



La cyberviolence sexuelle contre des enfants : Réparer les dégâts

**QUE FAIRE APRÈS LA DÉCOUVERTE D'UNE SITUATION
DE VIOLENCE SEXUELLE CONTRE UN ENFANT?
GUIDE POUR LES PARENTS**



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

- 1 OÙ TROUVER DE L'AIDE
- 2 UN MOT SUR CE GUIDE
- 2 LA DÉCOUVERTE D'UNE SITUATION DE CYBERVIOLENCE SEXUELLE
- 4 COMPRENDRE LES SENTIMENTS QUI POURRAIENT HABITER VOTRE ENFANT
- 5 COMMENT AGIR QUAND VOTRE ENFANT A DES ÉCHANGES INQUIÉTANTS SUR INTERNET
- 13 IMPACTS DE LA CYBERVIOLENCE SEXUELLE SUR LES ADOS
- 16 MESURES DE SOUTIEN ET DE PROTECTION
- 18 GUÉRIR ET TOURNER LA PAGE
- 19 MESURES À PRENDRE POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT
- 24 BIBLIOGRAPHIE
- 25 LECTURES RECOMMANDÉES

Ce guide a été créé en collaboration avec des victimes de violences sexuelles et d'abus organisés.

Il est publié 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.

Ce guide a été produit par le personnel du Centre canadien de protection de l'enfance inc. De nombreuses sources ont été consultées (voir les sections *Bibliographie* et *Lectures recommandées* à la toute fin).

LE CONTENU DE CE GUIDE EST D'ORDRE GÉNÉRAL ET NE VISE PAS À FOURNIR DES CONSEILS. IL REVIENT AU LECTEUR D'ÉVALUER L'INFORMATION 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.

© 2021, Centre canadien de protection de l'enfance inc. (ci-après, le CCPE), 615 chemin Academy, Winnipeg (Manitoba), Canada. Tous droits réservés. Il est toutefois permis de produire et d'utiliser une copie personnelle de ce guide, et les personnes qui interviennent auprès de survivant.e.s d'abus sexuels sont également autorisées à le reproduire et à le distribuer à leurs client.e.s, à condition que ni le guide ni son contenu ne soient 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. Il est interdit de publier tout ou partie de ce guide sur Internet. Toutes les photos incluses dans ce guide sont utilisées en vertu d'une licence délivrée par une banque d'images. Les photos de banque d'images montrent des mannequins et servent à illustrer le propos.

« cyberaide!ca » est une marque du Centre canadien de protection de l'enfance inc. déposée au Canada. « CENTRE CANADIEN DE PROTECTION DE L'ENFANCE » et « Projet Arachnid » sont utilisés au Canada comme marques de commerce du Centre canadien de protection de l'enfance inc. Toutes les autres marques citées appartiennent à leurs détenteurs respectifs.

Novembre 2021

ISBN : 978-1-989757-65-9 (version papier)

ISBN : 978-1-989757-64-2 (version électronique)

OÙ TROUVER DE L'AIDE

Si vous découvrez que votre enfant a eu des communications inquiétantes ou inappropriées avec un.e internaute adulte ou un.e ado, il serait peut-être bon d'aller chercher de l'aide pour stabiliser la situation et protéger votre enfant. Selon les circonstances, vous pourriez vous adresser à votre service de police ou faire un signalement à Cyberaide.ca^{MD}.

FAIRE UN SIGNALEMENT À CYBERAIDE.CA

En ligne : cyberaide.ca/signalement

Sans frais : 1 866 658-9022

CONSULTEZ-NOUS EN CAS D'INQUIÉTUDE

Courriel : proteger@protegeonsnosenfants.ca

Sans frais : 1 866 658-9022



Si vous savez ou croyez que des photos ou des vidéos à caractère sexuel de votre enfant circulent sur Internet, Cyberaide.ca peut les verser dans [Projet Arachnid^{MC}](#) et en réduire l'accessibilité sur Internet.

Projet Arachnid est un outil qui explore Internet à la recherche de photos et de vidéos d'abus pédosexuels connues et qui envoie des demandes de suppression aux hébergeurs.

UN MOT SUR CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents de préados et d'ados victimes de cyberviolence sexuelle. Il vous propose des moyens concrets de soutenir votre enfant et de prendre les mesures voulues pour le protéger. Avec votre aide, votre enfant pourra éventuellement tourner la page et se remettre de ce qui lui est arrivé.

