

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des parents et des enfants



*Le conseiller vous permet
d'acquiescer une meilleure
compréhension de
vous-même et de vos
problèmes, de sorte que
vous puissiez faire de
meilleurs choix en ce qui
a trait à votre vie.*

Livrets d'information sur la violence sexuelle 2008

Ce livret fait partie d'une série de dix livrets :

COUNSELING EN MATIÈRE DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des parents et des enfants

LES AGRESSIONS SEXUELLES : QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EN PARLE? Guide à l'intention des enfants et des parents

LES FILLES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes filles

LES JEUNES GARÇONS VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes garçons

LES ADOLESCENTES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des adolescentes

LES ADOLESCENTS QUI ONT ÉTÉ AGRESSÉS SEXUELLEMENT Guide à l'intention des adolescents

LES HOMMES QUI ONT ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des hommes

LES ENFANTS SEXUELLEMENT AGRESSIFS Guide à l'intention des parents et des enseignants

LES AGRESSIONS SEXUELLES ENTRE FRÈRES ET SŒURS Guide à l'intention des parents

LORSQUE NOTRE CONJOINT OU CONJOINTE A ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des conjoints

Nous aimerions remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et le Centre national d'information sur la violence dans la famille, et toutes les autres personnes qui ont contribué leurs idées et leur appui.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le Vancouver Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC) est une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre toute une gamme de services, notamment des services spécialisés d'aide aux victimes et des séances de thérapie individuelle ou collective pour les enfants, les jeunes, les familles et les adultes victimes d'agression sexuelle ou de traumatisme sexuel pendant l'enfance.

Il est interdit de reproduire le contenu du présent document à des fins commerciales, mais sa reproduction à d'autres fins est encouragée, sous réserve de citer la source. Tous autres droits réservés.

© 2008 Family Services of Greater Vancouver – 1616 West 7th Avenue, Vancouver, B.C. V6J 1S5
LA PRODUCTION DE CETTE RESSOURCE A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.

HP20-6/1-2007 ISBN 978-0-9809135-9-0

Pour commander des exemplaires, veuillez communiquer avec :

www.phac-aspc.gc.ca/nc-cn

Le Centre national d'information sur la violence dans la famille
Agence de la santé publique du Canada
200, promenade Églantine
Pré Tunney, 1909D
Ottawa, ON K1A 0K9

TÉL. : 1.800.267.1291 ou 613.957.2938

TÉLÉC. : 1.613.941.8930

ATS : 1.800.561.5643 ou 613.952.6396

CÉ : ncfv-cnivf@phac-aspc.gc.ca

REMERCIEMENTS

Coordonnateur : Leonard Terhoch

Rédaction : John Napier-Hemy

Révisions : Christina Melnechuk et Louise Doyle

Conception et mise en page : Jager Design Inc.

Also available in English under the title:
Sexual Abuse Counselling
A Guide for Parents and Children

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des parents et des enfants

Ce livret répond aux questions suivantes :

Qu'entend-on par violence sexuelle?	2
L'effet de la violence sexuelle sur les enfants?	3
La violence sexuelle que j'ai subie enfant a-t-elle des répercussions dans ma vie d'adulte?	4
Comment le conseiller peut-il m'aider?	5
Qui sont les conseillers?	6
Pourquoi s'adresser à un conseiller?	6
Quel est le rôle du conseiller?	7
Comment un parent peut-il aider?	7
Est-ce que toutes les victimes de violence sexuelle ont besoin de consulter?	8
À quel moment doit-on commencer le counseling?	8
Comment puis-je trouver un bon conseiller?	9
Que faire si je n'ai pas les moyens de recourir aux services d'un conseiller privé?	9
Que faire si je n'aime pas mon conseiller?	10
Comment savoir si mon enfant ou moi pouvons arrêter de consulter?	11
Que faire si ma famille n'appuie pas ma démarche?	12

Jeunesse, J'écoute 1.800.668.6868

Introduction

Le terme « counseling » désigne la relation entre un conseiller et une personne qui a un problème et qui cherche de l'aide. Le conseiller vous permet d'acquérir une meilleure compréhension de vous-même et de vos problèmes, de sorte que vous puissiez faire de meilleurs choix en ce qui a trait à votre vie. Nous demandons tous conseil, parfois réconfort, à nos parents et à nos amis; cependant, si le problème est plus complexe, il se peut que nous devions recourir à une aide particulière, celle d'un conseiller. Il ne faut pas percevoir ce recours comme une faiblesse, mais plutôt comme une façon intelligente de régler un problème.

