses champs d'intérêt.



6 Donnez à votre enfant une alimentation équilibrée.

Préparez à votre enfant des plats équilibrés et faibles en sucres raffinés. Il est important de lui donner une alimentation équilibrée pour aider son corps à s'autoréguler.



7 Réservez du temps à l'activité physique.

Une demi-heure d'activité physique quotidienne aura des effets positifs directs sur la santé mentale de votre enfant.



8 Assurez-vous que votre enfant a le temps de jouer.

Consacrez du temps à des activités amusantes, structurées et sans danger, pour donner à votre enfant la possibilité d'agir en enfant.



9 Faites preuve de patience et de tolérance face aux comportements maussades comme l'attachement excessif, le rejet et les crises.

Les balises et les limites que vous établissez pour protéger votre enfant peuvent susciter une résistance de sa part. Faites-lui comprendre que vous êtes capable de faire face à ses sentiments lourds et que vous allez demeurer à ses côtés. Rappelez-vous : le problème, ce n'est pas ce qui cloche chez votre enfant, mais bien les événements passés qui contribuent à son comportement.

10 Aidez votre enfant à maîtriser ses émotions.

Le corps est le meilleur outil d'intervention. La santé mentale est conditionnelle à la santé du corps. Les enfants jouent quand ils se sentent en sécurité; le jeu leur permet de former des liens d'attachement. Jouer au ballon ou avec des blocs de construction tout en bavardant avec vous seront pour lui des moyens de s'autoréguler et de créer des liens d'attachement. Restez calme et maintenez un climat de sobriété. Faites preuve de constance et aidez votre enfant à comprendre, à exprimer et à tolérer ses émotions fortes. Votre enfant en viendra à bout. Dites-lui que ces émotions finiront par passer, comme un nuage. (Voir « Activités supplémentaires », p. 19).



11 Ne laissez pas les émotions de votre enfant exacerber les vôtres.

L'adulte doit garder la maîtrise de ses émotions et de ses expressions. Exercez-vous à la conscience de soi et portez attention à votre propre état émotionnel quand les émotions de votre enfant sont difficiles à gérer.



12 Aidez votre enfant à gérer ses pensées et sentiments envahissants.

Aidez votre enfant à faire des rapprochements entre ses pensées et ses émotions. Faites-lui comprendre qu'en apprenant à contrôler ses pensées, on peut contrôler ses émotions. Encouragez votre enfant à éloigner les pensées troublantes en faisant une activité de coloriage ou d'arts plastiques, en écoutant de la musique, en regardant la télé ou en pratiquant une activité physique.





13 Aidez votre enfant à bien dormir.

Les enfants victimes d'abus ont tendance à avoir des cauchemars et à être habités par la peur. Pour aider votre enfant, vous pouvez par exemple laisser une lumière allumée dans sa chambre ou vous asseoir dans sa chambre ou à l'extérieur de celle-ci jusqu'à ce qu'il s'endorme.



14 Établissez des attentes claires tout en faisant preuve de souplesse et ne soyez pas trop sévère en cas de manquement.

Si votre relation s'envenime et que l'un de vous deux se met en colère, dites à votre enfant que votre conflit ne va pas durer. Faites preuve de constance dans vos attentes, mais aussi de compréhension en cas de faute et de résistance. Expliquez-lui que même quand vos relations sont tendues, vous êtes là pour lui et vous l'aimez. Prenez toujours le temps de rétablir la bonne entente après une dispute entre vous et votre enfant. **Vous devrez toujours prendre l'initiative de rétablir les ponts avec votre enfant.**



15 Rétablissez des habitudes régulières.

La constance, la prévisibilité et la fiabilité aideront votre enfant à retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle.

16 Surveillez l'activité de votre enfant sur internet.

Veillez à ce qu'il n'accède ni ne soit exposé à des images sexuellement explicites. Les abuseurs exposent parfois les enfants à de telles images. La banalisation qui s'ensuit risque de compromettre le développement de l'enfant. Elle peut avoir pour effet de désensibiliser l'enfant, qui ne réalisera peut-être pas que ce genre de contenu peut lui être néfaste. Surveillez l'activité de votre enfant sur internet, activez les paramètres de sécurité et portez une attention particulière aux personnes avec qui votre enfant communique en ligne. Les enfants qui ont été victimes de traumatismes ont parfois de la difficulté à déceler les risques et peuvent facilement se faire prendre au piège par un internaute qui aura abusé de leur confiance. Expliquez à votre enfant les précautions à prendre avec l'information, les photos et les vidéos que l'on partage.



17 Aidez votre enfant à rester bien entouré.

Encouragez et aidez votre enfant à se tenir en compagnie de personnes qui lui sont solidaires et à faire des activités qu'il aime ou qu'il avait l'habitude d'aimer.





18 Aidez votre enfant à passer par-dessus son expérience d'abus.

Aidez votre enfant à tourner la page et à prendre le contrôle de sa destinée. Faites-lui bien comprendre qu'une expérience négative ne nous définit pas comme personne. Aidez-le à comprendre que la guérison prend du temps. Expliquez-lui qu'il y aura de bonnes et de mauvaises journées, et que vous êtes à ses côtés pour l'aider tout au long de son cheminement.



19 Prenez la défense de votre enfant.

Soyez son bon génie; faites appel à des professionnels et à votre cercle de soutien pour aider votre enfant à se remettre de son traumatisme. Aidez les autres à voir votre enfant sous l'angle de la guérison du traumatisme pour que leurs attentes soient réalistes et que leurs réactions soient solidaires et bienveillantes.