TERMINOLOGIE

Parent : Personne détentrice de l'autorité parentale, y compris les tuteurs légaux, les parents de famille d'accueil et les autres substituts parentaux.

Ado : Préadolescent.e ou adolescent.e.

Personne en cause : Adulte ou ado qui s'en prend à un.e ado sur Internet.

LA DÉCOUVERTE D'UNE SITUATION DE CYBERVIOLENCE SEXUELLE

La cyberviolence sexuelle ébranle le sentiment de sécurité des ados qui en sont victimes. Pour qu'ils puissent retrouver leur sentiment de sécurité, il faut leur procurer un environnement sûr et réconfortant.

Il n'est pas rare qu'un.e ado victime de cyberviolence pense avoir provoqué la situation et se sente responsable de ce qui s'est passé, à plus forte raison lorsque plusieurs personnes s'en prennent à lui ou à elle. Cela peut exacerber leurs sentiments de honte et de culpabilité. Il est essentiel que vous fassiez comprendre à votre enfant que ce qui lui est arrivé n'est pas de sa faute.

En votre qualité de premier pourvoyeur de soins à votre enfant, vous êtes l'une des personnes les mieux placées pour l'aider. Il est donc important que vous receviez tout l'appui nécessaire pour assumer vos propres sentiments et être émotionnellement disponible pour votre enfant. Vous êtes l'une des personnes les plus importantes dans son processus de guérison, car vous lui offrez soutien, assistance, soins et protection.

Les sentiments que vous pourriez éprouver :

- Indignation
- Peur
- Colère
- Confusion
- Anxiété
- Consternation
- Bouleversement
- Culpabilité



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

Les questions qui pourraient vous hanter :

- Comment cela a-t-il pu arriver?
- Pourquoi je n'ai rien vu venir?
- Est-ce que mon enfant retrouvera une vie normale?
- Que puis-je faire pour aider mon enfant?
- Pourquoi n'ai-je pas pu protéger mon enfant?
- Comment gérer ma colère, ma peur, mon sentiment de culpabilité?
- Quelle est la suite des choses?

COMPRENDRE LES SENTIMENTS QUI POURRAIENT HABITER VOTRE ENFANT

Sentiments communs chez les ados victimes de cyberviolence :

- Craintes vis-à-vis de la réaction de leurs parents
- Peur de s'attirer des ennuis
- Peur de causer du stress à leur famille
- Peur que leurs amis hors ligne découvrent ce qui s'est passé
- Peur de se faire reconnaître par quelqu'un qui a vu leurs photos ou vidéos
- Honte et humiliation
- Impuissance et désespoir face à la diffusion de leurs photos ou vidéos sur Internet (ou à la possibilité qu'elles soient diffusées à tout moment)
- Si leurs photos ou vidéos ont été diffusées sur Internet, impression de subir des abus à répétition
- Peur de recevoir des menaces de la part de la personne en cause
- Peur de recevoir des messages non désirés de la part d'autres internautes



COMMENT AGIR QUAND VOTRE ENFANT A DES ÉCHANGES INQUIÉTANTS SUR INTERNET

Réfléchissez bien à la façon dont vous interviendrez si vous découvrez que votre enfant a ou a eu des échanges inquiétants sur Internet. Chaque cas est unique et doit être traité comme tel. Il vous faudra peut-être aller chercher de l'aide et des conseils pour établir un plan d'intervention et prendre les dispositions voulues (p. ex. auprès de la police, de Cyberaide.ca, de l'école) pour que votre enfant reçoive un soutien adéquat.



Si votre enfant entretient une relation ou des échanges de nature sexuelle avec quelqu'un sur Internet ou s'il se fait exploiter, alors il faut consulter votre service de police ou Cyberaide.ca.

Si vous abordez la situation avec votre enfant, il se peut qu'il :

- s'en fiche un peu ou complètement et minimise la situation;
- se mette en colère et refuse d'en parler;
- soit aux abois parce que son secret est découvert;
- se croie amoureux de la personne en cause parce qu'il s'est fait manipuler et conditionner;
- ne se rende pas compte qu'il se fait exploiter dans la relation et s'estime tout aussi responsable de ce qui s'est passé;
- se sente honteux;
- dise ne pas savoir comment se sortir de cette situation;
- montre par son langage corporel (p. ex. épaules/corps détendus) qu'il est soulagé qu'un adulte de confiance sache désormais ce qui se passe.

