

ROMPRE LE SILENCE

Faire Naître L'Espoir

**Une Aide aux adultes
qui abusent sexuellement
des enfants**

ROMPRE LE SILENCE

Faire Naître L'Espoir

Une Aide aux adultes qui abusent sexuellement des enfants

Frederick Mathews, Ph.D., C. Psych.

Les opinions exprimées dans cette brochure sont celles de l'auteur et ne correspondent pas nécessairement aux positions officielles de Santé Canada. Il est interdit de reproduire ce guide à des fins commerciales, mais sa diffusion à toutes autres fins est encouragée, à condition que la source soit citée.

Des exemplaires de cette brochure peuvent être obtenus à l'adresse suivante :

Centre national d'information sur la violence dans la famille
Division de la prévention de la violence familiale
Direction générale des programmes et des services de santé
Santé Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4
(613) 957-2938 Fax: (613) 941-8930
ou appelez sans frais le 1-800-267-1291



Pour les utilisateurs de FATS: (613) 952-6396

ou sans frais: 1-800-561-5643

© Ministre des Approvisionnement et Services Canada, 1995

Cat. H72-21/132-1995F

ISBN 0-662-99782-4

REMERCIENTS

La parution de cette brochure n'aurait pas été possible sans le point de vue, l'appui et l'aide de :

Barbara Merriam, Centre national d'information sur la violence dans la famille, Santé Canada.

L'auteur remercie particulièrement de leurs judicieux commentaires et conseils, les personnes suivantes, qui ont lu les premières versions de son manuscrit :

Dr Howard Barbaree, Clarke Institute of Psychiatry, Toronto (Ontario)

Ross Dawson, Institut pour la prévention de l'enfance maltraitée, Toronto (Ontario)

Dr Arthur Gordon, Twin Rivers Correctional Center, Monroe, Washington

Len Kushnier, London Children's Aid Society, London (Ontario)

Dr Bill Rowe, Memorial University, Saint-Jean (Terre-Neuve)

Judy Stephens, Clarke Institute of Psychiatry, Toronto (Ontario)

L'auteur remercie le **Dr. Jean-Yves Frappier** pour ses conseils et la révision de la version française. Le Dr. Frappier est Professeur agrégé de pédiatrie à l'Université de Montréal et pédiatre à la Section de Médecine de l'Adolescence et au programme de Pédiatrie Socio-Juridique de l'hôpital Ste-Justine.

Merci aussi, pour leur précieuse contribution, aux clients anonymes du Twin Rivers Correctional Center, Monroe, Washington, qui ont également relu le manuscrit.

INTRODUCTION

Cette brochure s'adresse aux adultes qui ont commis une infraction sexuelle à l'égard d'un enfant, c'est-à-dire un jeune garçon ou une fille âgé de moins de 17 ans. Elle devrait les aider à comprendre pourquoi ils abusent sexuellement des enfants et à trouver les moyens de résoudre leur problème. Elle contient aussi des renseignements sur les victimes, les thérapies et certaines des lois où il est question de relations sexuelles avec des enfants.

Le sujet abordé ici n'est pas de ceux dont on parle facilement. Vous êtes peut-être tourmenté par la culpabilité et le remords. Il se peut même que les réactions de certaines personnes vous empêchent de demander de l'aide. Mais il est important de rompre le silence sur ce qui s'est passé. Vous pensez que ce silence vous protège et garantit votre secret, mais il ne cessera de vous nuire et de nuire à votre victime. Les abus sexuels à l'égard des enfants naissent et croissent dans le silence et le secret et empêchent ainsi ceux qui les commettent de demander l'appui et l'aide dont ils ont besoin pour éviter de nuire davantage aux enfants.

N'importe quel enfant, garçon ou fille, peut être victime d'un abus sexuel. Les adultes peuvent s'en prendre à leurs propres fils ou filles, à leurs nièces, à leurs neveux ou à d'autres membres de leur famille, aux enfants du voisinage, à un enfant qu'ils gardent ou soignent ou à un jeune membre de l'équipe dont ils sont entraîneurs. Parfois, des professionnels ou des personnes en autorité usent de leur pouvoir pour abuser sexuellement des enfants qui leur sont confiés.

Si vous avez abusé un enfant sexuellement, il est important de vous faire aider. Il est peu probable que votre comportement s'arrêtera spontanément. Vous aurez sans doute besoin du soutien et de l'aide de professionnels formés pour aider les adultes à résoudre ce genre de problème. Si vous entretenez des fantasmes à propos d'enfants et que vous songez à avoir un contact sexuel avec un enfant, attention! Contrairement à ce que vous croyez peut-être, vous pouvez apprendre à contrôler vos pulsions et vos désirs et éviter de faire du mal à un enfant et à vous-même!

