

VOTRE ENFANT A BESOIN :

- ✓ d'être cru (même si c'est dérangent ou même si ça fait de la peine)
- ✓ d'être reconnu (c'est LUI ou ELLE la victime)
- ✓ d'espace pour ventiler (jouer dehors, faire des activités agréables ensemble, des moments où vous êtes seul avec lui pour lui permettre d'en parler s'il en a besoin)
- ✓ que sa souffrance exprimée ne soit jamais minimisée
- ✓ de se sentir protégé par vous : Il ne doit **jamais être obligé d'être en contact avec la personne qui a posé les gestes d'abus.**
- ✓ d'être rassuré de votre présence et votre compréhension (pour l'aider à valider ses sentiments, être encourager à les nommer)
- ✓ de patience et de disponibilité de votre part (plus que d'habitude) !
- ✓ d'être encouragé dans le processus thérapeutique et de votre aide pour que la confiance envers la thérapie s'installe et que le processus de changement puisse s'observer.

ET

- ✓ de ne jamais porter votre propre souffrance



« VOTRE ENFANT A BESOIN DE SENTIR QU'IL Y A UNE ISSUE À TOUTE SA DETRESSE... VOUS POUVEZ Y CONTRIBUER ! »

Poursuivre un processus thérapeutique exige d'une bonne dose de patience de la part des personnes qui vivent dans l'entourage ! Mais ça en exige tout autant de la part de la victime qui doit travailler très fort pour dépasser ses peurs, ses anxiétés et traverser la colère, la honte, les regrets et pertes ainsi que tous les dommages que les abus sexuels ont provoqués.

Enfin, veuillez noter que, même si les enfants sont bien informés de la confidentialité de la thérapie, vous pouvez également les aider en les assurant que ce qui est abordé en thérapie, restera là.

Votre rôle de parent demeure essentiel pour que votre enfant puisse continuer son chemin de vie en se sentant soutenu et en ouvrant pour lui l'espérance d'un futur meilleur auquel il a droit.

Merci d'être présent !

Merci pour votre fils ou votre fille

MD et l'équipe des thérapeutes spécialisés auprès des victimes d'abus sexuels.



Pour les parents qui accompagnent un enfant ayant vécu une situation d'abus sexuel

Vous êtes parent et votre enfant consulte au CETAS suite à des abus sexuels qu'il a vécus. Il est probable que vous vous sentiez ébranlé(e) par cette situation. Il est fréquent que les parents soient troublés, offusqués ou simplement déstabilisés par ce que leur enfant peut vivre ou ressentir. Il arrive que les parents se posent de nombreuses questions quant aux répercussions que les abus sexuels peuvent produire sur leur enfant.

« LES PARENTS DEMEURENT LES PERSONNES LES PLUS SIGNIFICATIVES POUR AIDER LEUR ENFANT A SURMONTER LA DIFFICULTÉ D'OSER PARLER DES ABUS ET DE BRISER LE SILENCE DANS LEQUEL CELUI-CI A ÉTÉ PIÉGÉ. »

Il se peut que vous portiez des inquiétudes face à l'avenir de votre enfant, face aux bouleversements que cette information pourrait causer autour de vous, dans votre famille ou à l'école. Il se peut aussi que vous viviez un surcroît d'émotions envahissantes qui vous perturbent l'esprit depuis le dévoilement. Tout cela fait partie des répercussions que les personnes entourant un enfant victime d'abus sexuel vivent habituellement.

Pour les parents qui accompagnent un enfant ayant vécu une situation d'abus sexuel

À cet effet, le CETAS offre un programme spécifique aux parents afin de les aider à accompagner leurs enfants qui ont vécu des abus sexuels. Ce programme pourrait vous aider à apaiser quelques questionnements et inquiétudes que vous vivez. Par ailleurs, les programmes de thérapie auprès des enfants et adolescent(e)s qu'offre le CETAS sont construits de façon à couvrir la majorité des aspects qui peuvent affecter les victimes d'abus sexuels. Nous y travaillons les séquelles des abus en tenant compte des particularités de chaque enfant et de la manière dont chacun réagit face au traumatisme vécu.

