



ÊTRE PARENT D'UN ENFANT VICTIME D'ABUS SEXUEL

Voici quelques-unes des étapes du deuil et du chagrin que vivent les parents d'un enfant qui a été victime d'abus sexuel.

Déni : Il est normal qu'un parent ressente un certain déni lorsqu'il apprend que son enfant a été victime d'abus sexuel. Avec le temps, le déni a tendance à faire place au chagrin.

Colère : Après avoir accepté que la situation se soit réellement produite, vous éprouverez de la colère. La colère pourrait être dirigée vers l'agresseur, vers l'enfant ou vers soi-même. Le parent vit également un traumatisme.

Marchandage : Une fois que vous aurez accepté que l'abus se soit produit, vous pourriez passer de l'étape de la colère à celle du marchandage. Vous aurez peut-être de la difficulté à comprendre comment votre famille a été touchée par l'expérience et son besoin d'aide. Le rétablissement pourrait être long. Évitez d'exprimer le message que tout va « disparaître ».

Dépression ou tristesse : Les sentiments de tristesse et de dépression sont une réaction normale à un changement soudain et imprévu dans votre vie. À cette étape, il se peut que vous compreniez finalement l'impact qu'a eu l'abus sur votre enfant et le reste de la famille. Vous pourriez comprendre aussi que le rétablissement sera lent et que l'abus sexuel ne « disparaîtra » pas.

Acceptation : À cette étape, vous commencerez à accepter les faits concernant l'abus sexuel. Le processus de rétablissement ne vous fera plus peur et vous comprendrez qu'il sera possible pour votre enfant et vous de surmonter l'épreuve.

1407 (rue) Ottawa St.
Unit (e) G
Windsor ON

24 hr Crisis Line 519-253-9667
Office Line 519-253-3100
Fax 519-253-0175



Réactions utiles et nuisibles

Lorsque votre enfant vous dévoile l'abus, votre réaction déterminera comment votre enfant et votre famille ferez face à la situation et entamerez le processus de guérison.

- **Croyez votre enfant et admettez les faits.** Ce sont vos réactions et celles d'autres adultes qui feront comprendre à votre enfant le sens de sa victimisation. Pour un enfant, la pire réaction que puisse avoir un parent c'est de ne pas le croire ou de le punir. Ce genre de réaction montre à l'enfant qu'il ne peut faire confiance en son sens inné du bien et du mal et qu'il ne faut rien dévoiler.
- **Empêchez votre enfant de fréquenter des gens qui ne le soutiennent pas ou qui ne croient pas qu'il a été victime d'abus sexuel.** Ces personnes peuvent stresser l'enfant encore plus. Elles peuvent également amener l'enfant à ne plus vouloir dévoiler l'abus ou à se rétracter.
- **Offrez soutien et réconfort.** Vous pouvez dire à votre enfant que ce qui lui est arrivé vous fait de la peine et que ce qu'a fait l'agresseur n'était pas acceptable. Cela aidera certains enfants à se sentir protégés contre l'agresseur. Évitez toutefois de donner un faux sentiment d'assurance à votre enfant, car cela pourrait renforcer son sentiment d'impuissance.
- **Parlez à votre enfant.** Essayez de dissimuler votre stress. Parlez à votre enfant d'une voix calme et évitez d'être émotionnel. Les jeunes enfants, en particulier, se sentent responsables des réactions et sentiments de leurs parents. Votre enfant a besoin de savoir que vous pouvez surmonter l'épreuve avec eux.
- **Faites comprendre à votre enfant que ce n'était pas de sa faute.** Essayez de faire comprendre à votre enfant qu'il n'a pas à se sentir responsable de l'abus. Dites-lui qu'il a bien fait de vous en parler et que cela a pris énormément de courage.
- **Évitez les questions qui rejettent le blâme sur l'enfant.** L'agresseur est la seule personne à blâmer. Les réactions comme « Pourquoi ne m'en as-tu pas parlé? » ou « Comment est-ce possible? » intensifient le sentiment de culpabilité.
- **Acceptez ce qui est arrivé.**
- **Évitez de traiter l'enfant différemment.** Votre enfant pourrait se sentir dévalorisé et différent en raison de l'abus. Ne modifiez pas vos habitudes et ne faites pas trop de changements.

Aider votre enfant à composer avec la situation

Attendez-vous à des changements après un abus sexuel. Il s'agit de réactions normales bien que la victimisation ait pris fin au moment où l'enfant l'a signalée. La majorité des enfants expriment leurs sentiments par leur comportement.