20 Prenez soin de vous-même.

Pour être en mesure d'agir efficacement, vous devez prendre soin de vous-même. Prendre soin d'un enfant qui a vécu un traumatisme n'est pas une sinécure. C'est dur pour toute la famille. Veillez à prendre le temps d'aller chercher l'aide dont vous et toute votre famille avez besoin. Par exemple, vous pourriez chercher à obtenir des services de counseling pour chaque membre de la famille. Votre enfant a besoin de votre soutien.

.....

Relation bienveillante et espoir

RELATION BIENVEILLANTE

Une relation, ne serait-ce qu'avec une seule personne bienveillante (frère ou sœur, parent, enseignante, grand-parent, camarade), aidera à atténuer l'impact destructeur d'un abus sexuel sur un enfant.

ESPOIR

L'espoir est un élément essentiel du rétablissement après un traumatisme. On a tendance à considérer l'espoir comme un sentiment, mais en fait, il est le fondement d'une réaction chimique qui se produit dans le cerveau et qui calme la peur et la colère.



ACTIVITÉS SUPPLÉMENTAIRES

Voici quelques activités à faire avec votre enfant (selon son âge) pour l'aider à former des liens d'attachement et à réguler ses émotions :

- Donnez à votre enfant un objet à presser ou à passer d'une main à l'autre, ou jouez à vous lancer la balle avec votre enfant pour l'aider à se concentrer.
- Faites des exercices de respiration profonde et de relaxation. Ces exercices sont un des meilleurs moyens de réguler l'organisme.
- Pour ralentir le flot des pensées chez votre enfant, jouez à « Je vois avec mes yeux », ou choisissez une couleur et trouvez des objets de cette couleur dans la pièce.
- Faites-lui faire des exercices de souffle pour ralentir son rythme cardiaque : souffler pour actionner un virevent, gonfler des ballons, souffler dans une paille pour faire rouler une boule d'ouate sur la table.
- Encouragez-le à bouger et à faire de l'exercice; dansez au son de la musique, faites du vélo ou de la course à pied, jouez à un jeu actif.
- Aidez votre enfant à visualiser un lieu calme et relaxant — imaginaire ou réel — où on peut faire une pause quand les pensées s'affolent ou qu'on ressent de l'inquiétude.
- Invitez votre enfant à tenir un journal, à écrire des histoires ou des poèmes, à dessiner, colorier ou peindre ou à écouter de la musique.
- Enseignez à votre enfant les mots qui expriment des émotions et jouez ensemble à mettre des mots sur des émotions. Savoir identifier et nommer ses émotions aidera l'enfant à les gérer et à les comprendre.
- Faites travailler son cerveau en mettant à profit sa curiosité : construisez quelque chose, faites un casse-tête, jouez à un jeu, cuisinez ensemble.

Bibliographie et lectures recommandées

Cavanagh Johnson, T. (2011). *Understanding children's sexual behaviors: what's natural and healthy*, San Diego (CA), Institute on Violence, Abuse and Trauma.

Elliott, A.N. et C.N. Carnes (2001). « Reactions of nonoffending parents to the sexual abuse of their child: A review of the literature », *Child Maltreatment*, vol. 6, n° 4, p. 314-331.

Herman, J.L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence-from domestic abuse to political terror*, New York, Basic Books.

Herman, J.L. (1981). *Father-daughter incest*, Cambridge (MA), Harvard University Press.



Kendall-Tackett, K.A., L.M. Williams et D. Finkelhor (1993). « Impact of sexual abuse on children: a review and synthesis of recent empirical studies », *Psychological Bulletin*, vol. 113, no 1, p. 164.

Ogden, P., B. Goldstein et J. Fisher (2013). « Brain-to-brain, body-to-body: A sensorimotor psychotherapy perspective on the treatment of children and adolescents », dans R.E. Longo, D.S. Prescott, J. Bergman et K. Creeden (dir.), *Current applications : Working with young persons who are victims and perpetrators of sexual abuse*, Holyoke (MA), Neari Press, p. 229-258.

Van der Kolk, B., A. McFarlane et L. Weisaeth (dir.) (1996). *Traumatic Stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. New York, Guildford Press.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Londres, Penguin.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :



COMPRENDRE L'ABUS PÉDOSEXUEL — Ce guide s'adresse aux parents et tuteurs protecteurs d'un enfant chez qui on a découvert ou on soupçonne un abus pédosexuel. Il explique ce qu'est un abus sexuel, illustre la prévalence du problème, décrit le processus de conditionnement, expose les impacts de l'abus et donne aux parents et aux tuteurs des conseils en cas de dévoilement.



PROTÉGER MON ENFANT — Ce guide s'inscrit dans la continuité du guide *Abus pédosexuels : Réparer les dégâts*. Il aidera les parents et tuteurs à poursuivre sur la voie de la guérison et à résoudre les problèmes qui pourraient se présenter à mesure que leur enfant grandit, notamment en ce qui concerne la reconstruction de ses limites personnelles, la surveillance et sa présence en ligne. Il leur apportera aussi des notions de base sur le développement de l'enfant pour leur permettre de déterminer si un comportement sexualisé est problématique ou normal selon l'âge de l'enfant.



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™
Aider les familles. Protéger les enfants.

protegeonsnosenfants.ca