Quand on te fait du mal

Informations sur les violences et leurs conséquences

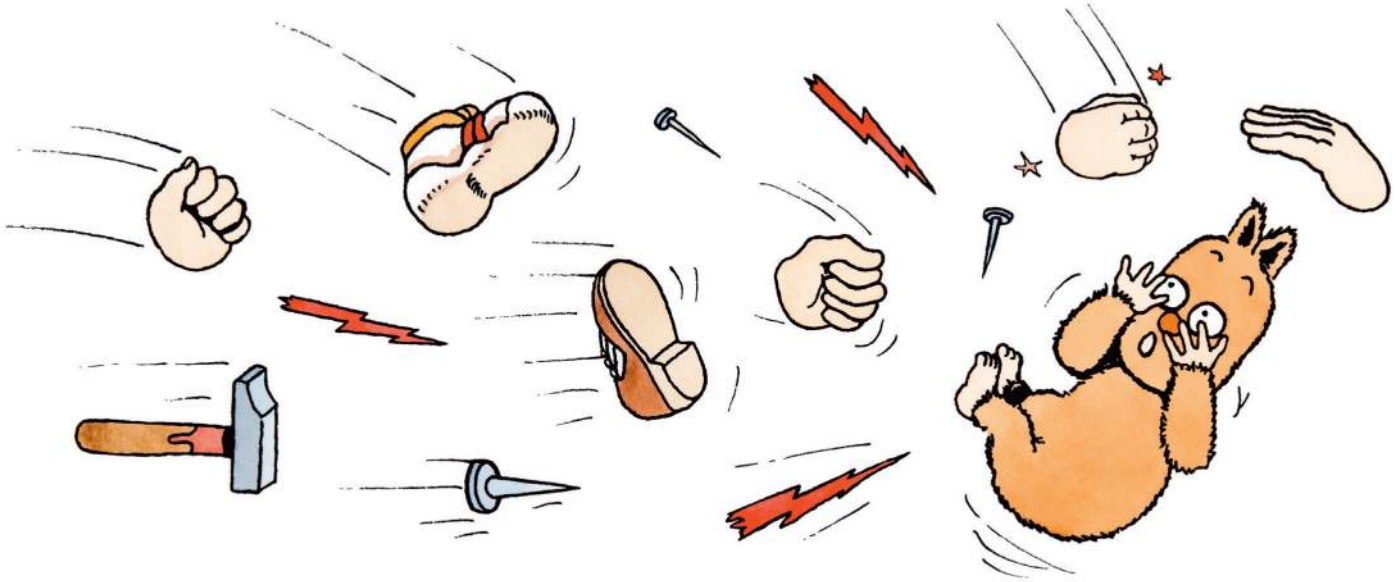


Texte de Dre Muriel Salmona et Sokhna Fall adapté et illustré par Claude Ponti.

Brochure pour les maternelles et les primaires
distribuée par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie.

Personne n'a le droit de te faire du mal exprès.

Ni à toi, ni aux autres.

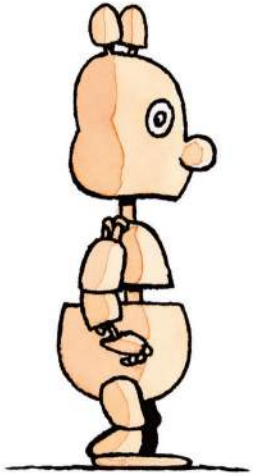


Quand on te tape, quand on te dit des mots méchants,
quand on te fait faire des choses gênantes, quand on te montre
des choses dégoûtantes, ou quand tu vois faire ces choses à quelqu'un d'autre…
Ce n'est pas normal, c'est interdit, c'est de la violence.

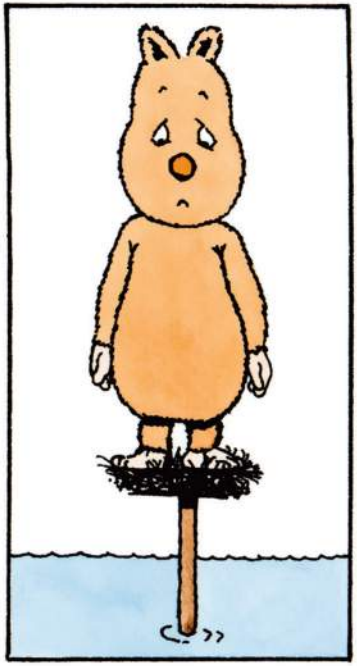
Est-ce qu'il t'arrive ?



D'être très mal,
d'avoir des idées embêtantes
dans la tête, de faire beaucoup
de cauchemars ?



De te sentir bizarre,
de ne rien ressentir,
comme si tu étais
un robot ?



De penser que tout
est de ta faute, que tu
n'es pas comme les autres,
de te sentir nul ?

Est-ce qu'il t'arrive ?

D'avoir peur tout le temps,
de faire attention à tout ?



