Enfants CAPables – Informations pour les parents

Donner aux enfants les moyens d'être en sécurité, fort.e.s et libres

Garance ASBL est une association dont le but est la **prévention primaire des violences basées sur le genre**, c'est-à-dire réfléchir à tout ce qu'il est possible de faire avant que la violence n'ait lieu pour qu'elle n'ait pas lieu. Elle travaille depuis 20 ans avec les femmes et les filles à partir de 8 ans, principalement par le biais de formations en autodéfense et défense verbale. Le projet Enfants CAPables lui permet maintenant d'outiller également les garçons – qui sont également victimes de violences – et les filles en-dessous de 8 ans.

Le programme Enfants CAPables vise à prévenir les violences envers les enfants, d'une part en leur apprenant à reconnaître et à faire face à des situations potentiellement dangereuses, et d'autre part en formant le personnel de l'école et les parents pour les aider à prévenir la victimisation des enfants. Le programme a une approche triple: un atelier s'adresse aux parents, un autre atelier au personnel de l'école, et il sera organisé des ateliers en classe pour les enfants de la première à la sixième année primaire.

L'Atelier pour les enseignant.e.s et le personnel scolaire se déroule en 1h30. L'atelier comprend une vue générale des violences envers les enfants, une explication de l'atelier destiné aux enfants et une réflexion sur les façons de renforcer les stratégies apprises par les enfants.

L'atelier pour les parents se déroule également en 1h30. Les parents reçoivent une description détaillée de l'atelier destiné aux enfants ainsi que des conseils pour autonomiser leurs enfants à se protéger des violences.

Les ateliers dans les classes utilisent des saynètes et des discussions de groupes guidées pour apprendre aux enfants à reconnaître les situations potentiellement dangereuses et à y faire face. Ces saynètes présentent les expériences violentes les plus courantes qu'un.e enfant peut rencontrer. Enfants CAPables met l'accent sur l'affirmation de soi, le soutien par les pair.e.s et l'importance de parler de ce qui est arrivé à des adultes de confiance. Les ateliers se basent sur 3 droits fondamentaux des enfants : être en sécurité, fort.e.s et libres.

Comment pouvez-vous aider les enfants à être en sécurité, fort.e.s et libres ?

1. **Revoir avec votre enfant ce qu'elle.il a appris dans l'atelier Enfants CAPables en lui posant les questions suivantes :**

   - **Quels sont les trois droits que tu as appris ?**
     (Le droit d'être en sécurité, le droit d'être fort.e et le droit d'être libre)

   - **Qu'est-ce qu'il se passe quand quelqu'un essaie de te retirer ces trois droits ?**
     (Je me sens mal et j'ai le droit de me protéger)

   - **Comment peux-tu te défendre contre l'intimidation d'un.e autre enfant ?**
     (Protéger mes droits, dire « non », aller dans un endroit où je me sens en sécurité, demander à un.e ami de m'aider, le dire à un.e adulte de confiance)

   - **Comment peux-tu te protéger de gens que tu ne connais pas ?**
     (être attentif.ve quand je rencontre quelqu'un que je ne connais pas, rester à une distance de plus de deux bras, je ne suis pas obligé.e de donner mon nom, mon adresse, mon numéro de téléphone ou d'autres informations personnelles, si je suis en danger physiquement j'ai la permission de me défendre physiquement et de frapper pour surprendre et me mettre en sécurité.)

   - **Que peux-tu faire si quelqu'un te touche d'une façon qui te met mal à l'aise ?**
     (Dire « non », partir, trouver des adultes de confiance et leur raconter, si un.e adulte ne me croit pas ou n'est pas disponible, je continue à en parler jusqu'à ce que quelqu'un me croie et veuille m'aider.)

   - **À qui peux-tu t'adresser si tu as un problème ou si tu es dans une situation difficile ? Qui sont tes adultes de confiance ?**
     (Parents, famille, voisins, personnel de l'école,...)

   - **Que peux-tu faire si tu vois que quelqu'un essaie d'enlever ses droits à un.e ami.e ?**
     (Pousser mon cri de pouvoir, aller chercher de l'aide, le dire à des adultes de confiance)

2. Leur parler de leurs « parties intimes »

Apprendre à votre enfant qu'il est convenable de parler de ses parties génitales. Ne pas nommer cette partie du corps fait penser aux enfants qu'elle est mauvaise et ne devrait jamais être mentionnée. Apprendre à un.e jeune enfant des mots comme seins, pénis, vagin et fesses l'aide à avoir un niveau de confort avec les termes appropriés.

3. Leur apprendre leurs limites personnelles

Vous pouvez aider les enfants à comprendre que leur corps leur appartient, en respectant leur droit à leur vie privée, en leur donnant de l'intimité quand elles.ils s'habillent, utilisent les toilettes ou se lavent, en frappant à leur porte avant d'entrer dans leur chambre ou dans la salle de bains, en respectant leurs affaires.
Si vous leur montrez un exemple de respect pour eux.elles, ils.elles pourront réaliser qu'ils.elles ont le droit d'être respecté.e.s, tout autant qu'ils.elles ont la responsabilité de respecter les autres.

4. Jouer au jeu « et si... ? »

Ce jeu permet aux enfant d'imaginer des stratégies pour faire face à une situation dangereuse.

Pour ce jeu, vous demandez à l'enfant « que ferais-tu si... » et vous le.la laisser répondre. La clé est de laisser l'enfant venir avec des idées, et de renforcer les bonnes idées avec des félicitations.
Voici quelques questions que vous pourriez poser :

- Que ferais-tu si ton vélo crevait et qu'un.e inconnu.e te proposait de te ramener ?
- Que ferais-tu si je n'étais pas à la maison et qu'un monsieur sonnait à la porte en disant qu'il veut réparer le téléphone ?
- Que ferais-tu si un.e babysitteur.euse te faisait quelque chose qui te met mal à l'aise et te demandait de garder le secret ?
- Que ferais-tu si quelqu'un te touche d'une manière que tu n'aimes pas ou qui te met mal à l'aise ?

