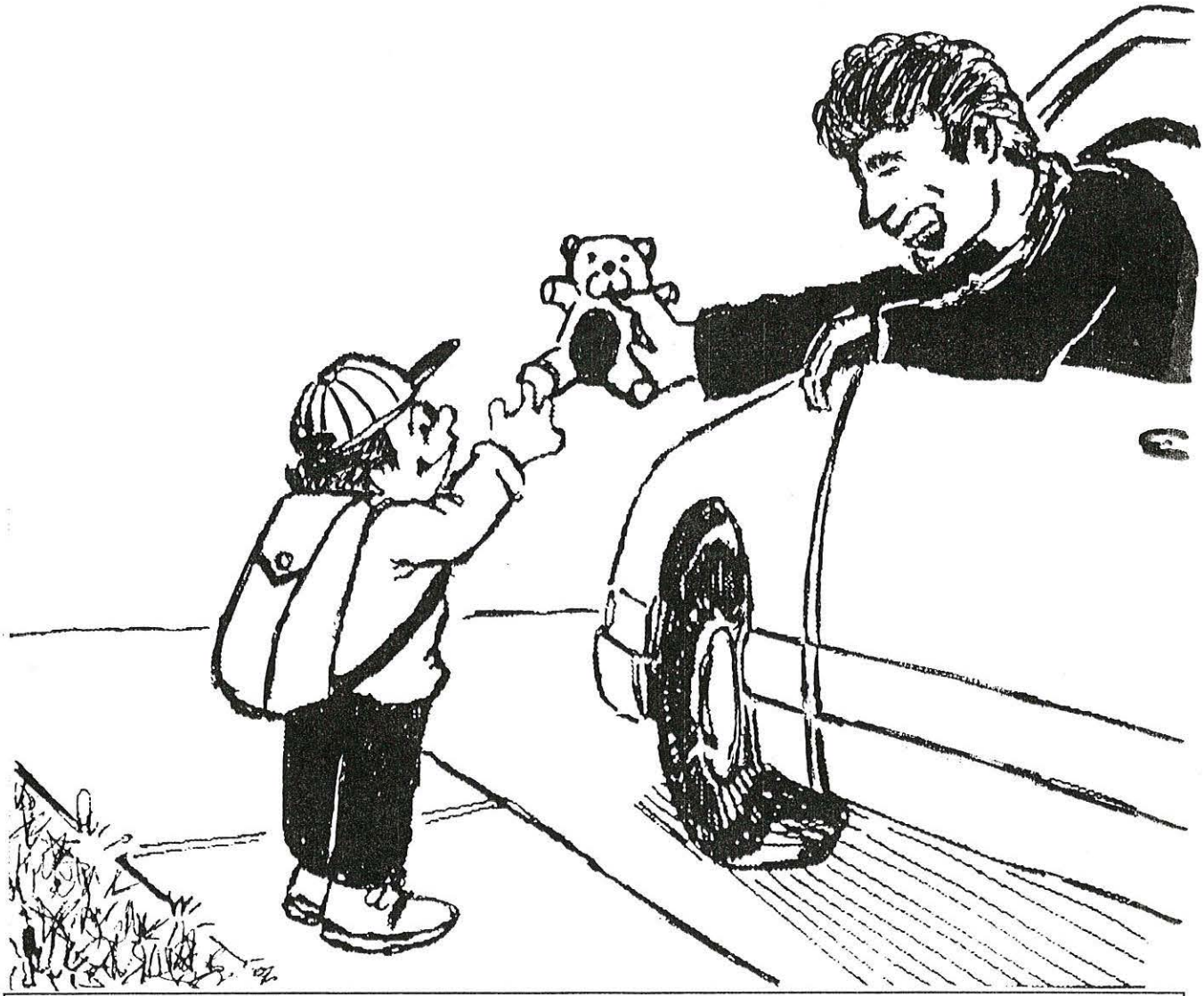
# ENFANTS ALERTES

*Manuel d'enseignement concernant la prévention d'agressions et enlèvement d'enfants*



*Le cours « Enfants Alertes » figure parmi les cours les plus complets actuellement disponibles. Nous recommandons fortement aux parents d'y inscrire leurs enfants.*