De craindre des endroits
ou des personnes,
d'avoir le cœur qui bat très fort ?



De ne pas comprendre
pourquoi
tu es en colère ?

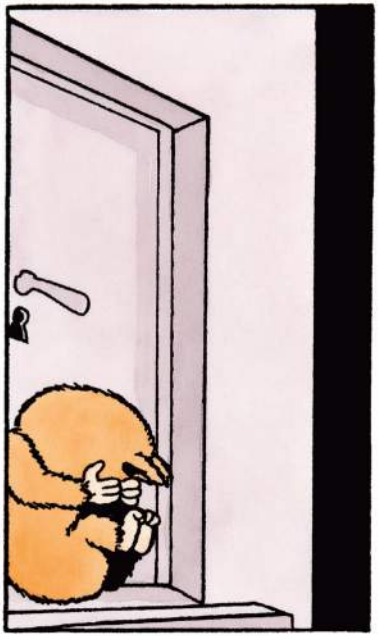


De ne plus pouvoir
respirer, ni penser,
d'être énervé ?

Est-ce qu'il t'arrive ?



D'être triste,
de pleurer tout le temps,
de te sentir seul ?



De ne pas avoir envie
de jouer, de ne pas aller
voir tes amis ?



De ne pas travailler à l'école
comme tu voudrais, de mal
réfléchir, de mal dormir ?

Est-ce qu'il t'arrive ?

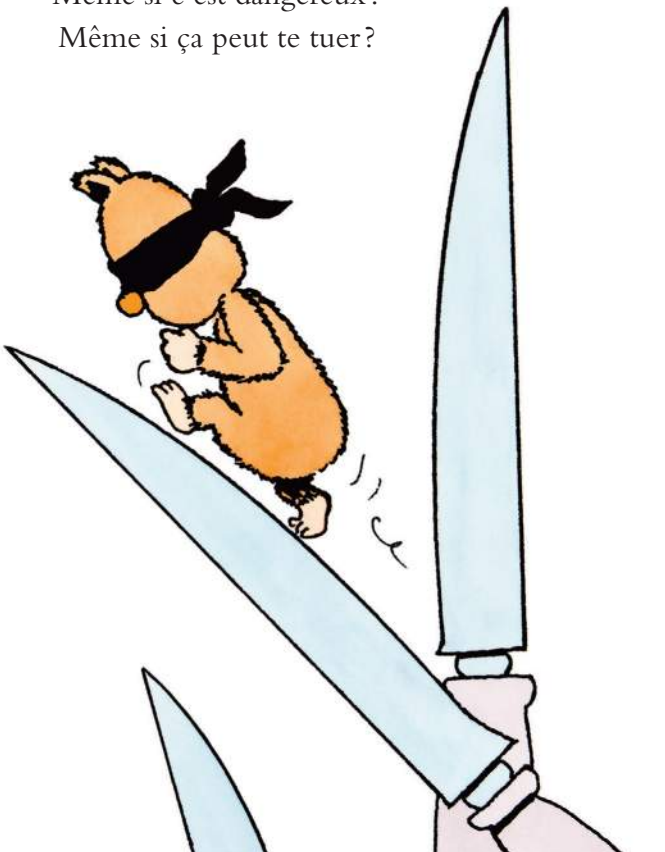
De ne pas comprendre ce que tu fais,
de faire n'importe quoi ?



Même si ça peut faire mal aux autres ?



Même si c'est dangereux ?
Même si ça peut te tuer ?



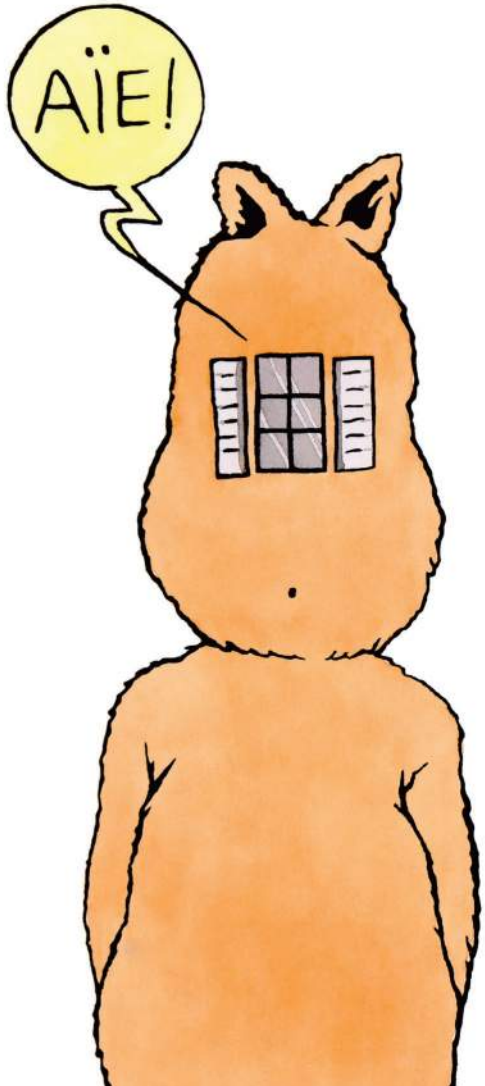


**Et si tout ce mal que tu ressens à l'intérieur de toi,
c'était à cause de violences qu'on t'a faites
ou que tu as vues ?**