Vous n'êtes pas le premier adulte à avoir abusé sexuellement un enfant. D'autres hommes et quelques femmes se sont trouvés dans votre situation. Vous pouvez rompre le cycle qui vous a amené jusque là. La première étape consiste à vous engager fermement à vous soigner.

Le terme «abus sexuel» utilisé ici, recouvre tous les contacts sexuels avec les enfants. Peut-être connaissez-vous aussi les expressions "attentat à la pudeur", agression sexuelle ou inceste. L'abus sexuel des enfants s'appelle aussi «pédophilie». C'est un mot utilisé par les psychologues et les psychiatres qui étudient le comportement des personnes ayant une préférence sexuelle pour les enfants ou qui commettent des infractions sexuelles contre des enfants. La section suivante énumère quelques uns des termes légaux utilisés pour décrire l'abus sexuel des enfants.

QU'EST-CE QU'UNE INFRACTION SEXUELLE CONTRE UN ENFANT?

D'après le **Code criminel du Canada**, tout contact sexuel avec un enfant de moins de 14 ans est illégal (**150.1**). De plus, il est illégal d'avoir un contact sexuel quelconque avec une personne âgée de

14 à 16 ans, si la différence d'âge entre vous et cette personne est de plus de trois ans. Les rapports sexuels anaux avec une personne de moins de 18 ans sont également illégaux. Quant à l'inceste (155), soit le contact sexuel avec un membre de sa famille, il est toujours illégal, à n'importe quel âge.

Vous pouvez être accusé et trouvé coupable **d'agression sexuelle (271)**, si vous vous adonnez à n'importe quel type d'activité sexuelle avec un enfant, y compris le caresser ou l'embrasser. Vous pouvez être accusé et trouvé coupable de **contact sexuel (151)**, si vous touchez, directement ou indirectement, «à des fins d'ordre sexuel» toute partie du corps d'un enfant. Vous pouvez être accusé d'incitation à **des contacts sexuels (152)**, si vous demandez à un enfant de toucher vos parties sexuelles, de toucher les siennes ou de toucher celles d'une autre personne (enfant, adolescent ou adulte). Il n'est pas nécessaire que vous ayez touché l'enfant pour être accusé d'incitation à **des contacts sexuels (152)**; le simple fait d'inviter suffit, d'après le Code criminel. Vous pouvez également être accusé d'exhibitionnisme à **l'égard d'un enfant (173(2))**, si vous exhibez vos organes génitaux devant un enfant «à des fins d'ordre sexuel». Les autres chefs d'accusation possibles sont notamment les relations **sexuelles anales (159)** et **l'exploitation sexuelle (153)**.

Certaines formes d'abus sexuel sont évidentes : attouchements des parties sexuelles, pénétration vaginale ou anale, masturbation ou sexe oral. Toutefois, certains gestes à caractère sexuel ne sont pas toujours évidents aux yeux des autres. Voici quelques exemples de ce que certains adultes peuvent faire aux enfants pour obtenir une gratification sexuelle ou pour «s'exciter».

- Entrer délibérément dans la pièce où un enfant se change, se déshabille pour aller au lit, prend son bain ou se sert des toilettes.
- Faire des blagues au sujet du développement sexuel ou des organes sexuels d'un enfant.
- Laver de façon compulsive ou excessive les organes génitaux ou les fesses d'un enfant.
- Faire sauter un enfant sur ses genoux, le serrer dans ses bras ou chatouiller ses organes génitaux, «à des fins d'ordre sexuel».
- Frotter ses organes génitaux contre le corps d'un enfant en imitant un jeu de lutte.
- Montrer à un enfant une vidéocassette, un magazine, une bande dessinée ou un jeu d'ordinateur à caractère pornographique.
- Avoir une conversation à caractère sexuel non convenable pour l'âge ou le développement d'un enfant.
- Laisser délibérément la porte de la chambre à coucher ou de la salle de bain ouverte de façon à permettre à un enfant d'observer l'adulte en train de prendre son bain, de se doucher ou de se déshabiller.

QU'ARRIVE-T-IL À MA VICTIME?