Les enfants ne réagissent pas tous de la même façon à l'abus sexuel. Voici quelques facteurs qui influent sur la gravité de leurs réactions.

- **Le soutien et la confiance des parents** : Faites comprendre à l'enfant que vous le soutenez et le croyez. C'est la meilleure façon d'aider votre enfant. Lorsque la relation parent-enfant est solide et saine, c'est plus facile pour l'enfant.
- **Capacité d'adaptation de votre enfant** : Certains enfants peuvent se remettre mieux que d'autres, surtout s'ils ont eu moins de stress dans leur vie. Les enfants qui ont été victimes de violence ou de traumatismes par le passé ont plus de blessures et ne peuvent pas se remettre aussi rapidement. Les séquelles semblent être plus graves chez les enfants qui ont été victimes à la fois d'abus sexuels et d'abus physiques, ou qui ont été menacés.
- **Âge et développement** : Les professionnels croient que plus l'enfant est jeune, plus les conséquences de l'agression seront graves. Les filles et les garçons réagissent différemment à l'abus. Les garçons ont tendance à réagir avec colère alors que les filles refoulent leur colère et la dirigent contre elles-mêmes.
- **La relation qu'entretient l'enfant avec l'agresseur** : Les enfants qui entretiennent une relation de confiance avec l'agresseur ont tendance à ressentir davantage les effets de l'agression que ceux qui ont été agressés par un gardien d'enfants ou une personne qui n'est pas un membre de leur famille.

Voici quelques questions à vous poser pour déterminer la façon dont votre enfant compose avec l'abus sexuel :

- 1) Depuis combien de temps votre enfant manifeste-t-il ce comportement?
- 2) Quelle est la gravité ou la fréquence du comportement?
- 3) Votre enfant a-t-il des problèmes à la maison, à l'école, à la garderie ou dans tous ces milieux?
- 4) L'enfant est-il capable de suivre sa routine quotidienne?
- 5) Le comportement est-il troublant ou perturbe-t-il la routine quotidienne de votre famille?
- 6) Le comportement de votre enfant est-il normal pour son âge et non lié à l'abus?
- 7) Votre enfant accepte-t-il votre aide pour l'aider à changer son comportement négatif?

Si ce comportement persiste ou si vous vous sentez incapable d'aider votre enfant, vous pourriez décider d'obtenir des services de counseling. De nombreuses victimes d'abus et leur famille se tournent vers le counseling pour les aider.

Les enfants qui ont été victime d'abus sexuel manifestent souvent un certain nombre de comportements. En voici quelques-uns ainsi que des façons d'en venir à bout.

Peurs

- Peur que l'abus va recommencer.
- Peur que l'agresseur s'en prendra à l'enfant parce qu'il a parlé
- Peur d'une réaction négative de la part des parents
- Peur de personnes ressemblant à l'agresseur
- Peur de se sentir en colère ou de se sentir malade, p. ex. avoir des maux de ventre

Vous pouvez aider votre enfant à surmonter ses peurs. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

- Adoptez une attitude positive et évitez de critiquer l'enfant.
- Comprenez et confirmez ses peurs et offrez-lui des suggestions pour l'aider à affronter ses peurs.
- Fournissez des explications pour calmer les peurs de l'enfant et donnez-lui de l'espoir et du réconfort.
- Aidez l'enfant à reconnaître et à exprimer ses sentiments.
- Restez calme et optimiste et dites à votre enfant que vous croyez qu'il peut surmonter ses peurs.
- Dressez un plan de sécurité avec votre enfant s'il a peur de l'agresseur.
- Enseignez à votre enfant le dialogue intérieur qui l'aidera à affronter les situations effrayantes (« Je peux le faire » ou « Je suis brave »).
- Lisez des livres avec lui au sujet d'autres enfants qui ont des craintes. Cela aidera votre enfant à se sentir normal, pas différent.
- Encouragez le jeu mettant en scène sa capacité à affronter ses craintes.
- Aidez l'enfant à utiliser des techniques de relaxation pour réduire sa peur et son niveau de stress.
- Certains enfants trouvent eux-mêmes des stratégies pour se sentir plus en sécurité.

Cauchemars

Terreurs nocturnes : L'enfant s'agite dans son lit, crie et semble être effrayé. L'enfant semble éveillé, mais ne l'est pas. Il peut également sembler confus et être incapable de communiquer.