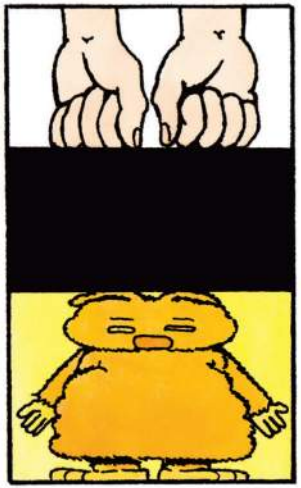
Tu penses peut-être que tu es nul,
inutile, mauvais, différent, incapable…
Ce n'est pas vrai.

C'est normal de se sentir comme ça,
quand il arrive des choses
qui ne sont pas normales.

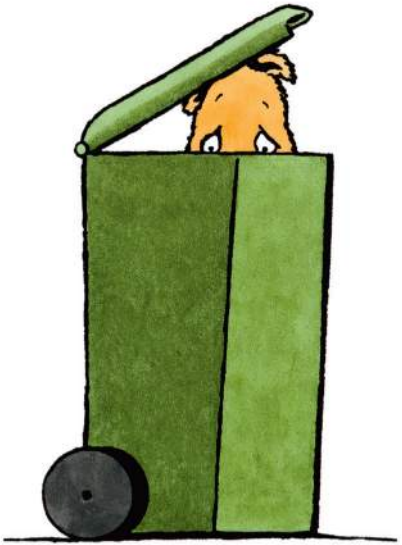


Les scientifiques ont découvert
que se sentir aussi mal,
c'est avoir une blessure
à l'intérieur de soi.
Ils appellent cette blessure
un psychotraumatisme.
Et surtout ils ont découvert
que cette blessure
peut être soignée.
Il y a même des personnes
dont c'est le métier.

C’est quoi les violences ?



Les violences
c’est quand
on te fait peur,
qu’on te menace.



Quand on menace de te tuer,
de t’abandonner, de te jeter,
de faire mal à tes animaux,
de casser tes jouets…



C’est quand
on fait du mal, à toi
ou à quelqu’un d’autre,
devant toi.

C’est quoi les violences sexuelles ?