SE PRÉPARER ÉMOTIONNELLEMENT

Les enfants et les ados ont souvent peur de mettre leurs parents ou leur famille en colère ou de s'attirer des ennuis. Si votre enfant voit qu'il a provoqué une réaction émotionnelle chez vous, il pourrait refuser de parler ou modifier sa version des faits pour vous protéger. Vous avez donc intérêt à assumer vos émotions — vous en éprouvez probablement toute une gamme — avant de parler à votre enfant de ce que vous avez découvert. Si vous prenez le temps de sentir vos émotions, de les accueillir et de les maîtriser à l'avance, il vous sera plus facile de garder votre calme face à une réaction émotionnelle potentiellement forte de votre enfant. Votre calme l'aidera peut-être à se tranquilliser et lui indiquera que vous êtes apte à gérer la situation.



Si vous craignez que vos émotions prennent le dessus, vous pourriez vous représenter mentalement comme un rocher dans une rivière et vous représenter les émotions de votre enfant comme l'eau de la rivière : peu importe la force et la turbulence de l'eau, le rocher restera solide et inébranlable. Cet exercice de visualisation vous préparera à parler avec votre enfant.

LA COLLECTE DES INFORMATIONS

La collecte des informations prendra du temps. Elle commencera avec la découverte des échanges inquiétants que votre enfant a eus et se poursuivra quand vous en discuterez avec lui. Votre enfant ne vous dira probablement pas tout d'un seul coup. Il se pourrait qu'il vous donne des détails petit à petit sur une période plus ou moins longue. Tâchez de maintenir un climat propice au dialogue.

Informations à recueillir :

- Comment votre enfant a-t-il fait la connaissance de l'internaute en question? Connaît-il cette personne dans la vraie vie?
- S'il a fait la connaissance de cette personne sur Internet, l'a-t-il rencontrée ou prévu de la rencontrer en vrai?
- Renseignements sur la personne en cause (p. ex. nom, âge, date de naissance, ville/province, nom(s) d'utilisateur, adresse courriel, numéro de téléphone).
- Sur quelle(s) plateforme(s) communiquent-ils (p. ex. médias sociaux, jeu en ligne, plateforme de conversation)?
- Depuis combien de temps sont-ils en contact?
- Quelle est la nature de leurs échanges?
- Quelle est la fréquence de leurs échanges?
- Quelle est l'intensité de leur relation?
- Des photos ou des vidéos ont-elles été prises? Si oui, se sont-ils échangé ces images ou peuvent-elles avoir été transmises à d'autres personnes?



COMMENT ABORDER LA QUESTION AVEC VOTRE ENFANT

1. Engagez la conversation avec votre enfant à un moment où vous pourrez y consacrer le temps voulu sans interruption.
2. Avant d'entrer dans le vif du sujet, dites à votre enfant que vous avez quelque chose de sérieux à discuter avec lui et, pour le rassurer, que vous l'aimez. Vous pourriez commencer par quelque chose comme « Je t'aime et je veux m'assurer que tu es en sécurité. C'est pour ça qu'on doit se parler de choses difficiles de temps en temps. »
3. Parlez franchement à votre enfant et dites-lui que vous vous inquiétez de certains échanges qu'il a eus sur Internet. Admettez que vous ne savez pas tout et que vous aimeriez qu'il vous explique ce qui se passe.

N'oubliez pas que ce n'est jamais facile pour personne – et encore moins pour un.e ado – de parler de ce genre de situation. Il est donc peu probable que votre enfant vous raconte tout dès la première conversation; il pourrait être sur la défensive ou en désarroi.

Votre enfant pourrait réagir de diverses manières; il pourrait se mettre à pleurer, se mettre en colère, se mettre à s'inquiéter, se mettre sur la défensive ou se replier complètement sur lui-même et ne rien dire. Ce sont toutes des réactions naturelles.

4. Rassurez votre enfant en lui disant que vous allez démêler tout ça ensemble. Restez calme et dites-lui que vous savez combien il n'est pas facile de vivre une situation pareille. Dites-lui que ce n'est pas de sa faute et que vous regrettez qu'il vive une telle situation. Rassurez-le une fois de plus en lui disant que vous l'aimez et que vous l'acceptez comme il est. Vous pourriez lui dire quelque chose comme : « Je veux que tu saches que, quoi qu'il arrive, je t'aime. Peu importe ce qui t'arrive, ça ne changera rien à mon amour pour toi. »
5. Dites à votre enfant que si vous voulez mettre en place des mesures de protection, ce n'est pas parce qu'il a des ennuis, mais parce que vous voulez le protéger, car c'est ce que tout parent doit faire pour ses enfants.
6. Votre enfant n'aura peut-être pas envie d'en parler et c'est normal. Les jeunes ont tendance à dévoiler les détails au compte-gouttes. Ça se fera petit à petit plutôt que d'un seul coup. À mesure que vous apprendrez des faits nouveaux, les morceaux s'assembleront comme s'il s'agissait d'un casse-tête, et vous commencerez à mieux comprendre ce qui se passe. N'essayez pas d'en savoir trop, trop vite; allez-y doucement, petit peu par petit peu. Si votre enfant devient très émotif ou se replie sur lui-même, interrompez la conversation et laissez-le se ressaisir.