Il est important de comprendre, avant toute chose et par-dessus tout, à quel point un enfant peut être affecté si vous abusez de lui. Il n'y a peut-être aucun signe perceptible de sa détresse ou de sa peur. Parfois, le jeune enfant semble ne pas souffrir de vos gestes et n'y oppose aucune résistance, parce que vous êtes quelqu'un qu'il connaît, qu'il aime et en qui il a confiance. Cela ne signifie pas qu'il ne subit aucun tort. Peut-être est-il incertain ou inconscient de ce qui lui arrive.

Un enfant abusé sexuellement ne comprend pas ce qu'il fait lorsqu'il dit «oui». Peut-être ne se rend-il

pas compte qu'il peut dire «non». Un enfant n'a pas l'expérience de vie et la maturité émotive qui permettent de comprendre et de prendre des décisions éclairées en matière de sexe. Il ne mesure pas les conséquences d'une relation sexuelle avec un adulte. L'enfant dépend des adultes et, souvent, il cherche à leur plaire. Il aime qu'on le serre et qu'on le caresse, mais il ne sait pas qu'un adulte peut être excité sexuellement ni ce que cela signifie. De plus, la plupart des adultes oublient à quel point le pouvoir qu'ils exercent sur les enfants est énorme dans notre société, qu'ils soient parents, enseignants, entraîneurs sportifs ou simplement voisins. Les enfants ont beaucoup de mal à résister aux demandes des adultes, surtout lorsqu'il y a, en bout de piste, une récompense utile ou désirée. De ce fait, tout contact sexuel avec un enfant est un acte criminel. Même si vous croyez que l'enfant est consentant, **c'est vous, en tant qu'adulte, qui êtes responsable - et non pas l'enfant!** Un enfant de moins de 14 ans ne peut pas accepter légalement d'avoir un contact sexuel avec vous. C'est également vrai d'un(e) adolescent(e) de 14 à 16 ans, si la différence d'âge entre vous et cette personne est de trois ans ou plus.

Suite à l'abus sexuel, l'enfant peut réagir ou dévoiler ses sentiments immédiatement ou ne le faire que des années plus tard, soit par peur, soit parce qu'il se sent confus, coupable ou honteux. Face à un adulte, l'enfant proteste rarement s'il est dans l'incertitude ou s'il craint de perdre l'affection ou l'amitié de cet adulte. Toutefois, lorsqu'il grandira, il se rappellera ce qui est arrivé et comprendra progressivement qu'on a abusé de lui.

Toutefois, la plupart des victimes présentent des conséquences à brève échéance. En général, la victime souffre de problèmes émotifs et physiques variés : cauchemars, anxiété, refus de s'alimenter, colère, crainte des adultes et des personnes en position d'autorité, toxicomanie, stress chronique, dépression, incapacité de faire confiance aux autres et de former des relations intimes et même suicide. Ce ne sont là que quelques-unes des conséquences et certaines d'entre elles peuvent ne se manifester que plus tard dans la vie.

Enfin, votre comportement ne cause pas du tort seulement à la victime. Sa famille, votre conjoint vos propres enfants, les membres de votre famille et vos amis en souffrent également. Si vous avez abusé d'un enfant dans le cadre de votre travail, votre entreprise ou votre organisme, vos supérieurs, vos collègues, votre syndicat, votre association professionnelle et vos clients en seront affectés. Votre famille peut aussi subir un préjudice économique, si vous êtes emprisonné. Finalement, la société est lésée et doit absorber d'importantes dépenses.

POURQUOI LES ADULTES ABUSENT-ILS SEXUELLEMENT DES ENFANTS?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question. Plusieurs raisons différentes peuvent expliquer pourquoi des adultes s'en prennent sexuellement à des enfants. Certains thérapeutes et chercheurs estiment que ce sont des facteurs familiaux et culturels ou encore des comportements que l'agresseur a appris, généralement au cours de son enfance, qui en sont à l'origine. Certains croient que le fait d'avoir été abusé lorsqu'enfant peut influencer sur la décision d'un adulte d'en faire autant. Certains autres pensent que la masturbation répétée, avec fantasmes de rapports sexuels avec des enfants, finit par déboucher sur un contact réel de ce type. D'autres encore sont d'avis que les adultes qui manquent de maturité émotive sont attirés par les enfants, considérant ceux-ci comme des partenaires sexuels sûrs, dociles et non menaçants. Certains enfin pensent que le fait de s'en prendre aux enfants donne à

l'adulte un sentiment de pouvoir et de maîtrise sur la victime et sur sa propre vie.