Nombre de raisons amènent les gens à consulter un conseiller. Ils

sont, par exemple, affligés par la perte d'un être cher ou tentent d'accepter l'échec d'une union. Dans les deux cas se fait sentir le besoin d'un conseiller possédant une vaste connaissance en la matière. Puisque ce livret a pour but d'aider les enfants à se remettre des suites de la violence sexuelle, subie par eux-mêmes ou par un membre de leur famille, nous traiterons précisément de *counseling en matière de violence sexuelle*.

Qu'entend-on par violence sexuelle?

La violence sexuelle constitue un abus de pouvoir. Elle implique une activité sexuelle imposée à un enfant par un adulte ou par un autre enfant plus âgé et plus fort. Les agressions sexuelles causent un ralentissement dans le développement sexuel normal des enfants et les obligent à composer avec des pensées, des expériences et des sentiments difficiles à comprendre à leur jeune âge et avec lesquels ils peuvent se sentir submergés affectivement, psychologiquement et physiquement. Du fait que les enfants sont impuissants à faire cesser la violence et trop jeunes pour faire face à ce qui leur arrive, ils souffrent parfois de problèmes affectifs profonds, même s'il n'existe aucune blessure apparente. La violence sexuelle n'est pas uniquement engendrée par une relation sexuelle complète ou par des attouchements sexuels. Voir des actes sexuellement explicites entre adultes en regardant des films, du matériel pornographique ou en assistant à des activités sexuelles peut être néfaste. L'agresseur cause encore plus de dommages émotifs aux enfants en leur demandant de garder le secret sur les agressions sexuelles. À cause de ce secret partagé,

l'enfant s'isole, se sent honteux et n'a plus confiance en sa valeur et en ses propres capacités à communiquer avec les autres et à obtenir de l'aide.

Vous avez sûrement entendu parler du « syndrome de stress post-traumatique » (SSPT). C'est la description des réactions normales d'une personne par rapport à une expérience extraordinaire et extrêmement stressante, qu'elle a vécue ou dont elle a été témoin, telle que la violence, les mauvais traitements, la guerre ou une catastrophe naturelle. Les enfants qui sont traumatisés ou agressés à répétition présentent un risque de développer le SSPT. Le SSPT sera plus ou moins sévère selon la gravité des traumatismes et des sévices subis par les enfants qu'ils se soient produits plusieurs fois ou non, et la relation qui unit les enfants à

Mon conseiller m'aide à mieux me comprendre moi-même et mes problèmes. Je peux donc faire de meilleurs choix dans ma vie.

leur agresseur. Un enfant (ou un adulte) qui souffre du SSPT peut être agité, désorienté, agressif, ou être éteint, distrait, dépressif, effacé ou « déconnecté ». Les enfants devront apprendre à se sentir de nouveau en sécurité dans le monde qui les entoure et devront apprendre à identifier leurs sentiments et à conjuguer avec ce qu'ils ressentent par rapport à ce qui leur est arrivé.

L'effet de la violence sexuelle sur les enfants?

La souffrance des enfants victimes de violence sexuelle se poursuit bien souvent au-delà de l'expérience elle-même. Certains signes de souffrance psychologique sont manifestes pour les membres de la famille, d'autres, non.

Voici quelques exemples des possibles effets de la violence sexuelle :

La confusion. Les enfants peuvent éprouver des sentiments contradictoires sur ce qui s'est produit après avoir révélé les agressions, particulièrement en ce qui a trait aux réactions de leur famille et de leurs amis.

La culpabilité. Les enfants se sentent coupables. Ils croient qu'ils sont en quelque sorte responsables de la violence.