Votre enfant a besoin :

- de savoir qu'il n'est pas en train de s'attirer des ennuis;
- que vous lui disiez que vous n'êtes pas en colère contre lui;
- que vous lui disiez que vous l'aimez;
- de sentir que vous êtes capable de gérer la situation et de le protéger;
- que vous regrettez qu'il vive une telle situation et que tout ça n'est pas de sa faute;
- que vous le traitiez normalement, et non comme un être fragile et accablé.

APRÈS VOTRE CONVERSATION AVEC VOTRE ENFANT

1. Prenez des moyens pour couper la communication entre votre enfant et la personne en cause. Votre enfant pourrait être incapable de le faire par lui-même et pourrait même se sentir obligé de garder contact avec cette personne; ça arrive souvent. Si la relation est bien établie, il pourrait s'avérer nécessaire de retirer les appareils de votre enfant pour créer une distance et soustraire votre enfant à l'influence de la personne en cause. Rappelez à votre enfant que vous n'agissez pas de la sorte parce qu'il a des ennuis, mais bien pour le protéger.
2. Formez tout doucement un cercle de soutien autour de votre enfant. Ce cercle pourrait inclure des membres de la famille élargie et du personnel scolaire ainsi que des amis solidaires et leurs parents. Faites appel à ces personnes résolument; l'idée n'est pas d'attirer l'attention sur le fait que votre enfant traverse une période difficile, mais de mettre quelques personnes solidaires au courant, de sorte qu'elles puissent être elles aussi une source de soutien pour votre enfant.
3. Soyez disponible pour votre enfant; soyez là pour lui. Même si votre enfant vous repousse et rejette votre soutien, ne lâchez surtout pas le morceau; restez là pour lui et continuez de réagir à la situation.



Photo d'un mannequin. Pour illustrer le texte.

RETRAIT ET FOUILLE DES APPAREILS

1

Retirez les appareils de votre enfant

Retirez le téléphone et les autres appareils de votre enfant en attendant de déterminer les mesures à prendre pour le protéger. Rappelez une fois de plus à votre enfant que ce sont des mesures temporaires et qu'elles n'ont d'autre but que de le protéger.

À partir d'un certain âge, retirer les appareils d'un enfant (même temporairement) ne sera peut-être plus une option réaliste. Le cas échéant, tâchez de surveiller attentivement l'usage que votre enfant fait de ses appareils et intervenez au besoin. D'autres mesures vous sont proposées plus loin, sous la rubrique *Mesures de soutien et de protection*.

!

Si vous craignez que votre enfant réagisse mal et se mette en danger (automutilation, fugue, etc.) ou tombe dans la détresse, appelez un centre d'aide pour obtenir une assistance immédiate.

Vous trouverez une liste de centres d'aide au Canada au <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

2

Contactez Cyberaide.ca pour de l'assistance

En ligne : [cyberaide.ca/signalement](https://www.cyberaide.ca/signalement)

Sans frais : 1 866 658-9022

3

Fouillez les appareils

Fouillez les appareils de votre enfant à la recherche d'informations qui vous permettront d'éclaircir la situation (historiques de communication, échanges à caractère sexuel, partage de photos ou de vidéos, diffusion en direct, etc.). Si vous ne connaissez pas les noms d'utilisateur et les mots de passe de votre enfant, vous devrez les lui demander.

Tâchez le plus possible de ne pas exacerber la détresse de votre enfant et de préserver son intimité pendant la fouille. Vous pourriez demander à votre enfant de vous aider à choisir la meilleure personne pour fouiller ses appareils. Si vous trouvez des éléments problématiques, ne les effacez pas; conservez-les en lieu sûr et consultez votre service de police ou Cyberaide.ca.

RECHERCHE ET CONSERVATION D'ÉLÉMENTS :



Si vous avez besoin d'aide avec les applications installées sur les appareils de votre enfant, adressez-vous à Cyberaide.ca.