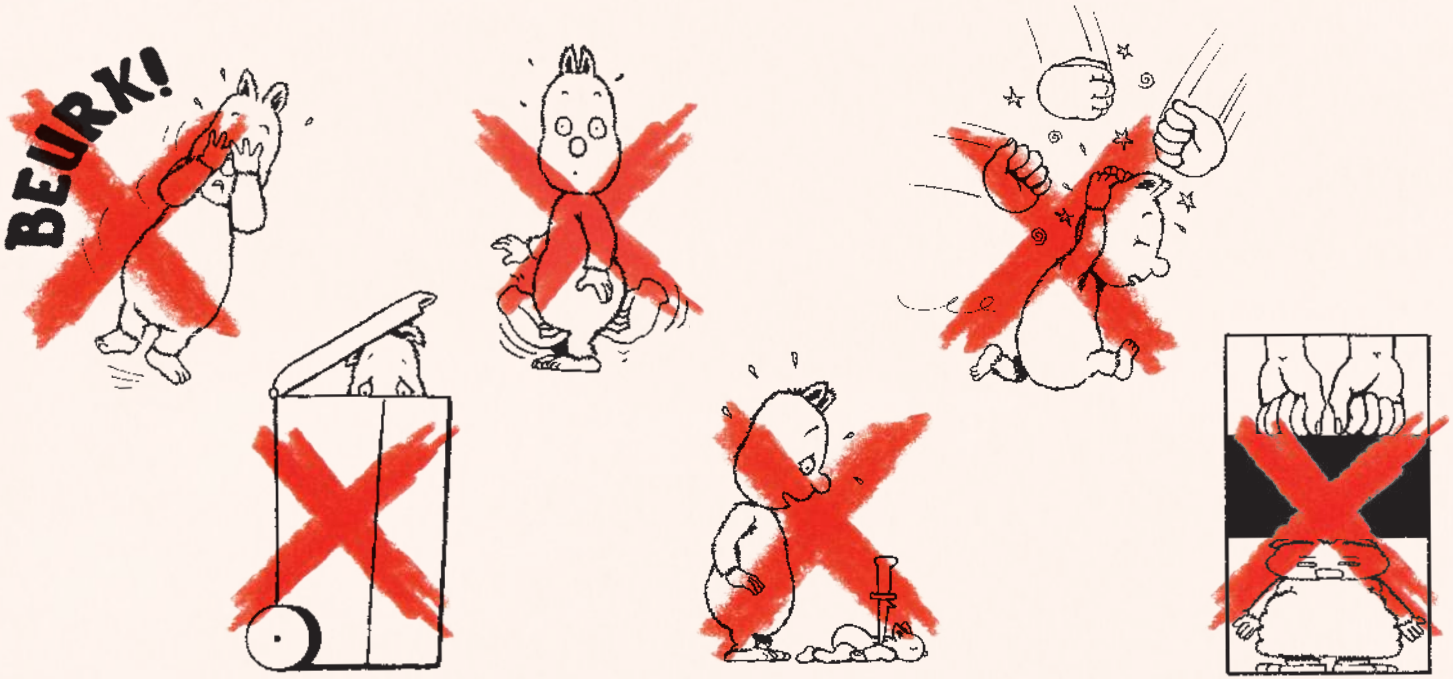


C’est quand on te montre
des choses sexuelles en vrai ou en film,
qu’on t’en parle,
qu’on t’oblige à te montrer tout nu,
à voir des personnes toutes nues,
qu’on te parle de choses sexuelles d’adultes.

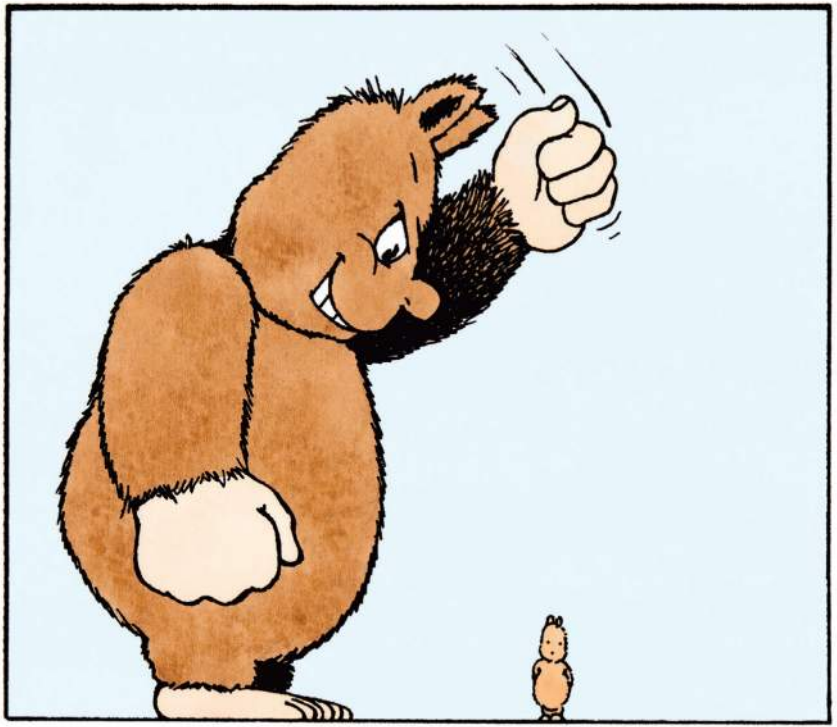


C’est quand on te fait quelque chose
de gênant et de sexuel, qu’on te touche
dans tes parties intimes, zizi ou zézette,
et qu’on veut te faire des choses gênantes
ou dégoûtantes que tu ne comprends pas
et qui te font peur.

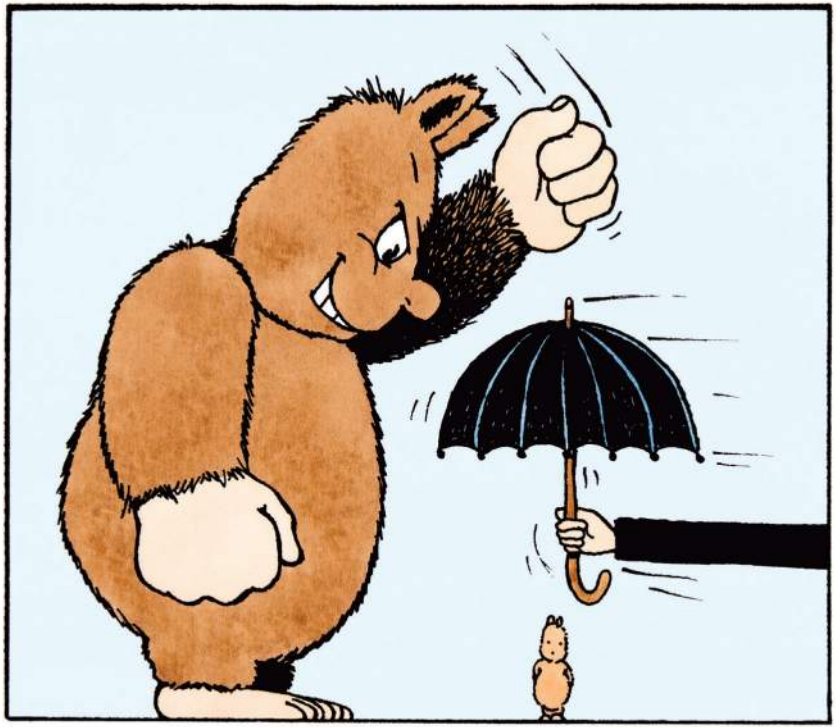
Les violences sont interdites et punies par la loi.