La honte. La nature du secret fait que les enfants se dévalorisent.

La peur. Les enfants peuvent avoir peur si l'agresseur les a menacés de représailles s'ils s'avisait de révéler le secret.

Le chagrin. Les enfants peuvent cesser de percevoir le monde comme un endroit sûr et accueillant. Ils peuvent regretter leur innocence et leur sentiment de liberté passés. Les enfants peuvent aussi pleurer l'éloignement de l'agresseur dans le cas où les liens entre eux étaient très étroits.



La colère. Les enfants peuvent ressentir une grande colère, souvent irrépressible. Comme ils ne peuvent se venger sur l'agresseur, il arrive qu'ils passent leur colère sur une autre personne, souvent la mère, à qui ils reprochent de ne pas avoir soupçonné les agressions, de ne pas y avoir mis fin et de ne pas les avoir protégés. Ils peuvent aussi s'attaquer à eux-mêmes, aux autres ou à leur animal favori.

L'impuissance. Comme les enfants se sentent impuissants au moment de l'agression, ils peuvent croire qu'ils seront incapables de résister à toute forme de violence sexuelle à l'avenir.

La dépression. Les enfants peuvent sembler tristes et moins enjoués. Il est possible qu'ils se désintéressent de l'école, de leurs amis et de leurs activités habituelles.

Selon la gravité de l'expérience et la nature de l'enfant, ces sentiments se manifestent de diverses manières, par exemple : troubles physiques, problèmes de sommeil, problèmes liés à l'alimentation, craintes irrationnelles, difficulté à se concentrer à l'école, comportement aguichant ou macho ou un comportement sexuellement agressif. L'absence de symptômes ne veut pas dire que l'enfant n'a pas besoin d'aide, mais seulement qu'il n'y a pas de manifestations extérieures de l'expérience.

La violence sexuelle subie enfant a-t-elle des répercussions dans ma vie d'adulte?

Oui. Si vous avez été agressé sexuellement durant l'enfance, peut-être souffrez-vous depuis des années de problèmes qui ne s'atténuent

jamais. Si vous avez maintenant des problèmes de drogue ou d'alcool, de fréquentes ruptures, une dysfonction sexuelle, des problèmes alimentaires, ou si pendant de longues périodes vous vous sentez coupé de la réalité, il est possible que la cause de tous ces problèmes soit liée à la violence sexuelle que vous avez subie dans votre enfance. Peut-être avez-vous été incapable d'en parler ou, si vous en avez parlé, on vous a demandé d'oublier et de continuer à vivre comme si rien n'était arrivé.

Souvent, les adultes qui ont mis de côté la violence sexuelle dont ils ont été victimes vont avoir une violente réaction physique et émotive au moment où un de leurs enfants est victime à son tour. Si cela vous arrive, il faudra peut-être que vous et votre enfant consultiez. Le counseling ne sert pas à relater et à revivre les pénibles événements, mais bien à adopter des stratégies qui vous permettront de faire face à votre détresse. Cela semble impossible à envisager? Essayez plutôt de voir cette crise comme une chance de rapprochement inespérée pour votre famille.

Même si vous n'avez pas été victime de violence sexuelle dans votre enfance, affronter l'agression infligée à votre enfant peut représenter le défi le plus important de votre vie. Vous devriez obtenir de l'aide auprès d'un conseiller pendant cette période difficile, cela aidera votre enfant à poursuivre son traitement.

Comment un conseiller peut-il aider?

Un conseiller peut aider votre enfant ou vous aider de plusieurs façons :

- Vous aider, vous et votre enfant, à aborder ce qui vous tracasse le plus, pas à pas, rendant ainsi l'expérience plus facile à traverser et moins effrayante. Notre réflexe naturel nous incite à « refuser de penser » à l'agression de façon à l'oublier ou même à nier son existence. C'est pourquoi tant d'adultes qui ont survécu à la violence sexuelle peuvent éprouver un grand nombre de problèmes ou de symptômes qu'ils ne comprennent pas.
- Vous aider, vous et votre enfant, à comprendre les sentiments complexes et confus ressentis pendant et après l'agression sexuelle.
- Vous aider, vous et votre enfant, à vous affranchir des effets du passé afin de profiter à l'avenir d'une vie plus heureuse.