- Vérifiez toutes les applications de messagerie et de réseaux sociaux permettant de partager des photos et des vidéos (p. ex. Snapchat^{MD}, Instagram^{MD}, Facebook^{MD}, Facebook Messenger, Kik Messenger^{MD}, WhatsApp^{MD} et VSCO^{MD}).
 - Examinez les publications de votre enfant pour vérifier qu'il utilise ces applications convenablement
 - Toutes ces applications ont des fonctions de conversation. Vérifiez les historiques de conversation.
- Vérifiez toutes les applications de stockage ou de partage de photos ou de fichiers sur l'appareil (p. ex. iPhoto, Google Photos, iCloud^{MD}, Dropbox^{MD}, Microsoft OneDrive^{MD}). N'oubliez pas de vérifier chaque album et chaque dossier, y compris les dossiers cachés et récemment supprimés.
- Prenez note de tout ce que vous trouvez sur la personne en cause (p. ex. nom, nom d'utilisateur, toute information permettant de l'identifier, photos).



Si vous trouvez des éléments problématiques (photos ou vidéos, historiques de conversation ou échanges de messages à caractère sexuel), ne les supprimez pas. Conservez des copies en lieu sûr et contactez Cyberaide.ca pour savoir quoi faire ensuite.

IMPACTS DE LA CYBERVIOLENCE SEXUELLE SUR LES ADOS

Il n'y a pas deux ados qui réagissent de la même manière à une expérience traumatique. Les signes de choc traumatique varieront donc d'un.e ado à l'autre. Il est bon de savoir que votre enfant peut être en détresse sans pour autant manifester le comportement que l'on attendrait normalement d'une personne en détresse. Parfois, les signes sont évidents, mais pas toujours.

Sentiments que peuvent éprouver les ados victimes de cyberviolence sexuelle :

- Tourbillon d'émotions
- Insensibilité
- Renfermement sur soi
- Dépression
- Anxiété
- Irritabilité
- Désespoir
- Manque de motivation ou d'intérêt
- Honte et humiliation
- Méfiance
- Impression de ne plus être soi-même



Les symptômes suivants peuvent aussi être observés :

- Troubles de mémoire et de concentration
- Maux de tête
- Maux d'estomac
- Douleurs chroniques
- Difficulté à dormir
- Cauchemars
- Perte d'appétit
- Affaiblissement immunitaire (facilité à tomber malade)
- Comportements autodestructeurs (automutilation)



SI VOTRE ENFANT VEUT PRENDRE CONTACT AVEC LA PERSONNE EN CAUSE

Un.e ado qui a subi de la cyberviolence sexuelle peut éprouver des sentiments contradictoires vis-à-vis de la personne en cause. Un.e ado peut aimer se sentir spécial.e aux yeux de quelqu'un et recevoir de l'attention, mais éprouver en même temps des sentiments désagréables à cause de ce qui lui est arrivé. Dans d'autres situations, l'ado peut être pris.e d'un sentiment de panique vis-à-vis de la personne en cause si cette dernière lui a fait subir un traitement dégradant et humiliant.

Un.e ado victime de cyberviolence sexuelle peut avoir envie de savoir certaines choses au sujet de la personne en cause :

- Est-ce qu'elle va bien?
- Est-ce qu'elle est en colère contre moi?
- Est-ce qu'elle sait qu'elle a mal agi?
- Est-ce qu'elle aura des ennuis à cause de ce qu'elle a fait?
- Est-ce qu'elle va se venger et me faire du mal?

Ce sont là des questions normales, mais la distance que vous allez créer en interrompant la communication entre votre enfant et la personne en cause est essentielle, car elle vous permettra de faire prendre conscience à votre enfant de la manipulation que la personne en cause lui a délibérément fait subir. Tâchez de comprendre à quel point la situation peut être bouleversante pour votre enfant et montrez de la compassion. Un.e ado trahi.e dans sa confiance ressentira souvent un profond désarroi. Quelles que soient les circonstances, ce genre de trahison a des effets toxiques et dévastateurs.



MESURES DE SOUTIEN ET DE PROTECTION

SURVEILLANCE ACCRUE

La surveillance est indispensable pour protéger les enfants et les ados, **mais elle l'est encore davantage lorsque ceux-ci ont été victimes de violence**, car ils sont vulnérables à la revictimisation.



Parce que leur cerveau n'a pas encore atteint son plein développement, les ados ont souvent tendance à se remettre à avoir des contacts et des échanges dangereux et malsains sur Internet. Il est important que les parents agissent comme un « frein » pour empêcher leur enfant d'avoir de tels échanges.