Personne n'a le droit de faire ça. Même une seule fois. Toi non plus tu n'as pas le droit.
Les grandes personnes doivent empêcher les violences, et protéger les enfants.
Quand ça arrive, ce n'est jamais rien, ce n'est jamais pour ton bien. Non.



Si une personne plus grande que toi te fait violence,
elle n'en a jamais le droit, même si tu as fait des bêtises.
Elle profite de se sentir plus forte que toi pour te faire du mal.



Tu peux te sentir obligé d'obéir, mais non, c'est faux.
Quand ça arrive, ce n'est pas ta faute,
c'est la faute de la personne qui te fait du mal.

Parfois, c'est une personne
que tu connais ou qui t'es très proche,
même de ta famille, ou quelqu'un
qui s'occupe de toi, même de ton école,
c'est interdit.



Parfois, c'est dans ta maison,
dans les endroits où tu étudies,
où tu fais du sport, où on te soigne,
où on te garde, dans les transports,
c'est interdit.

Ce sont presque toujours les personnes
les plus fortes, ou celles qui ont le droit
de dire ce qu'il faut faire,
qui sont violentes contre les plus faibles.

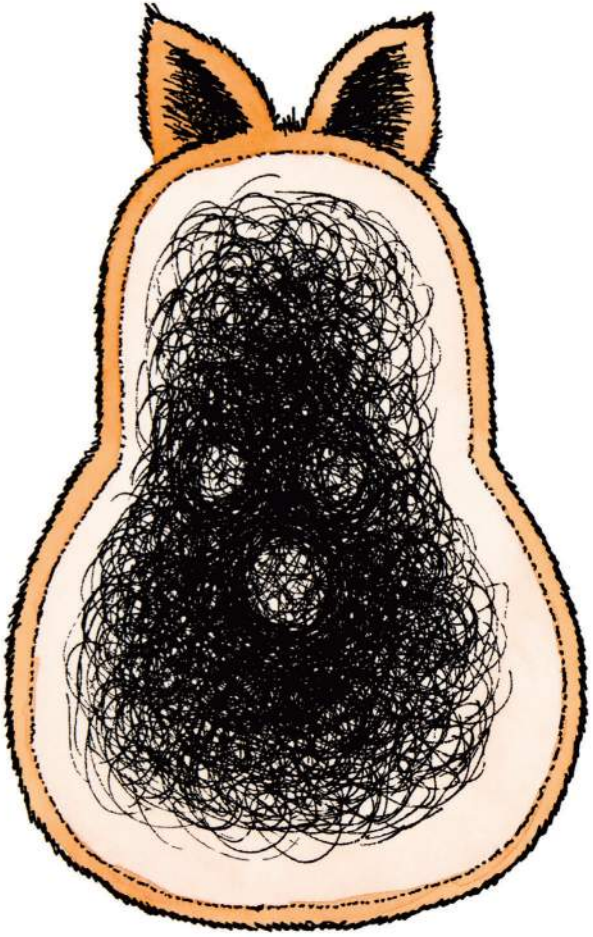
Les violences sexuelles faites
par une personne de ta famille
sont très dangereuses.
On les appelle des violences sexuelles
incestueuses ou un inceste.

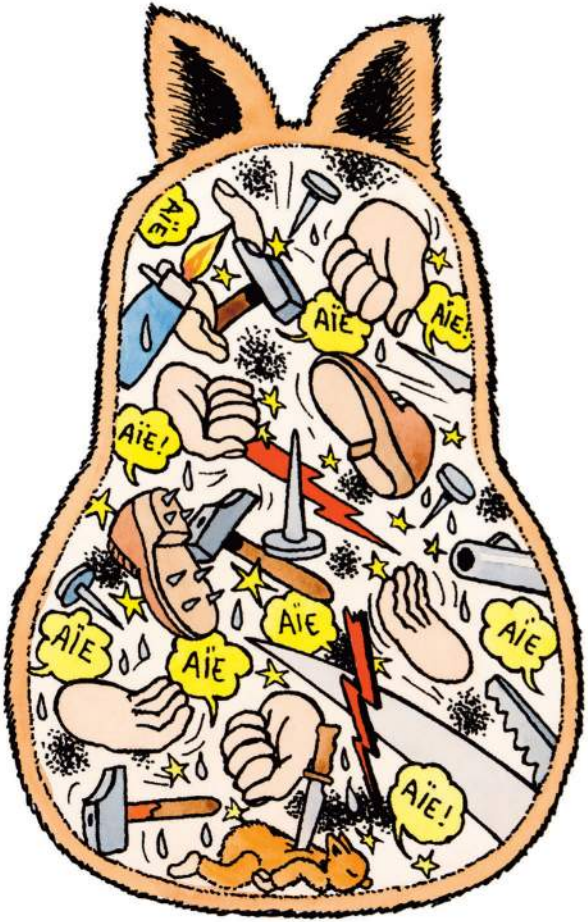
Comment les violences peuvent-elles te rendre malade ?

