

Ce livret aborde les sujets suivants:

La violence sexuelle	2
L'effet de la violence sexuelle sur les enfants	3
La violence sexuelle infligée aux enfants et ses effets à l'âge adulte	4
L'aide apportée par un conseiller	4
Les conseillers, qui sont-ils?	5
Pourquoi un conseiller?	5
L'intervention du conseiller	6
Quelle aide pouvez-vous apporter?	6
Le counselling est-il nécessaire pour toutes les victimes de violence sexuelle?	7
À quel moment doit-on commencer le counselling?	7
Comment trouver un bon conseiller?	8
Que faire si mes moyens ne me permettent pas un conseiller privé?	8
Et si je n'aime pas mon conseiller?	9
Comment savoir si le counselling est terminé?	9
Que faire si votre famille n'est pas en faveur du counselling?	10

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 résoudre 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 solide connaissance en la matière. Puisque cette brochure 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*.

La 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. Du fait que les enfants sont impuissants à faire cesser la violence et trop jeunes pour comprendre ce qui leur arrive, ils souffrent parfois de troubles 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. L'enfant qui doit assister à des activités à caractère sexuel, écouter des paroles obscènes ou regarder des vidéos pornographiques peut aussi être traumatisé.

Si ces gestes sont très néfastes pour les enfants, c'est que l'agresseur exige presque toujours d'eux qu'ils gardent le secret. Le secret partagé devient alors pour les enfants une source de honte, qui mine l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes.

*Mon conseiller m'aide à mieux
me comprendre moi-même*

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 troubles psychologiques sont manifestes pour les membres de la famille, d'autres, non.

Les troubles peuvent prendre plusieurs formes :

La culpabilité. Les enfants se sentent coupables, ils croient qu'ils sont d'une certaine façon 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 menace de représailles au cas où ils révéleraient le secret.

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

La colère. Les enfants peuvent ressentir une grande colère, souvent incontrôlable. Comme ils ne peuvent se venger sur l'agresseur, il arrive qu'ils passent leur colère sur des boucs émissaires, souvent la mère. Ils peuvent aussi s'attaquer à eux-mêmes 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, harcèlement sexuel, troubles du sommeil, craintes irrationnelles, comportement aguichant ou macho, désordres alimentaires, allergies ou incapacité à se concentrer sur ses études. 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 évidentes de l'expérience.

La violence sexuelle infligée aux enfants et ses effets à l'âge adulte

La violence sexuelle infligée à un enfant a bel et bien des effets à long terme. Si vous avez été victime de violence sexuelle étant enfant, 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 désordres 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, mais qui s'est effacée de votre mémoire. Le counselling était probablement rare dans votre enfance, si même il existait. Vous n'en avez vraisemblablement jamais parlé à personne, ou alors on vous a demandé d'oublier et de continuer à vivre.

Souvent les adultes qui ont «oublié» la violence sexuelle dont ils ont été victimes s'en rappelleront soudainement et avec douleur au moment où un de leurs enfants est victime à son tour. Si cela vous arrive, il vous faudra peut-être entreprendre une séance de counselling pour votre enfant

et pour vous-même. Cela semble pénible? Essayez plutôt de voir cette crise comme une chance de rapprochement inespérée de 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. Si vous consultez un conseiller pendant cette période difficile, cela aidera votre enfant à poursuivre son traitement.

L'aide apportée par un conseiller

Le conseiller peut vous aider de plusieurs manières; il peut :

① Vous aider, vous et votre enfant, à surmonter les détails douloureux, 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 et ainsi l'oublier ou même 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.

② Vous aider, vous et votre enfant, à comprendre les sentiments complexes et confus ressentis pendant et après l'agression sexuelle.

③ Vous aider, vous et votre enfant, à comprendre le pourquoi de cette expérience, et le fait que ni vous, ni votre enfant ne devez vous faire des reproches.

④ Vous aider, vous et votre enfant, à vous libérer des effets du passé afin de profiter à l'avenir d'une vie plus heureuse.

Vous devez, vous et votre enfant, travailler ensemble. Il n'existe pas de recette miracle, mais avec l'aide d'un conseiller compétent, il est possible d'accomplir des merveilles.

Les conseillers, qui sont-ils?

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, art-thérapeutes. L'important est qu'ils aient une formation en counselling et qu'il soient informés en matière de violence sexuelle.

Dans les grands centres, il est plus facile de trouver un conseiller en matière de violence sexuelle. 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, il peuvent souvent être utiles.

Pourquoi un conseiller?

Nous pouvons tous évoluer, grandir et nous guérir nous-mêmes; cependant, la plupart d'entre nous avons besoin d'aide un jour ou l'autre. C'est là que le conseiller intervient. Le counselling est spécialement important pour les victimes de violence sexuelle, du fait que les difficultés qui découlent de l'expérience sont souvent niées ou oubliées. Dans *L'enfant sous terreur*, Alice Miller, psychiatre suisse réputée, explique que les victimes qui refoulent leurs souvenirs d'agression sexuelle courent le risque de «recréer la violence; en tant que victime ou en tant qu'agresseur». Nier ou minimiser l'agression empêche la croissance et la guérison.

L'intervention du conseiller

Avec l'adulte, le conseiller discute de sentiments et d'événements précis. 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 expérimenté peut encourager les enfants à exprimer leurs sentiments à travers 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. Le counselling de groupe permet 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.

Le conseiller passe enfin beaucoup de temps avec les parents, spécialement 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 faussée du développement sexuel normal, le conseiller utilise parfois des livres pour rétablir les faits.

Quelle aide pouvez-vous apporter?