Pour certains, l'abus sexuel des enfants est une accoutumance : on y devient «accroché» comme à une drogue ou à l'alcool. L'adulte qui se sent libéré d'une tension, d'un sentiment d'impuissance et d'un manque d'estime de soi, tout en ayant du plaisir lorsqu'il a un contact sexuel avec un enfant, aura tendance à rechercher d'autres contacts de ce type. Souvent, les abus sexuels à l'égard des enfants se produisent lorsque l'adulte est sous l'effet d'une drogue ou de l'alcool. La drogue et l'alcool empêchent de contrôler vos pensées et votre comportement et rendent possible la réalisation de vos fantasmes et de vos désirs. Toutefois, rien n'excuse le fait de s'en prendre sexuellement à un enfant.

DÉCLENCHEURS

La plupart des chercheurs et des thérapeutes croient que les abus sexuels contre les enfants débutent par certaines circonstances ou certains types de comportement prévisibles, appelés déclencheurs. Les adultes qui abusent des enfants peuvent réagir à un seul ou à plusieurs éléments déclencheurs. Ce peut être l'âge, le sexe ou le stade de développement de l'enfant. Ce peut aussi être un certain type de situation, par exemple le fait de garder un enfant ou de savoir que l'on sera avec un enfant pendant une période ininterrompue.

Quels que soient vos éléments déclencheurs, il est important de les définir de façon précise afin de les reconnaître lorsqu'ils se présentent et ainsi de savoir vous arrêter. **Il faudra que vous fassiez très attention à ces circonstances, sentiments ou types de comportement qui s'accompagnent, pour vous, d'un risque grave d'abuser sexuellement un enfant.**

Rechercher pourquoi vous abusez sexuellement un ou des enfants est sans doute important pour la compréhension de votre problème. Le fait de savoir pourquoi vous abusez des enfants peut vous aider à vous arrêter. Mais cela ne suffit pas. Vous devez apprendre à contrôler vos pensées, vos sentiments et votre comportement lorsque vous êtes en présence d'un élément déclencheur. **Parce que vos gestes causent du tort aux enfants, il faut que vous ayez un plan d'action pour vous contrôler.**

LES ADULTES QUI ONT ÉTÉ ABUSÉS DANS L'ENFANCE

Certains adultes qui abusent des enfants ont eux-mêmes été victimes d'abus lorsqu'ils étaient jeunes. Certains ont été l'objet d'abus physiques, sexuels, émotifs, ou encore de négligence. Avoir été malmené ne vous donne nullement le droit de faire la même chose à l'égard de quelqu'un d'autre. **Il est important de comprendre que le fait d'avoir été maltraité ne conduit pas automatiquement l'adulte à abuser des enfants. Comme n'importe qui, la personne abusée fait des choix. Plusieurs personnes qui ont été abusées ne s'en prennent jamais aux enfants.**

Souvent, les hommes et les femmes abusés lorsqu'ils étaient enfants développent des problèmes de drogue et d'alcool. Certains se désintéressent du sexe ou ont tendance à avoir un comportement sexuel dommageable à eux-mêmes et à d'autres. Ils peuvent aussi souffrir de maladies physiques ou présenter des troubles mentaux ou des épisodes de dépression. Par contre, certains adultes abusés

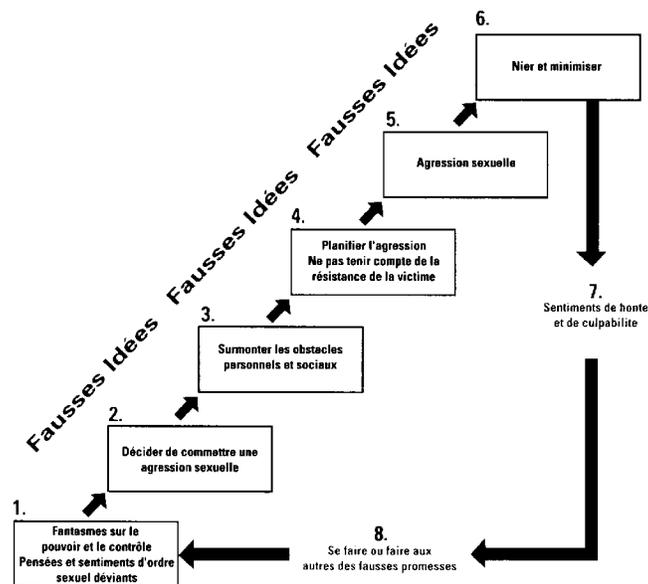
dans leur enfance obtiennent l'appui et le traitement dont ils ont besoin et mènent une vie normale, heureuse et productive.