*Mabyn Armstrong, directrice de la prévention*
***Le Réseau Enfants Retour Canada***

**Georges J. Manoli**

# *28. ÉCOUTER VOTRE ENFANT, COMMUNIQUER AVEC LUI*

En dépit de tous vos efforts pour vous assurer que vos enfants ne vous cacheront jamais rien et qu'ils vous confieront leurs expériences terrifiantes, il se peut tout de même qu'ils restent muets. En tant que parent, vous devez être à l'affût des comportements particuliers reliés aux abus sexuels ou aux agressions, ou encore aux relations incestueuses (ces comportements diffèrent énormément selon l'âge de l'enfant). Vous pouvez vous tourner vers une aide professionnelle pour guider votre enfant dans ce cheminement. Il existe des psychologues, des travailleurs sociaux et des experts en sécurité pour enfants qui se spécialisent dans les cas d'enfants, d'adolescents et d'adultes victimes d'agressions sexuelles. Si vous suspectez que votre enfant ou n'importe quel enfant est ou a été agressé, vous êtes tenu par la loi de le rapporter à qui de droit (Directeur de la protection de la jeunesse, D.P.J.) aussitôt - ☎ (514) 527-7211.

Si votre enfant se confie à vous, dites-lui que vous êtes content qu'il vous ait parlé de l'incident, et que vous ferez tout pour l'aider. Tous les experts s'entendent pour dire que plus vite vous commencez le processus de guérison avec votre enfant, mieux ce sera. Votre réaction à l'annonce de la nouvelle est aussi très importante. Cachez vos émotions à l'enfant. Il se peut que vous ne puissiez dissimuler vos sentiments négatifs et votre colère, mais assurez-vous a) que ces sentiments ne vous empêchent pas d'aider votre enfant (c'est lui qui a vécu la mauvaise expérience) ; b) que votre enfant ne se méprend pas sur la colère que vous ressentez, et qu'il sait qu'elle n'est pas tournée vers lui.

> « Si les parents donnent l'impression, malgré eux, que leur rage est dirigée vers l'enfant, ce dernier peut même en venir à se prendre pour l'agresseur. Si les parents communiquent leur propres sentiments de culpabilité, l'enfant peut ressentir de l'insécurité et de la confusion. » (How to Raise a Street Smart Child, Hechinger, 1986).

Les parents tendent à commettre deux erreurs, qui empirent souvent les choses après que leur enfant ait été agressé : a) Ils réagissent trop et deviennent hystériques lorsqu'ils apprennent ce qui s'est passé. En réagissant de la sorte, vous enseignez à vos enfants à avoir peur, ce qui est contraire à ce que vous voulez leur montrer. C'est pourquoi il est extrêmement important de mettre vos sentiments de côté, ou de les contrôler. b) La deuxième erreur que les parents tendent à commettre est de tomber dans l'autre extrême, ils ignorent totalement l'incident, ils se retirent, en se disant, ainsi qu'à leurs enfants, « Je ne peux rien y faire », ou « Je ne suis pas capable de faire face à la situation pour l'instant. » Une telle réaction défaitiste n'aidera aucunement votre enfant et le fera se sentir abandonné, particulièrement au moment où il a le plus besoin de vous. Certains parents essaient de faire face à l'incident en niant leur grand sentiment de colère et de culpabilité irrationnelle de ne pas avoir pu protéger leur enfant.

Il est difficile de parler de la honte et de l'humiliation qui découlent d'un incident troublant. D'un autre côté, il peut aussi être difficile d'écouter, mais l'effort en vaudra la peine. Dès que vous vous sentirez prêt à communiquer sans laisser votre propre rage et votre culpabilité prendre le dessus, prêtez une oreille attentive à votre enfant. Encouragez la communication à propos de l'incident, mais sans mettre de pression. Laissez l'enfant vous raconter ce qui est arrivé dans ses propres mots, ou à l'aide de dessins ou d'une poupée (si cela facilite l'exercice). Évitez de suggérer les mots ou de modifier ce que l'enfant vous dit. Vos idées, mêlées à leur expérience, pourraient fausser la vérité. Votre but premier est d'aider votre enfant à rendre ses sentiments négatifs plus faciles à vivre en les partageant (un gros secret lourd est difficile à porter seul). Évitez de jouer au détective ou à la voyante. Restez concentré,

répondez aux sentiments de l'enfant. Rassurez-le en lui disant qu'il est en sécurité et que l'expérience terrifiante ne se reproduira plus. Dites-lui que vous êtes content qu'il se soit confié à vous, et qu'il est entouré de gens qui l'aiment, le comprennent et feront tout ce qu'ils peuvent pour mettre fin à cette situation.