Si on te fait violence,
tu peux avoir très mal et très peur.
Tellement mal et tellement peur que
tu ne peux pas comprendre ce qui t'arrive.
Sans pouvoir parler ni bouger.

Cela s'appelle la sidération.

Pendant la sidération, alors que la violence
te fait tellement mal et tellement peur,
ton cerveau se débranche pour
que tu ne sentes pas la souffrance.



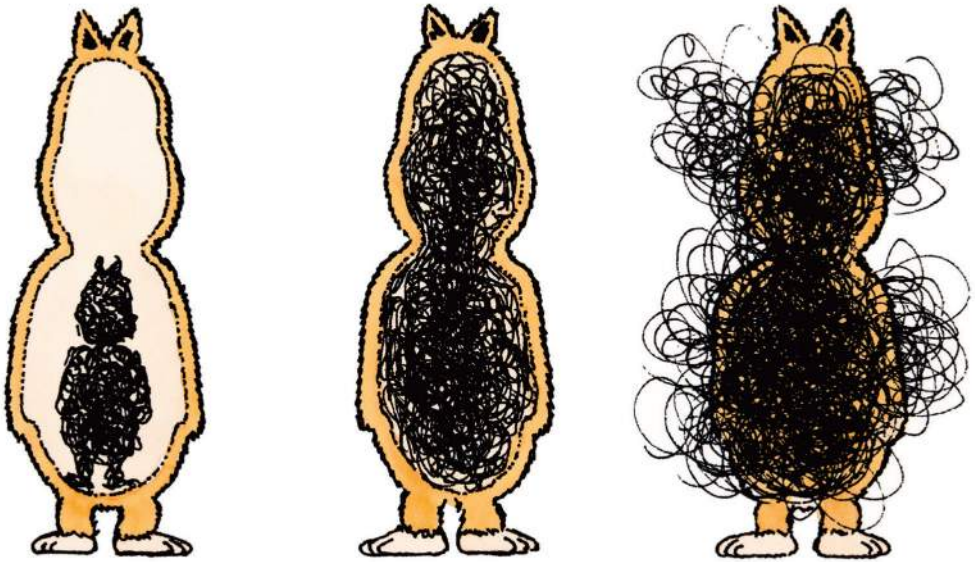


Tu ne ressens alors plus rien,
comme si tu n'étais plus là
et que tu regardais ce qui se passe.

Cela s'appelle la dissociation.

Quand le cerveau se débranche,
il ne peut pas faire son travail comme d'habitude.
Il enregistre en désordre ce qui arrive.
Les cris, la douleur, l'endroit où ça se passe,
les odeurs, les bruits autour,
et bien d'autres choses qui seront
des souvenirs tout mélangés, cachés
qu'on appelle la mémoire traumatique.

Que font ces souvenirs ?



Ces souvenirs mélangés, cachés de la violence sont enfouis
n'importe comment et n'importe où dans ta mémoire.
Comme une fausse personne de toi, en toi.