Il faudra voir à créer pour un temps une bulle de protection autour de l'enfant, qui devra faire l'objet d'une surveillance directe et recevoir le soutien de nombreuses personnes pendant son processus de guérison.



Mesures à envisager :**1**

Cercle de soutien — Mettez en place une équipe de personnes qui formeront un cercle de protection autour de votre enfant. Cette bulle pourra réunir des membres de la famille et du personnel scolaire, des amis, un thérapeute, le professionnel de la santé de votre enfant, des intervenants en services de soutien aux victimes, des membres des forces de l'ordre, etc.

2

Surveillance en ligne — Surveillez étroitement les activités en ligne et les appareils électroniques de votre enfant. Un.e ado victime de cyberviolençe peut être poussé.e à retourner sur Internet pour essayer de reprendre le contrôle de la situation et doit donc rester sous la surveillance d'adultes. Il est important que vous sachiez ce que votre enfant peut faire avec les technologies qu'il utilise et que vous mettiez en place des filtres et des paramètres de sécurité avant qu'il ne se remette à utiliser Internet. Il est important aussi que vous fassiez appel aux membres du cercle de protection de votre enfant, car celui-ci essaiera peut-être de trouver d'autres moyens d'accéder à Internet ou à des appareils électroniques, par exemple à l'école ou à travers des amis.

3

Éducation à la sécurité — Présentez des stratégies de protection à votre enfant pour développer son sens de la prudence et le rendre moins vulnérable. Pour explorer notre bibliothèque de ressources, cliquez protegeonsnosenfants.ca/commander.

GUÉRIR ET TOURNER LA PAGE

L'amour et le soutien parental en ces temps difficiles aideront votre enfant à guérir et à tourner la page. La recherche nous enseigne que le soutien résolu d'un parent pour son enfant constitue un facteur de protection pour l'enfant. Les enfants qui sont entourés d'adultes attentionnés ont une plus grande résilience face au stress. 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.

Un lien solide, ne serait-ce qu'avec une seule personne bienveillante (frère ou sœur, parent, enseignant.e, grand-parent, camarade), aidera à donner de l'espoir à votre enfant et à atténuer l'impact destructeur de la cyberviolence.

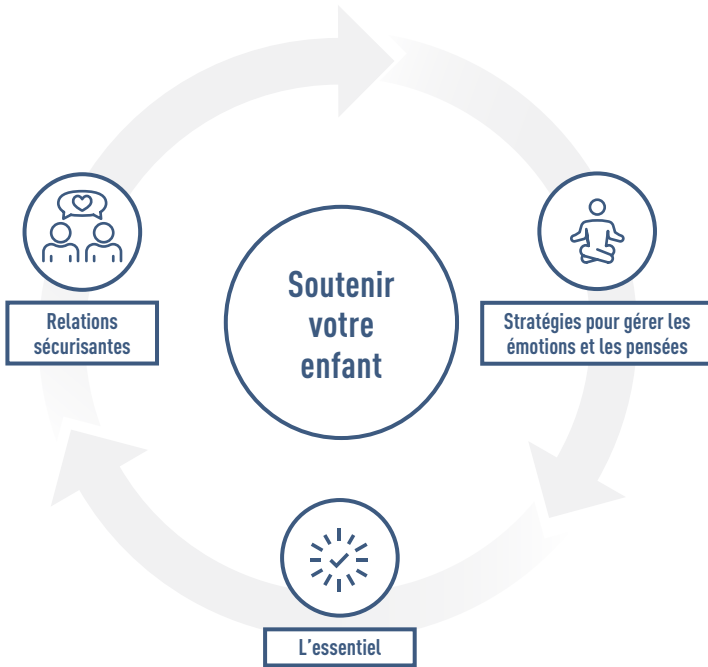


Il faut de l'espoir pour se remettre d'un traumatisme. On a tendance à considérer l'espoir comme un sentiment, mais en fait, il est le fondement d'une réaction chimique qui se produit dans le cerveau et qui calme la peur et la colère.

Votre enfant a besoin de croire qu'il finira par se remettre et par tourner la page sur cette pénible expérience.



MESURES À PRENDRE POUR 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.**

Trouvez du réconfort auprès de vos proches et amis afin d'être émotionnellement disponible pour votre enfant.



3

Consultez vos professionnels de la santé.

Ils sauront vous apporter du soutien à vous et à votre enfant et pourront vous orienter vers 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.