Le fait de ne pas parler de l'événement, de se sentir humilié et honteux de raconter l'événement et d'en parler est néfaste pour l'enfant. Il est fort peu probable que l'enfant oublie ce qui lui est arrivé simplement en n'en parlant pas. Les parents doivent faire un effort particulier pour aider l'enfant à accepter ses sentiments (que ce soit de la colère, de la peur, de la tristesse ou de l'anxiété). Si l'enfant parle de la mauvaise expérience qu'il a vécue avec vous, ses parents, il pourra mieux faire face à ses anxiétés et mieux assimiler l'expérience sans qu'elle ait trop d'emprise sur sa vie. Si votre enfant décide de ne rien dire à propos de l'abus (garde la peur et la colère à l'intérieur), il peut décider d'en parler plutôt à un ami, dont l'expérience limitée pourrait ne pas lui être d'un grand secours, et pourrait même mal le diriger.

> Après que l'enfant se sera confié à vous, le D[r] Sirgay Sanger suggère que vous « agissiez avec prudence, une étape à la fois. N'y allez pas tout de suite avec la sympathie, attendez plutôt de connaître les aspects qui dérangent le plus votre enfant. Rassurez-le, affirmez-lui que ce n'était pas sa faute. Utilisez les phrases suivantes : « Tu as fait tout ce que tu pouvais » ou « Tu étais seul et eux, ils étaient trois », ou « Si j'avais été à ta place, j'aurais fait la même chose », qui donnent à l'enfant le sentiment que vous le comprenez et que vous compatissez avec lui. » (How to Raise a Street Smart Child, Hechinger, 1986).

Évitez les remarques et les critiques du style « Comment as-tu pu te mettre dans un tel pétrin ? » « ...Si seulement... » ou « Je t'ai dit cent fois de ne pas... » et « Pourquoi n'as-tu pas fait telle ou telle chose ? » Ces pensées sont inutiles et n'atténuent pas la détresse que vit l'enfant. Ces commentaires blessants pourraient compromettre la relation de confiance que vous tentez de construire avec votre enfant. Vos interventions devraient guider votre enfant et lui permettre d'être en colère contre l'agresseur, non pas contre lui.

> « Le D[r] Richard Rabkin suggère que lors de vos conversations réconfortantes, vous laissiez votre enfant raconter tous les détails de l'événement à son propre rythme. Donnez-lui tout le temps voulu pour sentir que ce qu'il ou qu'elle a fait était bien. Les plus jeunes seront alors soulagés de pouvoir exprimer leurs sentiments négatifs. » (How to Raise a Street Smart Child. » Hechinger, 1986).

On devrait dire aux enfants qu'ils peuvent parler de l'incident autant de fois qu'ils le veulent ou qu'ils le sentent nécessaire afin de faire ressortir tous les faits. Les détails les plus troublants font rarement surface lors du premier compte rendu de l'incident. Soyez prêt à voir verser plusieurs larmes, et même une bonne crise, selon l'âge de l'enfant et le degré d'importance de l'incident.

### *Activités parent/enfant stimulant la conversation et les habiletés personnelles en matière de sécurité*

a. **Un tour d'auto** peut souvent stimuler la conversation entre vous et votre enfant. Il permet d'encourager les conversations spontanées, fournit un encadrement privé, et votre enfant ne sera pas intimidé par un dialogue face-à-face, puisque vous êtes assis côte à côte.

b. **De longues promenades** ont tendance à stimuler les conversations honnêtes. Évitez les commentaires de jugement, demandez tranquillement les détails au fur et à mesure que l'histoire se déroule.

c. **Jeu de communication** : Dans ce jeu, le parent et l'enfant doivent révéler un l'autre quelque chose qui les dérange ou quelque chose dont ils ont peur, c.-à-d. un problème qu'ils ont à l'esprit, une mauvaise expérience avec une brute, etc.