Nous pouvons tous évoluer, grandir et nous guérir nous-mêmes; cependant, la plupart d'entre nous ont besoin d'aide un jour ou l'autre.

Qui sont les conseillers?

Les conseillers sont des personnes formées pour écouter et pour guider leurs clients, ainsi que pour les aider à apporter des changements dans leur vie. Ils portent différents noms, tels que : psychiatres, psychologues, travailleurs sociaux, conseillers d'élèves, ministres du culte ou art-thérapeutes. L'important est qu'ils aient une formation de conseiller en traumatismes et qu'ils soient informés en matière de violence sexuelle.

Dans les grands centres, il est plus facile de trouver un conseiller spécialisé dans le traitement des traumatismes. Si vous résidez à l'extérieur des grandes villes, cela peut s'avérer plus difficile. Cependant, dans certaines régions rurales, il est possible de trouver des *conseillers non professionnels*. Ce sont généralement des personnes désireuses d'aider les autres et ayant reçu leur formation d'un professionnel. Même s'ils ne possèdent pas de formation universitaire, ils peuvent souvent être utiles.

Pourquoi s'adresser à un conseiller?

Nous pouvons tous évoluer, grandir et nous guérir nous-mêmes; cependant, la plupart d'entre nous ont besoin d'aide un jour ou l'autre. Nier ou minimiser l'agression empêche la croissance et la guérison. C'est là que le conseiller intervient.

Le counselling est spécialement important lorsqu'un enfant a été trahi par un proche, qu'il ou elle conjugue difficilement avec les effets des agressions sexuelles ou ne se sent pas appuyé par sa famille après avoir révélé les agressions.

Quel est le rôle du conseiller?

Avec l'adulte, le conseiller discute de la façon dont celui-ci compose avec les événements et des habiletés qu'il peut développer pour mieux gérer ses sentiments et ses réactions. Il le fait aussi avec l'enfant, mais de manière différente. Les enfants n'aiment généralement pas rester en place et tenir de longues conversations. En fait, ils n'aiment peut-être

pas du tout parler. Un conseiller spécialisé peut encourager les enfants à exprimer leurs pensées, leurs sentiments et leurs réponses par le jeu, le dessin ou l'écriture.

Beaucoup d'enfants ont tendance à croire qu'ils sont différents parce qu'ils ont été victimes de violence sexuelle. Ils ressentent alors un sentiment d'isolement. Dans ce cas, il arrive que le conseiller intègre l'enfant à un groupe d'enfants ayant vécu des expériences semblables. Les séances de consultation en groupe permettent aux enfants de s'entraider tout comme le font les adultes qui participent à un groupe.

En raison de l'agression, votre enfant peut se sentir « étrange » ou « anormal ». Le conseiller tente de l'aider à modifier ces sentiments en démontrant un véritable intérêt envers ses activités quotidiennes comme les sports, les loisirs, les jeux électroniques ainsi que le temps qu'il passe avec ses amis.

Le conseiller souligne aussi, de temps à autre, que l'agresseur est responsable de la violence sexuelle. La plupart des enfants ont besoin de ce rappel en raison de leur sentiment de culpabilité et de honte.

Le conseiller passe enfin beaucoup de temps avec les parents, surtout si l'enfant est très jeune. Vous voulez comprendre les sentiments de votre enfant afin de connaître la meilleure façon de lui parler et de résoudre les problèmes qui se présentent. Parce que votre enfant peut avoir une idée fautive du développement sexuel normal, le conseiller utilise parfois des livres pour rétablir les faits.

Comment un parent peut-il aider?