Quoi qu'il vous soit arrivé, il est important de faire face honnêtement à vos problèmes passés, de les résoudre et de ne pas vous en servir comme excuse pour votre comportement actuel. Ce qui vous est arrivé comme enfant n'était pas de votre faute. C'est la personne qui vous a agressé qui était responsable, comme vous, lorsque vous abusez d'un enfant. Jadis,

vous avez été incapable d'empêcher ce qui s'est produit et vous ne saviez pas comment vous débrouiller avec vos sentiments. En tant qu'adulte, vous êtes aujourd'hui en mesure de prendre vos propres décisions. Une étape importante dans la prise en charge de votre problème consiste à demander de l'aide pour affronter votre passé. De nombreux thérapeutes bien formés peuvent vous aider à apprivoiser les sentiments de peur, de colère et de frustration qui résultent de ce que vous avez subi et qui ont peut-être des conséquences sur votre vie actuelle.

LE CYCLE DE L'ABUS SEXUEL

Pour pouvoir élaborer un plan d'action pour contrôler votre problème, vous devez comprendre certaines choses fondamentales au sujet de votre comportement, soit votre cycle d'abus sexuel. Le schéma présenté ci-dessous illustre les étapes typiques par lesquelles passe celui qui commet un abus sexuel. Bien entendu, il ne s'applique pas nécessairement à tous et dans tous les cas.



L'abus sexuel à l'égard d'un enfant ne se fait pas «par hasard». Le parcours qui vous mène à commettre ce geste comporte un certain nombre de décisions et beaucoup de raisonnements servant à vous excuser ou à vous justifier. Nombreux sont les points de ce parcours où vous pouvez vous arrêter.

1. Fantômes de pouvoir et de domination, idées et sentiments déviants. C'est généralement

la première étape du cycle. Certains sont d'abord envahis par un incontrôlable sentiment de désespoir, de colère, d'impuissance ou de dépression. Les agresseurs choisissent de réagir à ces sentiments en faisant du mal, au lieu de les affronter de façon responsable. Chez d'autres, cela commence par des fantasmes de relations sexuelles avec des enfants. Le cycle peut même s'enclencher sans que vous vous en rendiez compte. Sans y penser, peut-être prenez-vous plusieurs décisions petites mais importantes, ou peut-être avez-vous recours à des Justifications qui représentent tout de même le début de votre comportement déviant. C'est comme si vous marchiez à petits pas le long d'un sentier. Au début, vous n'avez pas l'impression d'avancer beaucoup, mais, tout à coup, vous vous trouvez dans une situation où vous êtes vulnérable, incapable de vous dominer et où les événements vous dépassent. On pourrait comparer cela à un alcoolique qui prend sa voiture après une journée de travail très fatigante et qui se trompe de route «par inadvertances» pour se retrouver soudainement devant le bar local. Comme il s'est «trompé», il décide de prendre un «petit apéritif», bien résolu à rentrer à la maison à l'heure habituelle. Plusieurs heures plus tard, il revient à lui dans le même bar. Il était tombé ivre mort.

2. Décider de commettre une agression sexuelle. Quelle que soit la raison qui, d'après vous, vous pousse à abuser des enfants, c'est vous qui décidez. Certains adultes nient avoir eu l'intention de faire du mal à leur victime et affirment s'être laissés emporter en jouant avec elle ou en la chatouillant. Même si c'est vrai, **vous avez quand même pris la décision de ne pas vous arrêter!** Certains adultes accusent la drogue ou l'alcool d'être à l'origine de leur comportement. Même là, vous admettez quand même que votre consommation d'alcoolat votre comportement sexuel échappent complètement à votre contrôle. Cela signifie que vous avez besoin d'aide. Si difficile que ce soit à admettre, **vous avez bel et bien pris la décision d'abuser d'un enfant.**

3. Surmonter les obstacles personnels et sociaux. La plupart des adultes n'abusent jamais sexuellement des enfants. Pourquoi? Parce qu'ils respectent la vie privée et les limites de cet enfant et qu'ils obéissent aux tabous sociaux concernant les relations sexuelles entre adultes et enfants. La personne qui s'en prend aux enfants franchit ces limites. Il faut généralement beaucoup de raisonnements Justificateurs et d'excuses pour surmonter la culpabilité que la plupart des adultes ressentiraient à l'idée de faire du tort à un enfant. Vous vous persuadez sans doute que votre geste ne fera **aucun mal** à l'enfant. Vous devez aussi faire abstraction de la responsabilité que la plupart des adultes ressentent à l'égard du bien-être et de la sécurité des enfants et étouffer votre crainte d'être pris et puni.