(Si votre enfant a des terreurs nocturnes, il vaut mieux ne pas essayer de le réveiller. La majorité des enfants se détendent graduellement et il devient alors possible de les aider à se rendormir. Les terreurs nocturnes ne sont pas aussi courantes que les cauchemars chez les enfants agressés.)

Cauchemars : Les cauchemars sont plus fréquents chez les enfants et sont souvent liés au stress. Si votre enfant a un cauchemar, il vous réveillera en criant de peur. Ces expériences peuvent effrayer l'enfant et il pourrait avoir de la difficulté à se rendormir.

- Vous pouvez reconforter votre enfant en restant à ses côtés jusqu'à ce qu'il se rendorme.
- Aidez votre enfant à comprendre que les cauchemars ne sont pas réels.
- Parlez-lui d'une voix calme, confortable et tenez-le dans vos bras.
- Expliquez-lui que d'autres enfants ont des cauchemars lorsqu'ils ont peur.
- Lisez des livres avec lui au sujet d'autres enfants qui ont des cauchemars.
- Établissez une routine au coucher – activité tranquille, histoires, musique ou conversation.
- Pensez à des conclusions rassurantes ou drôles à ses cauchemars et mettez-les en scène.

Comportements sexualisés

Les comportements sexuels manifestés par les enfants d'âge préscolaire ou scolaire font partie du développement sexuel normal. Toutefois, lorsqu'un enfant a été victime d'abus sexuel, il ne comprendra pas certaines choses ou certains sentiments en raison de son âge. De nombreux comportements sexuels que manifestent les enfants victimes d'abus sexuel leur ont été appris pendant l'abus. L'intérêt manifesté par votre enfant à l'égard des choses à caractère sexuel pourrait ne pas être normal. Les jeunes enfants qui ont été victimes d'abus sexuel semblent avoir plus de comportements sexuels inappropriés, p. ex. :

- jouer souvent avec leurs parties privées;
- mettre en scène des activités sexuelles avec d'autres enfants;
- avoir des comportements sexuels inappropriés pour leur âge;
- être confus au sujet de leur identité sexuelle et des gestes normaux du point de vue sexuel entre les enfants et les adultes.

Vous pouvez aider l'enfant qui a ce genre de problème en adoptant une attitude ferme. Cela contribuera à réduire le pouvoir et la grossièreté de son comportement.

- **Expliquez la confusion que ressent l'enfant** (« Tu dois être confus au sujet de ce qui est approprié ou non, et je vais t'aider à mieux comprendre »). Assurez le suivi en lui donnant des réponses.
- **Expliquez les limites d'un ton neutre et en utilisant un langage simple.** Par exemple, lorsque votre enfant se touche en public, expliquez-lui que c'est quelque chose qu'on peut faire en privé, mais pas en public.
- Si votre enfant se touche avant de dormir, **distrayez-le en lui proposant des options calmantes** (p. ex. écouter de la musique douce ou se faire masser le dos).
- **Arrêtez votre enfant** lorsqu'il se touche en public sans le punir et suggérez-lui de faire autre chose comme jouer à un jeu.

- **Surveillez votre enfant lorsqu'il joue avec ses camarades ou des jouets.** Au besoin, arrêtez le jeu et établissez des limites ou réorientez le jeu.
- **Vous pouvez choisir d'interrompre le jeu sexuel ou de donner à votre enfant le temps de mettre en scène ses expériences de l'abus.** Si votre enfant répète souvent l'expérience de l'abus, vous pouvez aider votre enfant à trouver des conclusions plus rassurantes à ces situations. Si vous avez de la difficulté à composer avec ce genre de comportement, obtenez l'aide d'un thérapeute ou d'un conseiller.
- **Donnez à votre enfant une éducation sexuelle et des renseignements exacts sur la sexualité.** Utilisez les mots justes lorsque vous parlez des parties du corps et des activités et corrigez toute information erronée.
- Si votre enfant manifeste des comportements sexuels avec ses camarades, utilisez des phrases comme « **c'est à toi de t'assurer que tu touches ton camarade d'une façon appropriée** », « tu ne dois pas laisser _____ te toucher le pénis/vagin et tu ne dois pas toucher le pénis/vagin de _____. »
- Si les comportements de votre enfant sont inappropriés, utilisez des phrases du genre « J'aime mieux ça lorsque tu me serres dans tes bras comme ça (faites-en la démonstration). » Vous pouvez également expliquer « **Je pense que tu es confus au sujet des bonnes façons de montrer ton amour.** »

Adapté de : <http://www.angelfire.com/tx4/childprotection/>