Pour un enfant ou un adolescent, participer à un programme de thérapie en abus sexuel est très exigeant. Outre le fait d'avoir vécu la situation, la victime est confrontée à chaque séance puisqu'on en parle et qu'on y trouve des solutions concrètes pour atténuer les symptômes vécus.

« IL EST FAUX DE PENSER QUE TOUT PEUT S'OUBLIER. DE PAR SA NATURE, UN ENFANT TENTE D'ÉVITER DE PENSER AUX ÉVÉNEMENTS MALHEUREUX QUI LUI SONT ARRIVÉS. CE QUI NE VEUT PAS DIRE QU'IL N'EST PAS AFFECTÉ. »

Pour soigner ses blessures psychologiques, votre enfant a besoin de nommer puis d'apprendre à gérer les pensées et émotions qui le ramènent aux événements.

Votre rôle est donc essentiel pour valoriser, encourager et même l'accompagner à venir à chacune de ses séances de groupe ou individuelles. Vous êtes les mieux placés pour l'encourager à se présenter à ses rendez-vous. **En l'accompagnant, vous lui donnez aussi le message de confiance en lui et en l'avenir.**

Au CETAS, les thérapeutes sont des professionnels expérimentés et spécialisés auprès des victimes d'abus sexuels qui mettent toutes leurs connaissances afin d'aider les jeunes à sortir de leurs séquelles.

Parmi les indices observables qui pourraient être indicateurs de séquelles voici les plus habituels. Rappelez-vous que tous les enfants ne présentent pas tous ces symptômes et que parmi eux certains ne présentent aucun indice observable

- *Cauchemars*
- *Peurs irrationnelles (peur d'être seul, peur de certains objets ou situations)*
- *Tendance aux mensonges*
- *Retrait ou recherche à se retirer*
- *Humeur bougonne ou tristesse plus présente*
- *Perte d'intérêt aux activités qui lui étaient agréables*
- *Irritabilité accentuée*
- *Colères ou revendications inhabituelles*
- *Crises de colère disproportionnées à la situation*
- *Refus de communiquer*
- *Conflits fréquents avec les pairs*
- *Distraction plus présente*
- *Perte de concentration*
- *Recherche constante d'attirer l'attention*
- *Comportements lunatiques*
- *Baisse des notes scolaires*
- *Comportements sexualisés (sur soi ou sur autrui)*
- *Vocabulaire grossier fréquent*
- *Tentative de proximité avec les adultes*
- *Comportements de « fausse maturité »*
- *Régression dans des comportements plus enfantins (pipi au lit, besoin de coller et de se faire bercer, cris et boudages imprévisibles)*

Pour « **sortir de la tempête** » dans laquelle ils vivent, les programmes d'intervention auprès des enfants et adolescents victimes d'abus sexuel se répartissent sur cinq volets qui couvrent la majorité des aspects qui peuvent les affecter.

- *La gestion des émotions (restructuration cognitive).*
- *Acquisition d'habiletés d'affirmation et d'estime de soi*
- *L'acquisition d'habiletés générales d'adaptation (relaxation, réduction des comportements anxieux).*
- *L'exposition graduelle aux souvenirs traumatiques (reprise de contrôle sur les souvenirs traumatiques).*
- *L'éducation face à une sexualité saine.*
- *La prévention de nouveaux abus*



Tout au cours du processus thérapeutique, votre jeune vivra des moments plus difficiles que d'autres. Il est possible qu'à certaines occasions, vous observiez plus de tristesse, plus de colère ou de fermeture suite à l'intervention. Il s'agit de comportements réactifs tout à fait prévisibles lorsque certains propos l'ont davantage touché. Même si cela est compréhensible, n'hésitez pas à en informer les thérapeutes !