4

Informez-vous des impacts du traumatisme sur le développement.

Faites appel à des professionnels spécialisés dans les traumatismes pour vous renseigner sur les impacts du traumatisme et les moyens de soutenir votre enfant pendant sa guérison.



5

Revenez à l'essentiel :

Établissez une routine. La constance, la prévisibilité et la fiabilité qui viennent avec une routine bien établie aideront votre enfant à retrouver un sentiment de sécurité et de contrôle.

Mangez équilibré. Préparez à votre enfant des plats équilibrés et faibles en sucres raffinés. Tâchez de lui donner une alimentation équilibrée pour aider son corps à se réguler.

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.

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 pourriez peut-être laisser une lumière allumée dans sa chambre ou rester avec lui jusqu'à ce qu'il s'endorme.

Offrez à votre enfant des occasions de s'amuser. Pour lui permettre de vivre comme un enfant de son âge, réservez du temps pour des activités amusantes, structurées et sans danger.

Aidez votre enfant à rester bien entouré. Encouragez votre enfant à s'entourer de personnes qui lui sont solidaires et à faire des activités qu'il aime ou qu'il avait l'habitude d'aimer.



6

Faites preuve de patience et de tolérance vis-à-vis de ses comportements excessifs.

Il se peut que votre enfant se montre collant, vous repousse, fasse des crises, etc. Dites-lui que vous êtes capable de composer avec ses émotions fortes et que vous resterez à ses côtés. Rappelez-vous que si votre enfant se comporte de la sorte, c'est à cause de ce qui lui est arrivé, et non parce que quelque chose ne tourne pas rond chez lui.



7

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 ados socialisent lorsqu'ils se sentent en sécurité et cela leur permet de créer des liens. Pour aider votre enfant à se réguler et à créer des liens, vous pourriez par exemple jouer à vous lancer la balle, faire des jeux de société ou bricoler tout en discutant ensemble. 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 orage. D'autres activités vous sont proposées sous la rubrique *Autres pratiques*, plus loin.



8

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-le à éloigner les pensées troublantes en faisant une activité qu'il aime (p. ex. colorier, bricoler, écouter de la musique, regarder la télé ou faire du sport).



9

Surveillez votre enfant sur Internet.

Surveillez ses activités en ligne, activez les paramètres de sécurité et portez une attention particulière aux internautes avec qui il communique. Les enfants qui ont vécu une expérience traumatique peuvent avoir du mal à évaluer le risque et s'exposer à la revictimisation. Expliquez à votre enfant les précautions à prendre avec l'information, les photos et les vidéos que l'on partage. Désactivez le wifi la nuit. C'est une bonne chose aussi de garder les appareils électroniques en dehors de la chambre à coucher.



10

Accompagnez votre enfant dans son processus de guérison.

Vous pouvez peser dans sa réflexion sur la suite de sa vie. Faites-lui bien comprendre que l'expérience négative qu'il a vécue ne le définit pas comme personne. Expliquez à votre enfant qu'il faut du temps pour guérir; dites-lui qu'il aura de bonnes et de mauvaises journées et que vous serez à ses côtés pour l'aider tout au long de son cheminement.



11

Défendez les intérêts 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 envers lui soient réalistes et que leur soutien soit manifeste.



12

Prenez soin de vous-même.

Pour bien prendre soin de votre famille, vous devez prendre soin de vous-même. S'occuper d'un enfant qui a vécu une expérience traumatique est une tâche difficile; toute la famille en sera affectée. Tâchez d'obtenir les soutiens nécessaires pour vous et votre famille. Vous pourriez par exemple chercher de l'accompagnement psychologique pour chaque membre de la famille. Votre enfant a besoin de vous pour obtenir le soutien nécessaire.

AUTRES PRATIQUES

Voici d'autres moyens d'aider votre enfant à créer des liens et à réguler ses émotions.