- Laissez votre enfant parler de tout et de rien, même si cela peut vous paraître bizarre, comique ou parfois inquiétant. Encouragez l'honnêteté. Si vous faites face à de la résistance, vous pourriez raconter une histoire qui vous est arrivée, des choses qui vous terrifiaient ou vous dérangeaient lorsque vous aviez son âge.

- Discutez des avantages et des inconvénients de la situation et tentez de suggérer des solutions ou des alternatives raisonnables. Si possible, écrivez des solutions et des actions possibles qui permettront éventuellement de régler le problème.

- Les parents devraient éviter d'aborder des sujets qui pourraient nuire au sentiment de sécurité de l'enfant **: soucis financiers, relation avec le père divorcé, etc**.

- À l'occasion, tournez vos inquiétudes vers l'enfant : « Tu m'inquiètes beaucoup. Tu n'as pas l'air normal depuis quelques jours, tu sais que je t'aime et s'il y a quelque chose qui t'embête, nous pouvons en parler. »

- Ayez un suivi quelques semaines plus tard pour voir si les solutions proposées ont permis d'obtenir des résultats.

d. **Le jeu de rôles « Et si... »** : Le jeu de rôles est une manière agréable et facile pour les parents d'enseigner à leurs enfants des trucs de sécurité personnelle mais aussi une variété de façons d'éliminer le danger lorsqu'ils font face à une situation risquée. Utilisez les suggestions de jeu de rôles « Et si... » présentées à la page ? ? ? du présent manuel ou inventez une variété de scénarios que vous pouvez utiliser et qui sont particuliers à votre famille.

## *Voici quelques avantages à jouer au jeu de rôles « Et si... »*

a. Il aidera votre enfant à développer une conscience saine, à penser à des alternatives possibles et à raisonner lui-même lorsqu'il est confronté à une situation inquiétante.

b. Il encouragera votre enfant à utiliser des habiletés de résolution de problème qui renforceront son sentiment d'autonomie, et lui donnera confiance en sa capacité à prendre soin de lui-même.

c. Il aidera votre enfant à réaliser qu'il est responsable de sa propre sécurité.

d. Il aidera votre enfant à vivre chaque situation avec indépendance plutôt que d'avoir une liste de choses « à faire » et « à ne pas faire ».

e. Il aidera votre enfant à réaliser qu'il doit faire confiance à ses propres sentiments afin de prendre des décisions éclairées lorsqu'aucun adulte en qui il peut avoir confiance n'est présent pour le guider.

f. Il aidera votre enfant à se familiariser avec les réponses les plus adéquates, et avec le vocabulaire voulu pour faire face à une situation dangereuse.

g. Il vous révélera les sentiments de votre enfant, vous donnant ainsi soulagement et assurance à tous deux.

h. Il aidera le parent à connaître mieux les peurs que les enfants trouvent parfois difficiles à exprimer.

i. Il aidera le parent à identifier et à voir ce que l'enfant sait déjà et ce qu'il doit savoir.

j. Il vous aidera à enseigner à votre enfant la (les) meilleure(s) solution(s) pour une situation donnée, qu'elle soit verbale, passive ou la résistance physique.

k. Avec l'aide de l'adulte, l'enfant peut développer des habiletés, attitudes et habitudes de protection personnelle.

## *Avant que vous ne commenciez le jeu de rôles « Et si... »*

a. Rappelez à votre enfant de ne jamais jouer à ce jeu avec des gens qu'il ne connaît pas.

b. Essayez de jouer au jeu alors que vous conduisez la voiture, autour de la table, en faisant une promenade. Jouez au jeu aussi dans un environnement naturel, comme un parc, un centre commercial, etc.

c. Avec de jeunes enfants, vos explications au sujet du jeu devraient être aussi simples et aussi claires que possible ; donnez plusieurs exemples.

d. Rendez l'expérience amusante, adaptée à l'âge de l'enfant et non terrifiante. Le but n'est pas de faire peur à l'enfant, mais plutôt de l'aider.

e. Enregistrez les échanges de jeu de rôle pour en faire un outil d'enseignement qui vous aidera à passer vos messages de sécurité à votre enfant, tout en faisant ressortir certaines forces et faiblesses sur lesquelles vous devrez travailler.