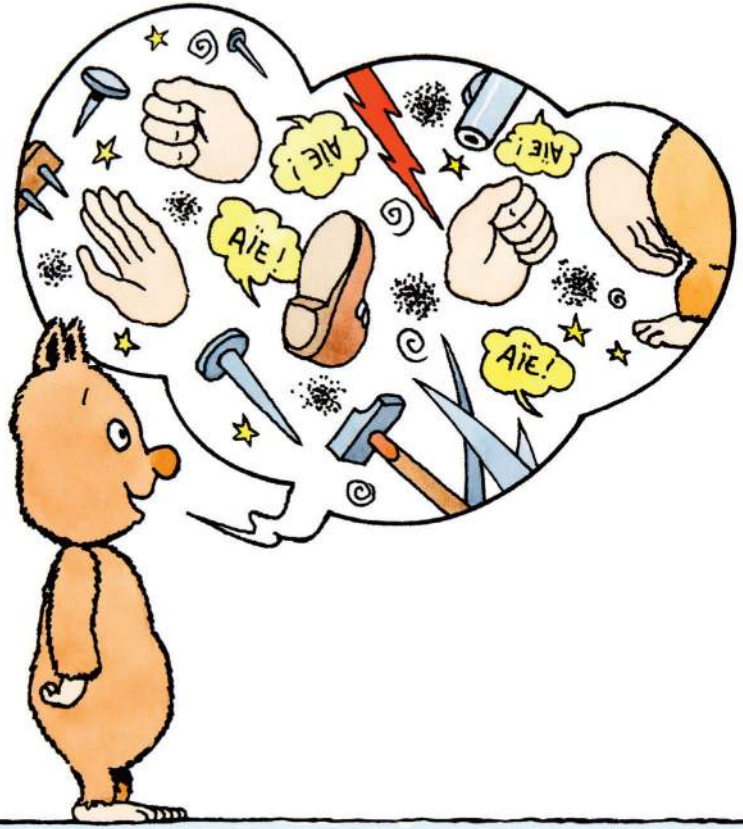


Chaque fois qu'il se passe quelque chose
qui te rappelle la violence que tu as subie,
(par exemple une odeur, une couleur,
un mot, un vêtement, un geste, un bruit…)
la fausse personne sort avec les souvenirs
de la violence. Elle va dans ta tête,
ton corps, ton sommeil, ta vie.

Alors ton cerveau se redébranche.
Il te fait revivre les violences et ta souffrance.

Et tu risques d'avoir très peur et de te comporter
comme si ce n'était pas toi. D'être méchant
et grossier comme on l'a été avec toi.
De faire des choses interdites,
dangereuses, qui ne sont pas de ton âge,
comme des choses sexuelles,
de faire du mal à toi ou à quelqu'un d'autre.
D'être très triste, très fatigué,
tout le temps malade ou grognon…

Tout cela se guérit, ce sont des blessures !



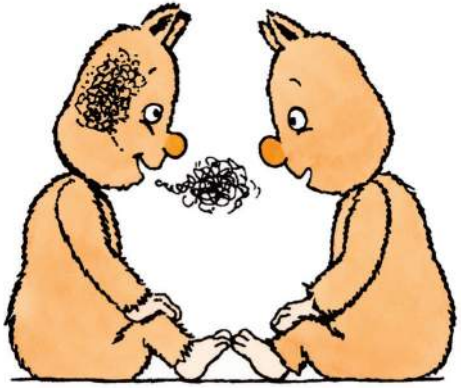
Il y a des docteurs, des psychologues
et des thérapeutes qui savent les soigner.
Ce sont des blessures qui ne se voient pas.
Si ce sont les tiennes, elles sont dans ta tête.
Dans ta fausse personne.
Tu pourrais croire qu'il faut cacher
encore plus ta fausse personne
au fond de toi pour qu'elle disparaisse…
C'est le contraire !

Avec des soignants, tu peux écouter
la fausse personne. Et la comprendre.
Elle veut te protéger, mais elle s'y prend mal,
elle est toute mélangée.
Quand elle est comprise, ta fausse personne
disparaît, elle ne sert plus à rien.
Il te restera une histoire
de fausse personne sans danger.

Que faire?



Si tu as reconnu des choses que tu ressens
en lisant cette plaquette, tu peux être aidé.
Et tu dois être protégé.
Les adultes ont l'obligation de protéger les enfants.
Les personnes qui te font du mal n'ont pas
le droit de le faire. Elles doivent arrêter.
Il y a les lois et la justice pour ça.



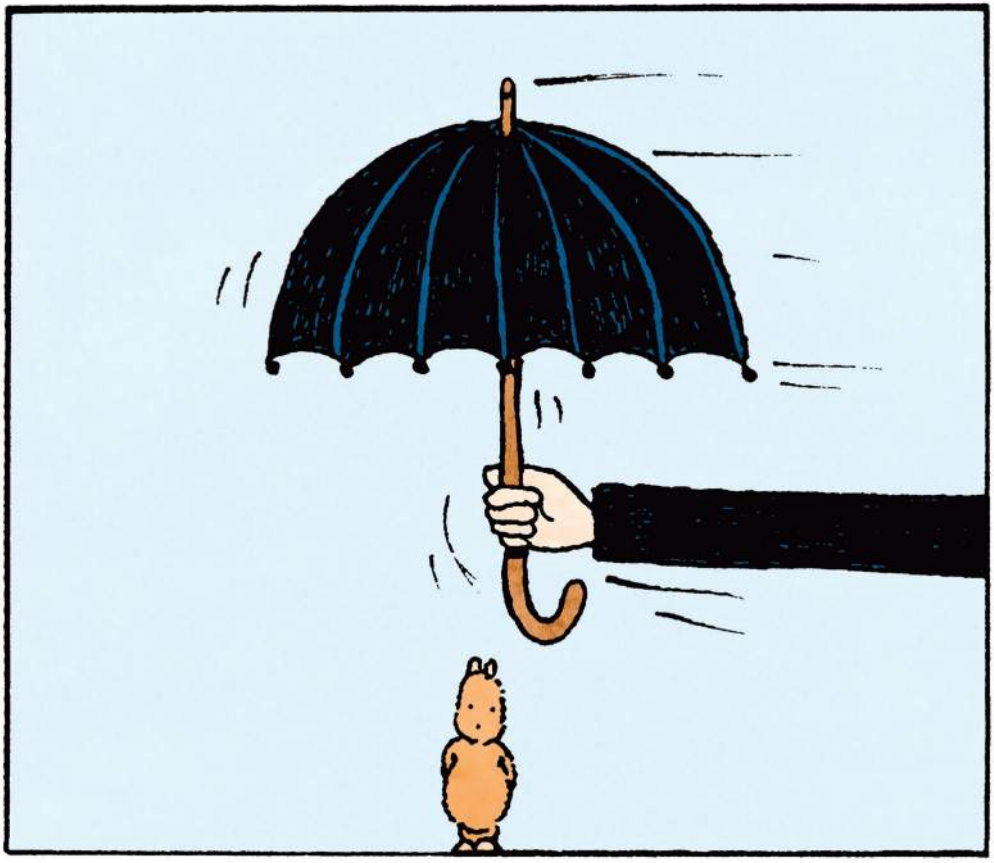
Tu as sûrement trop peur et trop honte
pour raconter la violence qu'on te fait.
Tu penses que personne ne peut rien
faire pour t'aider. C'est faux.
Il y a certainement autour de toi,
ou pas loin, une personne
en qui tu as confiance. Parle-lui.