4. Planifier l'infraction. À cette étape, il vous faut trouver un enfant à abuser, vous arranger pour être seul avec lui, en ayant suffisamment de temps pour commettre l'infraction. Tout cela demande de la réflexion et de l'effort. Certains adultes «préparent» leur victime progressivement sur une longue période, en agissant comme un «ami», en l'amenant au cinéma, en lui offrant des cadeaux et en l'inondant d'attention et d'affection. En général, l'enfant ne se méfie de rien, -jusqu'au moment où vous lui demandez de faire quelque chose qui lui est très pénible. Même alors, par trouble il se laissera peut-être ou par crainte, faire simplement pour éviter de perdre votre attention. D'autres adultes procèdent plus rapidement et forcent ni plus ni moins l'enfant à s'engager dans une activité sexuelle.

5. Commettre l'infraction. Après avoir abusé un enfant, vous vous sentirez peut-être moins tendu ou moins excité pendant une brève période. Mais cela ne devrait pas durer. La plupart des

adultes ne tardent pas à se sentir honteux et coupables de leur comportement. Pour faire face à ces sentiments ou pour éviter de reconnaître leur responsabilité s'ils sont pris, en général, la plupart des agresseurs nient l'infraction ou minimisent leur responsabilité.

6. Nier et minimiser. **Nier** revient à dire que l'infraction n'a pas eu lieu et que la victime ou les témoins mentent sur ce qui s'est passé. En **minimisant** votre geste, vous ne le niez pas complètement; mais vous cherchez à réduire votre part de responsabilité.

Ces réactions sont naturelles, mais elles peuvent ralentir votre processus de réhabilitation. Les adultes qui abusent, d'une façon générale, refusent de faire face à la gêne, à la colère, ou à la déception de leur famille, de leurs voisins et de leurs collègues de travail qui pourraient être mis au courant. Vos amis et vos proches ne voudront peut-être pas savoir ce que vous avez fait. Dans leur ignorance, ils vous appuieront lorsque vous nierez et minimiserez votre geste, plutôt que de croire que vous avez abusé un enfant. Par contre, vous n'arriverez jamais à comprendre votre comportement ni à élaborer un plan d'action pour éviter de faire encore du tort à un enfant, si vous n'acceptez pas l'entière responsabilité de vos gestes. **En niant l'infraction, vous vous nuisez à vous-même et à votre victime. Si vous persistez à nier, même après qu'un tribunal vous a déclaré coupable, vous faites du tort à votre victime une deuxième fois!**

Pour commencer une thérapie, vous n'êtes pas obligé d'avouer tout ni de cesser complètement de minimiser et de nier. Certains adultes ont besoin de temps pour affronter leurs sentiments négatifs et pour accepter de faire face à leurs actions passées. D'autres le font plus vite. Dans les deux cas, plus vous serez honnête et plus votre thérapeute pourra vous aider.

Un autre moyen de nier ou de minimiser votre comportement consiste à entretenir des **idées fausses**. Ce sont les Justifications ou les excuses que vous trouvez pour vous aider à surmonter vos sentiments négatifs ou pour éviter d'accepter la responsabilité de vos gestes. Ces mêmes idées fausses rendent possible le fait d'abuser sexuellement un enfant. Elles vous aident à faire abstraction des sentiments de l'enfant, à surmonter sa résistance et à transformer «l'abus sexuel» en «un simple jeu», «une manifestation d'affection» ou quelque chose d'autre. Certains adultes diront que l'enfant «a couru après», qu'il n'a pas dit «non» ou «arrête», ou encore qu'il «s'est assis sur leurs genoux exprès», tout cela pour excuser leur comportement. Vous devez bien comprendre qu'aucun enfant ne «recherche» des relations sexuelles ni ne mérite qu'on lui fasse du mal de la sorte. **En tant qu'adulte, vous êtes le seul responsable.**

7. Sentiments de honte et de culpabilité. Les adultes qui abusent sexuellement des enfants sont en général envahis par un profond malaise au sujet de ce qu'ils ont fait. Certains s'inquiètent véritablement pour l'enfant, mais d'autres craignent plutôt les conséquences qui pourraient survenir s'ils étaient pris. Quelle que soit leur origine, ces inquiétudes peuvent vous déprimer. Or, c'est généralement lorsque les abuseurs sont inquiets, stressés ou déprimés qu'ils commencent à avoir des fantasmes à propos d'enfants. Vous pouvez facilement tomber dans ce cercle vicieux si vous ne décidez pas d'y mettre un terme et d'adopter de nouveaux moyens qui vous permettront d'affronter vos sentiments, pensées ou fantasmes d'une autre façon.