- **Respiration profonde** : Faites des exercices de respiration profonde et de relaxation. Ces exercices sont un des meilleurs moyens de réguler l'organisme. Pratiquez la respiration carrée : dites à votre enfant d'inspirer pendant quatre secondes, de retenir son souffle pendant quatre secondes, d'expirer pendant quatre secondes, de retenir son souffle pendant quatre secondes et de recommencer.
- **Relaxation musculaire progressive** : Faites des exercices de relaxation pour aider le corps à se détendre et à se réguler. Vous trouverez dans les *Lectures recommandées* un exemple de texte à utiliser pour guider votre enfant dans une séance de relaxation musculaire progressive.
- **Présence attentive** : Donnez à votre enfant un objet à presser ou à passer d'une main à l'autre, ou jouez à vous lancer la balle pour l'aider à revenir dans le présent et à sortir de ses pensées. Pour l'aider à calmer le flot des pensées, faites-le jouer à « Je vois avec mes yeux » ou choisissez une couleur et faites-le chercher des objets de cette couleur dans la pièce.
- **Exercice physique** : Encouragez votre enfant 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.
- **Visualisation** : Aidez votre enfant à visualiser un endroit calme et reposant (imaginaire ou réel) où il peut se réfugier lorsque ses pensées s'affolent ou qu'il se sent inquiet.
- **Journal** : 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.
- **Émotions** : Apprenez à votre enfant à nommer ses émotions et jouez ensemble à mettre des mots sur des émotions. Si votre enfant sait reconnaître et nommer ses émotions, il arrivera plus facilement à les gérer et à les comprendre.
- **Socialisation** : Mettez sur la curiosité de votre enfant pour faire travailler son cerveau : construisez quelque chose, résolvez un casse-tête, jouez à un jeu, cuisinez ensemble.

BIBLIOGRAPHIE

- Cheung, K., Taillieu, T., Turner, S., Fortier, J., Sareen, J., MacMillan, H. L., Boyle, M. H. et Afifi, T. O. (2018). Individual-level factors related to better mental health outcomes following child maltreatment among adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 79, 192–202. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.02.007>
- Elliott, A. N. et Carnes, C. N. (2001). Reactions of nonoffending parents to the sexual abuse of their child: A review of the literature. *Child Maltreatment*, 6(4), 314–331. <https://doi.org/10.1177/1077559501006004005>
- Fong, H., Bennett, C. E., Mondestin, V., Scribano, P. V., Mollen, C. et Wood, J. N. (2020). The impact of child sexual abuse discovery on caregivers and families: A qualitative study. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(21–22), 4189–4215. <https://doi.org/10.1177/0886260517714437>
- Gartland, D., Riggs, E., Muyeen, S., Afifi, T. O., MacMillan, H. L., Herrman, H. et Brown, S. (2019). Childhood resilience: A systematic review of studies assessing resilience in children aged 5 to 12 years exposed to social adversity. *BMJ Open*, 9, 1–14. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024870>
- Herman, J.L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror* (3^e éd.). Basic Books.
- Herman, J.L. (2000). *Father-daughter incest* (2^e éd.). Harvard University Press.
- Johnson, T. C. (2015). *Understanding children's sexual behaviors: What's natural and healthy* (7^e éd.). San Diego, CA : Institute on Violence, Abuse and Trauma.
- Kendall-Tackett, K. A., Williams, L. M. et Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113(1), 164. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.1.164>
- Ogden, P., Goldstein, B. et Fisher, J. (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* [pp. 229-258]. Neari Press.

Turner, S., Menzies, C., Fortier, J., Garces, I., Struck, S., Taillieu, T., Georgiades, K. et Afifi, T. O. (2020). Child maltreatment and sleep problems among adolescents in Ontario: A cross sectional study. *Child Abuse & Neglect*, 99, 104309. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104309>

van der Kolk, B., McFarlane, A. et Weisaeth, L. (dir.) (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.

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

Vladimir, M. et Robertson, D. (2020). The lived experiences of non-offending fathers with children who survived sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 29(3), 312–332. <https://doi.org/10.1080/10538712.2019.1620396>

LECTURES RECOMMANDÉES

Freyd, J. J. et Birrell, P. J. (2013). *Blind to betrayal: Why we fool ourselves we aren't being fooled*. Wiley & Sons.

New Directions (2021). *Making sense of trauma*. www.makingsenseoftrauma.ca
Outils pour faire face à un traumatisme chez un.e enfant ou un.e ado.

Smiling Mind (2021). <https://www.smilingmind.com.au/>

Site gratuit sur la pratique de la présence attentive et de la méditation pour les adultes, les familles et les ados. Appli gratuite.

Trauma Recovery. (2021). *Introduction to recovery*. Manitoba Trauma Information & Education Centre <http://trauma-recovery.ca/>
Resources pour comprendre et surmonter les traumatismes.

UC Regents, UC Berkeley School of Law (2021). Progressive muscle relaxation script. https://www.law.berkeley.edu/files/Progressive_Muscle_Relaxation.pdf

Texte pour séance de relaxation musculaire progressive.



CENTRE CANADIEN *de* PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

protegeonsnosenfants.ca