Les choses seront plus faciles si vous et votre enfant prenez part à des séances de consultation en même temps. Avec le conseiller, vous apprendrez sur la violence sexuelle, sur le système judiciaire et sur les services de protection de la jeunesse, ainsi que sur les conséquences éventuelles si vous intentez une poursuite contre l'agresseur. Vous apprendrez à mieux comprendre vos propres sentiments. Beaucoup de parents rejettent la responsabilité des agressions sur eux-mêmes; ils ont donc besoin d'aide pour faire la part des choses. Les séances de counseling demandent du temps et de l'énergie, mais elles en valent la peine. Vous aurez la satisfaction de participer à la



guérison de votre enfant; de mieux le connaître et d'en apprendre plus sur vous-même ainsi que sur le fonctionnement du système judiciaire et des services de protection de la jeunesse.

Est-ce que toutes les victimes de violence sexuelle ont besoin de consulter?

Possiblement que non. La plupart d'entre nous préfèrent penser qu'il est possible de régler nos problèmes nous-mêmes et que le counseling est réservé aux personnes qui ne sont pas en mesure de prendre soin d'elles-mêmes. Cependant, penser que vous ou votre enfant pouvez traverser cette épreuve seuls pourrait être une erreur. Selon un principe empirique et général, si les enfants parlent volontiers de l'expérience, reçoivent soutien et amour à la maison, font bien à l'école et dans leurs relations, et ne présentent aucun symptôme, il est possible que le counseling ne soit pas nécessaire.

Cependant, il n'est pas bon de prendre ce risque sans demander l'opinion d'un professionnel telle qu'une personne qui travaille régulièrement auprès d'enfants victimes de violence sexuelle. Cette consultation vous apportera une plus grande sécurité.

À quel moment doit-on commencer le counseling?

Idéalement, le counseling devrait commencer dès que possible après la découverte des faits. Les recherches ont démontré que les familles sont plus favorables au counseling avant que la crise ne soit passée. Lorsque la période d'attente est trop longue, les familles ont tendance à croire qu'elles oublieront l'agression ou à prétendre qu'elle est sans importance.

Un conseiller spécialisé peut encourager les enfants à exprimer leurs pensées, leurs sentiments et leurs réponses par le jeu, le dessin ou l'écriture.

Comment trouver un bon conseiller?

Tous les conseillers sont différents. Il en existe de bons et de moins bons, un peu comme les garagistes. Pour trouver celui qui vous convient, adressez-vous à un employé des services d'aide aux victimes, à votre médecin ou à des employés de la direction de la protection de la jeunesse qui doivent régulièrement intervenir auprès de victimes d'agression sexuelle. Vous pouvez aussi communiquer avec le service de counseling de votre communauté ou un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle.

Voici quelques-unes des questions qu'il faut vous poser :

- Le conseiller semble-t-il vous apprécier et vous respecter? Faites confiance à votre intuition. Un bon conseiller vous permet d'avoir une bonne perception de vous, de lui et de votre relation avec lui.
- Le conseiller croit-il votre histoire (et celle de votre enfant)?
- Le conseiller comprend-il l'étendue de la souffrance qui vous frappe vous et votre enfant?
- Le conseiller collabore-t-il avec les autres? Les bons conseillers coopèrent volontiers avec les travailleurs sociaux, avec la police et avec les travailleurs œuvrant dans les programmes d'aide aux victimes.
- Est-ce que le conseiller est spécialisé dans le traitement des traumatismes ou dans les interventions auprès des personnes qui ont été agressées sexuellement durant l'enfance, ou les deux?

Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre conseiller, demandez à être traité par un autre conseiller.

Que faire si je n'ai pas les moyens de recourir aux services d'un conseiller privé?

Vous n'aurez pas nécessairement à déboursier vous-même le montant des consultations. Voici les options qui s'offrent à vous :

Consultation à la demande d'un médecin. Si votre médecin généraliste vous oriente vers un psychiatre, vous n'aurez rien à payer. Cependant, les psychiatres étant généralement très occupés, il vous faudra parfois attendre plusieurs mois pour un rendez-vous. Avant d'inscrire votre nom sur la liste d'attente, essayez de

savoir si le psychiatre que vous avez choisi est spécialisé dans les traumatismes et dans le traitement des enfants et des adultes ayant été victimes d'agressions sexuelles.