8. Fausses promesses. Souvent, après coup, celui qui a abusé un enfant sexuellement se sent tellement coupable qu'il se promet (le ne jamais recommencer. Mais ces promesses ne lui servent

qu'à surmonter le sentiment de culpabilité sur le moment. Elles ne l'aident pas à prendre conscience des causes qui l'ont poussé à agir. Or c'est cela qui est le plus important. **Les adultes qui s'en prennent aux enfants ne s'arrêteront pas simplement parce qu'ils se sentent coupables.** S'ils se retrouvent dans une situation de stress et qu'un déclencheur se présente, ils commettront probablement une autre infraction.

SE FAIRE AIDER

Demander de l'aide pour solutionner ses problèmes personnels n'est pas facile, surtout pour les personnes qui ont vécu longtemps dans le secret. Il est important de cesser de vous juger et de commencer à prendre les choses en main. Il faut que vous soyez honnête avec vous-même, avec votre victime et avec votre thérapeute. **Rien ne se passera tant que vous ne vous apprécierez pas vous-mêmes, au point de décider de changer.** Les premiers pas vous paraîtront difficiles. Peut-être même aurez-vous peur. Mais rappelez-vous que votre objectif à long terme est de faire en sorte que les enfants, vous-même et la société qui vous entoure, soyez en sécurité. si vous vous y efforcez sincèrement et que vous y travaillez honnêtement, vous pourrez retrouver votre place comme membre à part entière et productif de votre communauté.

Il vous faudra du temps, de la patience et du travail pour comprendre votre cycle d'abus sexuel, vos déclencheurs et les raisons pour lesquelles vous abusez des enfants. Ce sont les pensées, les expériences et d'autres facteurs accumulés pendant toute une vie qui vous ont mené au point où vous en êtes. Donnez-vous le temps de débrouiller tout cela et d'élaborer un plan d'action réaliste et concret pour faire marche arrière. N'oubliez jamais que les bonnes intentions et les promesses «de ne jamais recommencer» ne suffisent pas.

Il est important que vous trouviez un thérapeute spécialement formé pour aider les personnes qui abusent sexuellement. Son appui vous aidera à y voir plus clair, à reconnaître vos déclencheurs et à vous fixer un plan d'action pour éviter les situations risquées avant qu'elles se présentent. Vous trouverez probablement les coordonnées de plusieurs thérapeutes dans l'annuaire téléphonique. Vous pouvez également vous adresser à un médecin, au service de psychiatrie de l'hôpital de votre secteur, à un centre de protection de l'enfance et de la jeunesse ou à des organismes professionnels comme les associations de psychologues, de médecins ou de travailleurs sociaux. Les services de certains thérapeutes ou organismes sont offerts gratuitement ou sont pris en charge par le régime de santé de la province ou du territoire. Les thérapeutes qui exercent dans le secteur privé se font rémunérer. Leurs tarifs sont parfois négociables pour les personnes qui ont un revenu faible.

Certains adultes participent à des séances de groupe, où ils ont la possibilité d'échanger leurs expériences avec d'autres. Au début, cela vous paraîtra peut-être intimidant, parce que vous êtes habitué à dissimuler beaucoup de choses. Mais tous les autres membres de votre groupe vivent aussi avec des secrets et avec la honte. Une fois que vous aurez commencé, il vous sera plus facile de parler, et le fait de partager vos idées, vos sentiments et vos inquiétudes aidera les autres membres du groupe à vous aider.

En gros, la thérapie se compose des étapes ou stades suivants : 1) apprendre à reconnaître vos déclencheurs, 2) analyser le fonctionnement de votre cycle d'abus sexuel, 3) apprendre de nouveaux types de comportement et vous engager à vivre sans commettre d'infraction, 4) maintenir ces

nouveaux types de comportement, 5) mettre un terme à la thérapie ou quitter le groupe, retourner à la société et utiliser votre nouveau savoir dans la vie de tous les jours.

NOTE : Si vous n'avez pas été accusé d'une infraction et que vous admettez avoir abusé un enfant sexuellement, la loi de la plupart des provinces et territoires oblige votre thérapeute à rapporter l'incident au responsable de la protection de l'enfance et de la jeunesse.

ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION - PRÉVENIR LES RECHUTES

Il n'est pas nécessaire d'avoir tout compris en profondeur pour vous arrêter d'abuser. Reconnaître vos déclencheurs et analyser votre comportement demandent beaucoup de temps. Toutefois, pour être certain de contrôler votre comportement, il est important que vous élaboriez un plan d'action qui vous permettra d'éviter et d'affronter les situations où vous êtes vulnérable et où vous risquez d'abuser. Comprendre et utiliser ce plan d'action pour vous contrôler, c'est **prévenir les rechutes**. Ci-dessous sont énumérées certaines des étapes utiles pour créer un plan d'action. Ensemble, votre thérapeute et vous pourrez choisir la stratégie qui vous convient le mieux.

1. Reconnaissez votre problème, sans le nier ni le minimiser.
2. Essayer de solutionner tout problème de drogue ou. d'alcool que vous pouvez avoir.
3. Évitez le matériel pornographique, surtout celui qui montre des enfants.
4. Ne vous masturbez pas pendant un certain temps, afin d'interrompre vos éventuels comportements compulsifs, surtout s'ils s'accompagnent de fantasmes sur des enfants.
5. Évitez toutes les situations dans lesquelles vous avez abusé un enfant auparavant, ou dans lesquelles vous risquez d'être seul avec un enfant pendant une période assez longue.
6. Élaborez un plan précis de manière à éviter les lieux publics ou les situations qui vous mettraient en contact avec des enfants. Éloignez-vous, tout simplement.
7. Centrez vos énergies sur votre santé, votre régime et votre bien-être affectif.
8. Trouvez de nouveaux moyens qui vous aideront à comprendre et à affronter vos sentiments, votre tension, votre anxiété et les pressions quotidiennes de la vie.
9. Intéressez-vous à un hobby ou à un passe-temps qui ne suppose aucun contact avec des enfants ou avec le sexe.
10. Prenez un engagement ferme face à votre thérapie.
11. Ayez recours à votre thérapeute ou à votre groupe lorsque vous sentez que vous perdez contrôle.
12. Apprenez à vous lier d'amitié avec d'autres adultes, de manière à ne pas être tenté de répondre à vos besoins affectifs ou sexuels par des contacts avec les enfants.
13. Commencez à affronter vos propres problèmes familiaux ou votre propre passé d'enfant abusé.
14. Commencez à résoudre les relations malsaines que vous entretenez avec certains membres de votre famille ou avec un ancien agresseur.

ROMPRE LE SILENCE, FAIRE NAÎTRE L'ESPOIR

Les renseignements contenus dans cette brochure ne représentent peut-être qu'une partie de ce que vous devez savoir pour comprendre votre comportement ou pour vous décider à suivre une thérapie. Voyez-y un point de départ. Les premiers pas peuvent sembler difficiles, mais vous n'êtes pas obligé de les faire seul. Dans de nombreuses localités, vous trouverez des thérapeutes et des programmes de groupe qui pourront vous aider et vous soutenir. Recherchez-les. Ces gens savent comment vous aider à combattre vos pensées, vos sentiments ou vos comportements problématiques. Donnez-vous beaucoup de temps pour y arriver. Vous ne pouvez vous attendre à résoudre vos problèmes en quelques semaines ou en quelques mois. À vous de faire le reste. Prenez soin de vous, contrôlez-vous, agissez.

LECTURE SUPPLÉMENTAIRE

How Can I Stop? Breaking My Deviant Cycle.

L. Bays, R. Freeman-Longo, & D. Hildebran (1989)
Safer Society Press, Orwell, Vermont.

Décider de réagir : les adolescents et les agressions sexuelles.

F. Mathews, and J-Y. Frappier (1993).
Centre national d'information sur la violence dans la famille, Santé Canada, Ottawa (Ontario).

Struggle For Intimacy. (Adult Children of Alcoholics)

J. Woititz (1985)
Health Communications, Pompano Beach (Monda).

Female Sex Offenders : An Exploratory Typology.

R. Mathews, J. Matthews, and K. Spelt (1989)
Safer Society Press, Orwell (Vermont).

Victims No Longer : Men Recovering From Incest and Other Sexual Child Abuse.

M. Lew (1990)
Harper & Row, New York, New York.

Adults Molested As Children : A Survivor's Manual for Women and Men.

E. Bear and P. Dimmock (1988)
Safer Society Press, Orwell, Vermont.

NOTES