Comment faire ?

Parle à une personne en qui tu as confiance, un adulte qui ne te fait pas peur.
Ce peut être quelqu'un de ta famille, ton médecin, un adulte de l'école,
du centre de loisirs, de tes activités extra-scolaires…
Peut-être que tu es la personne de confiance d'un copain ou d'une copine ?
Tu peux demander de l'aide pour lui ou pour elle.

Tu as le droit d'aller voir directement
la police ou la gendarmerie.
Tu peux appeler au numéro gratuit
pour les enfants, le 119,
ou contacter par tchat la plateforme
de signalement des violences sexuelles
et sexistes et parler 24 h/24
avec un policier ou un gendarme sur :
https://www.service-public.fr/cmi





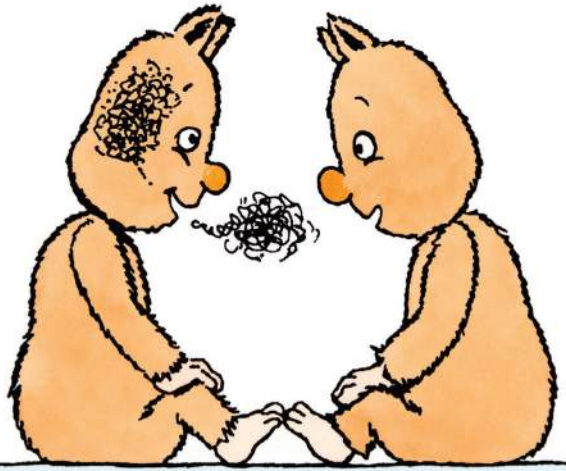
À l'attention des adultes :

Il est impératif de protéger les enfants de toute forme de violences et de leur rendre justice. Il est essentiel de faire prendre en charge en urgence toutes les conséquences des violences sur leur santé par des professionnels de la santé, et de mettre en place des aides éducatives nécessaires. Un guide d'accompagnement des livrets est téléchargeable sur le site : **https://www.memoiretraumatique.org** et il est accessible par ce QRcode :

Le signalement est obligatoire si un enfant vous révèle des violences, ou si vous pensez qu'il est en danger :
- au procureur de la République du Tribunal de Grande Instance du lieu de résidence de l'enfant.
- à la police ou la gendarmerie par téléphone au **17** ou au **112**, par SMS au **114**, ou en ligne (tchat avec des policiers et des gendarmes formés aux violences sexistes ou sexuelles et au cyberharcèlement sur mineurs qui vous répondront 24 h/24 et 7 j/7).
https://www.service-public.fr/cmi

Si vous avez des doutes ou besoin de conseils vous pouvez appeler :
- le **119** Enfance en danger, appel gratuit 24 h/24 et 7 j/7, il est possible de signaler en ligne sur le site du 119
- la **CRIP** : cellule de recueil des informations préoccupantes de votre département
- **3018** (Cyber)harcèlement ou violences scolaires
- **116 006** Numéro d'aide aux victimes

Pour en savoir plus, vous trouverez des informations sur les violences faites aux enfants et leurs conséquences, des conseils sur la conduite à tenir, des fiches et des modules de formation sur le site :
https://www.memoiretraumatique.org



Brochure de prévention de l'association Mémoire Traumatique et Victimologie
distribuée gratuitement et téléchargeable sur le site memoiretraumatique.org
Pour tout contact et demande d'exemplaire : memoiretraumatique@gmail.com
Un autre livret est disponible «Et si c'est toi qui fais du mal»