Service d'aide aux victimes. Si la violence infligée à votre enfant a fait l'objet d'un constat de police, vous pouvez être admissible au counseling donné par un psychologue ou un travailleur social en pratique privée. Vérifiez auprès d'un travailleur social, d'un policier ou d'un employé œuvrant dans des programmes d'aide aux victimes; ils vous diront si votre enfant a droit au counseling gratuit en vertu d'un régime d'indemnisation des victimes d'actes criminels. Ces régimes varient selon la province ou le territoire de résidence.

Un bon conseiller vous permet d'avoir une bonne perception de vous, de lui et de votre relation avec lui.

Régime d'assurance santé complémentaire. Si vous possédez un régime d'assurance santé complémentaire, il est possible que les services psychologiques soient totalement ou partiellement couverts.

Autres organismes. Voyez si votre enfant peut obtenir un counseling gratuit en communiquant avec un centre de prévention de la violence sexuelle, un centre de santé mentale ou un centre d'aide aux femmes.

Que faire si je n'aime pas mon conseiller?

Si vous n'aimez pas votre conseiller, faites-lui d'abord part de vos sentiments et voyez sa réaction. S'il ne vous prend pas au sérieux, et si vous n'êtes pas plus à l'aise avec lui, cherchez un autre conseiller. Vous pouvez aussi vous adresser à leur superviseur ou à leur supérieur et porter plainte. Voyez le counseling comme n'importe quel autre

service à la clientèle. Parfois le conseiller perçoit aussi que vos caractères ne sont pas bien assortis et ne se formalise pas de votre décision. Le conseiller peut lui-même vous suggérer de travailler avec un autre professionnel. Cela ne devrait froisser personne.

Comment savoir si mon enfant ou moi pouvons arrêter de consulter?

C'est à votre conseiller, à votre enfant et à vous qu'il revient de décider si le temps est venu de mettre fin aux consultations.

Voici quelques signes indicateurs que la fin des consultations est proche :

- Vous (ou votre enfant) êtes plus conscient de vos capacités et êtes plus en mesure de composer avec les symptômes qui vous ont amené au conseiller.
- Votre enfant a retrouvé sa confiance en lui et en fait la preuve à l'école ainsi qu'avec sa famille et ses amis.
- Vous (ou votre enfant) pouvez prendre avec un grain de sel les « mauvais jours » occasionnels.

Une fois les séances de consultation terminées, prévoyez avec votre conseiller des visites de suivi. Parfois, lorsque l'enfant vieillit, sa perception de l'expérience se modifie ou ses réactions sont différentes. Par exemple, si l'adolescent qui a été victime de violence sexuelle se met à consommer de la drogue, il serait bon de consulter de nouveau et autant que possible, le même conseiller.

Ne vous découragez pas. Votre entêtement peut être essentiel à l'obtention du soutien dont vous avez besoin.

Que faire si ma famille n'appuie pas ma démarche?

Parfois les autres membres de la famille deviennent des obstacles au counseling :

- Les adolescents sont souvent réticents au counseling; ils n'aiment pas qu'on leur dicte leur conduite.
- Vous pouvez appartenir à une famille ou à un groupe social qui n'a jamais eu affaire à un conseiller auparavant.
- Certains membres de la famille peuvent opter pour la vengeance plutôt que de recourir à une aide extérieure.
- Les membres de la famille peuvent croire qu'il est préférable de fermer les yeux sur l'incident.
- Les membres de la famille peuvent s'interroger sur la nécessité de raconter à un étranger des choses qui concernent la famille.

Dans tous ces cas, vous devez être patient et persévérant. Il vous faudra peut-être demander de l'aide pour surmonter ces obstacles avant toute autre chose. Même si vous êtes seul à consulter, continuez. C'est encore mieux que l'absence complète de counseling. Ne vous découragez pas. Votre propre persévérance peut être essentielle pour assurer à vous et à votre famille l'obtention du soutien dont vous avez besoin.

Des ressources additionnelles sont disponibles à votre centre de ressources communautaire, à votre bibliothèque publique ou au Centre national d'information sur la violence dans la famille.