## *Commencer le jeu de rôles « Et si... »*

a. Commencez le jeu de rôles en présentant à votre enfant des situations hypothétiques (non sécuritaires ou possiblement menaçantes), dont vous voulez discuter avec lui. Incluez des situations dans lesquelles l'enfant connaît la personne, mais pas très bien.

b. Chaque participant joue chaque rôle en alternance (le bon/le méchant). Votre enfant joue le rôle du bon deux fois : une fois lorsque vous lui présentez le scénario, et une seconde fois après qu'il vous a vu jouer le rôle du bon vous-même.

c. En assumant les deux rôle, l'enfant acquiert 1) une meilleure compréhension des motifs de la tromperie, de l'enlèvement ou de la nature du danger ; 2) voit et entend les suggestions de jeu de rôles de maman ou papa, montrant une nouvelle voie de discussions et de suggestions de sécurité.

## *Réponses possibles de votre enfant face au jeu de rôles « Et si... »*

a. Attendez qu'il réponde. Ne soyez pas tenté de répondre pour lui. Laissez-lui le temps de répondre.

b. Encouragez votre enfant à suggérer plus d'une solution à la situation hypothétique présentée. Ensemble, identifiez la(les) solution(s) la(les) plus appropriée(s) à la situation.

c. Ne vous alarmez pas si l'enfant vous donne les mauvaises réponses. Mieux vaut que ça arrive à la maison que sur la rue. Essayez de mettre le doigt sur les manques dans leur logique de sécurité. Lorsque vous inversez les rôles, montrez les bonnes réponses pour que l'enfant puisse analyser et visualiser le message.

d. Jouez le jeu jusqu'à sa conclusion naturelle. Ceci vous permettra de constater le problème potentiel, les solutions et les alternatives de divers angles.

## *Discussions/questions possibles parent/enfant*

a. Félicitez votre enfant lorsqu'il joue son rôle de façon sécuritaire. S'il se trompe royalement, guidez-le gentiment vers la bonne solution (verbalement, ou mieux encore, en jouant le rôle à votre tour).

b. Répondez aux questions de votre enfant à l'aide de répliques sans jugement et de questions ouvertes et constructives afin d'améliorer son estime de soi.

c. Parlez-lui de ses réactions de jeu de rôle (verbales, physiques ou passives). Montrez-lui si elles auraient été efficaces ou non dans ses mesures de résistance. Aurait-il pu créer un moyen d'évasion ?

d. Lorsque vous inversez les rôles, assurez-vous de démontrer les comportements que vous voulez que votre enfant adopte.

e. Si vous enregistrez la session : faites voir à votre enfant comment il a réagi, puis montrez-lui comment vous, vous avez réagi après avoir inversé les rôles. Finalement, visionnez sa réponse après avoir travaillé ensemble à trouver une solution sécuritaire pour faire face à la situation.

f. Discutez ensemble à savoir comment l'action qu'il ou que vous avez suggérée aurait cessé l'attaque, attiré l'attention ou permis de se sauver.

g. Si l'enfant n'a utilisé aucune résistance verbale, discutez avec lui pourquoi il n'a pas utilisé les façons de dire « Non ! » avec force, il n'a pas attiré l'attention en criant, il n'a pas causé un émoi, ne s'est pas laissé tomber par terre, etc.

h. Rappelez à votre enfant que mettre fin au dialogue, garder ses distances, suivre ses intuitions, crier - causer un émoi - et se sauver devraient représenter sa première réaction, alors que rester sur place et utiliser des techniques d'autodéfense physiques devraient être utilisés en dernier ressort.

i. Répétez les échanges de jeu de rôles à l'occasion car les enfants ont besoin de temps pour absorber et comprendre de nouvelles informations. De nouvelles questions surgiront sans doute à la suite d'échanges de jeu de rôles.