Les choses sont plus faciles si vous participez à un groupe de soutien aux parents, pendant que votre enfant poursuit les consultations. Le groupe vous apprend beaucoup sur la violence sexuelle, le système judiciaire et les services de protection de la jeunesse, ainsi que sur les conséquences des poursuites intentées contre l'agresseur. Ce qui importe le plus, c'est que vous comprendrez mieux vos propres sentiments. Beaucoup de parents s'attribuent le blâme; ils ont donc besoin d'aide pour faire la part des choses. Le counselling et les groupes de parents demandent du temps et de l'énergie, mais ils sont très rentables. Vous aurez la satisfaction de participer à la guérison de votre enfant; vous en tirerez une meilleure connaissance de votre enfant, de

vous-même ainsi que du fonctionnement du système judiciaire et des services de protection de la jeunesse.

Le counselling est-il nécessaire pour toutes les victimes de violence sexuelle?

Toutes les victimes de violence sexuelle n'ont peut-être pas besoin de counselling. On entend parfois parler d'adultes ou d'adolescents brillants qui ont réussi à surmonter les effets de la violence sexuelle à l'aide d'un livre, d'un film ou encore en exposant toute une série de peintures relatant leurs expériences. Ces personnes demeurent l'exception. La plupart d'entre nous préférons penser qu'il est possible de résoudre nos problèmes nous-mêmes. En fait, nous pourrions nous servir de ces exemples exceptionnels comme preuve que le counselling n'est pas nécessaire. Nous pourrions même croire que le counselling 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 grave erreur.



Selon un principe empirique et général, si les enfants parlent volontiers de l'expérience, reçoivent soutien et amour à la maison et ne présentent aucun symptôme, il est possible que le counselling ne soit pas nécessaire.

Cependant, il n'est pas bon de prendre ce risque sans demander l'opinion d'un professionnel et d'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 counselling?

Idéalement, le counselling devrait débuter aussitôt que possible après la découverte des faits. Les recherches ont démontré que les familles sont plus favorables au counselling 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.

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, interrogez, si possible, d'anciens clients. Après le début du counselling, vous devrez être en mesure de décider si vous désirez poursuivre le traitement.

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

- ① Le conseiller croit-il votre histoire (et celle de votre enfant)?
- ② Le conseiller comprend-il l'étendue de la douleur qui vous frappe vous et votre enfant?
- ③ Le conseiller est-il sexiste?
- ④ Le conseiller collabore-t-il avec les autres? Les bons conseillers coopèrent volontiers avec les travailleurs sociaux, avec la police et avec les travailleurs oeuvrant dans les programmes d'aide aux victimes.
- ⑤ Le conseiller semble-t-il vous apprécier et vous respecter? Un bon conseiller vous permet d'avoir une bonne perception de vous, de lui et de votre relation avec lui.

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

Que faire si mes moyens ne me permettent pas un conseiller privé?

Il existe plusieurs autres options que celle de déboursier vous-même le montant des consultations :

Consultation demandée par un médecin. Si votre 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 comprend la violence sexuelle et s'il se tient au fait de l'actualité médicale.

Plan d'indemnisation des victimes d'actes criminels. Si la violence infligée à votre enfant fait l'objet d'un constat de police, vous

pouvez être admissible au counselling donné par un psychologue ou un travailleur social en pratique privée. Vérifiez auprès d'un travailleur social, d'un policier ou d'un travailleur oeuvrant dans des programmes d'aide aux victimes; ils vous diront si votre enfant a droit au counselling gratuit en vertu d'un plan d'indemnisation des victimes d'actes criminels.

Plan d'assurance santé complémentaire. Si vous possédez un plan 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 counselling gratuit en communiquant avec un centre de prévention de la violence sexuelle, un centre de santé mentale ou un centre d'aide aux femmes.

Et 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. Voyez le counselling comme n'importe quel autre service. Parfois le conseiller perçoit aussi que le jumelage n'est pas adéquat et ne se formalise pas de la décision du client. Le conseiller peut lui-même vous suggérer de travailler avec un autre professionnel. Cela ne devrait blesser personne.

Comment savoir si le counselling est terminé?

C'est à votre conseiller, à votre enfant et à vous qu'il revient de décider si les consultations sont terminées.

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

- ❶ Vous (ou votre enfant) n'avez plus de symptômes évidents, comme les pertes de mémoire, les troubles d'alimentation et de sommeil ou les craintes irrationnelles.
- ❷ Votre enfant a retrouvé sa confiance en lui et en fait la preuve à l'école, avec sa famille et ses amis.
- ❸ Vous (ou votre enfant) pouvez prendre avec un grain de sel les «mauvais jours» occasionnels.

Une fois le counselling terminé, prévoyez avec votre conseiller des visites de vérification. 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 à nouveau et, autant que possible, le même conseiller.

Que faire si votre famille n'est pas en faveur du counselling?

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

① Les adolescents sont souvent réticents au counselling; ils n'aiment pas qu'on leur dicte leur conduite.

② Vous pouvez appartenir à une famille ou à un groupe social qui n'a jamais eu affaire à un conseiller auparavant.

③ Votre conjoint peut être en faveur de la vengeance plutôt que d'une aide extérieure.

④ Votre conjoint peut croire qu'il est préférable de fermer les yeux sur l'incident.

⑤ Votre conjoint peut 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 counselling. Ne vous découragez pas. Votre entêtement peut être essentiel à l'obtention du soutien dont vous avez besoin.

Bibliographie

Miller, Alice. *Thou Shalt Not Be Aware: Society's Betrayal of the Child*. Traduction Hildergarde et Hunter Hannum. New York: Farrar Straus, 1984.

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