## *Suggestions de jeu de rôles « Et si... »*

1. Et si...nous nous perdons dans un centre commercial, au cinéma, dans une parade, etc. ?

2. Et si...s'il y a une urgence et que tu n'as pas d'argent pour téléphoner ?

3. Et si...une personne t'offre un bonbon ou suggère de quitter le terrain de jeu ?

4. Et si...une personne veut que tu embarques dans sa voiture ou te demande de t'approcher ?

5. Et si...une personne ou une gang essaie de t'embarquer dans sa voiture ?

6. Et si...quelqu'un que tu ne connais pas te demande ton nom et ton numéro de téléphone ?

7. Et si...quelqu'un s'approche de toi et t'offre un cadeau si tu te laisses prendre en photo ?

8. Et si...tu penses que tu es suivi ?

9. Et si...quelqu'un s'approche de toi et te dis que ta mère a eu un grave accident et te dis qu'il t'emmène à l'hôpital pour la voir ?

10. Et si...quelqu'un s'identifie comme étant un agent de sécurité en tenue civile qui travaille au centre commercial. Il t'arrête pour vol à l'étalage et t'ordonne de l'accompagner ?

11. Et si...un ami de la famille commence à toucher à tes vêtements ?

12. Et si...un ami de la famille essaie de toucher tes parties intimes ?

13. Et si...un ami de la famille t'offre d'aller te reconduire à la maison après une pratique de soccer ?

14. Et si...un nouveau voisin te demande d'aller chez lui et de l'aider à déplacer des boîtes ?

15. Et si...tes amis veulent que tu joues avec des allumettes ?

16. Et si...un copain de classe te demande de l'aider à trouver son chien qui s'est sauvé dans le bois tout près?

17. Et si...tes parents sont sensés aller te chercher mais qu'ils sont très en retard ?

18. Et si...ton entraîneur de hockey te demande de rester après la pratique parce qu'il a besoin de toi pour l'aider ?

19. Et si...tu es seul à la maison, et le téléphone sonne. Une voix demande si ta mère est là. Tu ne reconnais pas cette voix. Que répondrais-tu ?

20. Et si...tu es seul à la maison, et regarde par la fenêtre. Tu vois un homme ou une femme qui essaie d'entrer chez le voisin par la porte de derrière. Que fais-tu ?

21. Et si...tu es seul à la maison. Un homme ou une femme en uniforme vient à la porte et te dis qu'il ou qu'elle veut lire le compteur. Que dis-tu ou que fais-tu ?

22. Et si...tu es seul à la maison et que ta maison est à vendre. Quelqu'un frappe à la porte, et veut visiter la maison ?

23. Et si...tu es seul à la maison et quelqu'un frappe à la porte et demande de l'aide (veut utiliser le téléphone) parce que sa voiture est en panne ?

24. Et si...tu es seul à la maison et soudain, tu entends quelqu'un qui essaie d'entrer dans la maison. Que dis-tu, que fais-tu ?

25. Et si...tu retournes chez toi à pied avec un copain, tu vois la voiture de quelqu'un qui approche un autre groupe d'enfants. Que dis-tu, que fais-tu ?

26. Et si...tu passes l'Halloween avec un ami et une personne t'invite à rentrer pour te montrer des masques effrayants ?

27. Et si...tu arrives à la maison et la porte avant est entrouverte, alors que personne n'est sensé être à la maison ?

28. Et si...une brute te fais tomber en bas des marches de l'autobus de l'école ?

29. Et si...une brute te frappe avec un bâton ou te donne un coup de poing à l'estomac ?

30. Et si...ton copain/ta copine te force à avoir une relation sexuelle avec lui ?

31. Et si...une brute te dit « Donne-moi ton argent ou je te frappe ! » ?

32. Et si...un attaquant armé t'ordonne d'embarquer dans sa voiture ?

33. Et si...tu es confronté à une gang? Que diras-tu ou feras-tu ?

34. Et si...ton meilleur ami te demande de faire partie de la gang du coin ?

35. Et si...ton meilleur ami te demande d'essayer la cigarette ou la drogue ?