Laisser l'enfant venir avec des réponses. Vous pouvez l'encourager à penser à des solutions réalistes. Parmi les solutions, on peut trouver : demander de l'aide à un.e ami.e, le dire à un.e adulte de confiance, dire « non », pousser le cri de pouvoir, trouver un endroit où je me sens en sécurité, utiliser des techniques d'autodéfense pour surprendre et me mettre en sécurité.

5. Apprendre à dire « non »

« Non » est un mot de sécurité, de force et de liberté car il permet de poser ses limites. Une raison pour laquelle un.e enfant serait réticent.e à dire « non » face à une agression, est qu'on lui a appris que dire « non » est impoli et irrespectueux.
Il y a des moments où dire « non », même à un adulte – connu ou inconnu – est essentiel pour la sécurité des enfants. Les enfants doivent savoir que dire « non » est une bonne façon de se protéger et de conserver leurs droits.

6. Activités physiques et jeux

Encourager les garçons comme les filles à participer à des jeux et à faire du sport peut les aider à acquérir un sens de la confiance en leur physique au cas où elles.ils auraient besoin de se défendre.
Sont déconseillés les jeux dans lesquels un.e adulte ou un.e autre enfant dit « Frappe-moi aussi fort que tu peux, tu ne peux pas me faire mal ». Cela apprendrait aux enfants qu'ils.elles n'ont pas de pouvoir face à quelqu'un de plus grand, ce qui n'est pas nécessairement vrai.
Il est important de vous assurer que les enfants se sentent respecté.e.s pendant les jeux. Par exemple, si des enfants se chatouillent l'un.e l'autre et que l'un.e demande à l'autre d'arrêter, assurez-vous que le jeu prenne bien fin.
Les jeux coopératifs sont à privilégier par rapport aux jeux de compétition. Cela favorise la solidarité entre enfants.

Comment reconnaître qu'un.e enfant est possiblement victime de violences ?

Parfois, les enfants ne disent pas qu'ils.elles ont un problème, ils.elles le montrent. Un changement dans le comportement d'un.e enfant pourrait être la conséquence de violences. Les changements de comportement répertoriés ci-dessous peuvent alerter les adultes de problèmes potentiels.
Les violences et la négligence peuvent aussi parfois laisser des traces physiques sur le corps d'un.e enfant, que les adultes peuvent observer. Reconnaître les indices physiques et comportementaux de la violence peut aider les adultes à intervenir auprès des enfants.

Gardez à l'esprit que certains indices peuvent être des comportements normaux d'enfants. Par conséquent, il est important d'être conscient.e de nouveaux comportements extrêmes, ou des combinaisons de caractéristiques suivantes. De plus, l'observation d'un ou de plusieurs de ces signes ne confirment pas à eux seuls l'existence de violences. Un travail d'écoute de l'enfant, d'attention sur sa situation familiale et inter-relationnelle, est aussi nécessaire.

Souvent les enfants victimes de violences

- rejettent les relations interpersonnelles ou au contraire manifestent un sur-attachement aux adultes
- sont constamment irritables ou au contraire apathiques, détaché.e.s
- sont sans affection ou au contraire trop affectueux.euses (interprété erronément comme de la séduction)

Indicateurs physiques

- Ecchymoses, brûlures, cicatrices, marques de coups, fractures
- Blessures continues ou inexplicables
- Infections urinaires (en particulier chez les jeunes enfants)
- Maladies sexuellement transmissibles
- Maladies chroniques, douleurs chroniques
- Maux de ventre
- Vomissements
- Troubles de l'alimentation
- Douleurs vaginales ou anales
- Saignements ou démangeaisons
- Habits sales et/ou inappropriés

Activités et habitudes

- Cauchemars récurrents
- Troubles du sommeil
- Masturbation inappropriée
- Peur de rentrer à la maison ou peur d'aller à un certain endroit
- Fugue
- Recherche de mises en danger
- Vols, dégradations
- Peur d'être avec une personne en particulier ou les adultes en général
- Mensonge

- Prostitution
- Pyromanie
- Position dominante dans un groupe, besoin d'attirer l'attention
- Protection de gestes brusques
- Hypervigilance
- Chantage affectif
- Sur-attachement aux adultes
- Manque de respect à l'égard des femmes et des filles
- Violences envers ses pair.e.s

Comportements inappropriés pour l'âge

- Régression (l'enfant recommence à sucer son pouce, ou bien a des fuites urinaires alors qu'il.elle était déjà propre)
- Enfant sexuellement actif.ve ou sexuellement au courant
- Curiosité excessive pour la sexualité
- Usage d'alcool et/ou de drogues
- Prise de responsabilités d'adultes

Comportements à l'école

- Curiosité extrême, imagination
- Échec scolaire
- Endormissement en classe
- Incapacité à se concentrer
- Changement soudain dans les performances scolaires

Indicateurs émotionnels

- Dépression
- Phobies, peur du noir, peur des toilettes publiques, etc.
- Automutilation
- Cruauté envers les animaux
- Morbidité extrême
- Peur générale excessive
- Manque de spontanéité, de créativité
- Troubles de la mémoire et confusion
- Colères brutales, fréquentes et imprévisibles
- Isolement volontaire et désintérêt pour les autres

Comment aider les enfants victimes de violences ?

Si un.e enfant vous raconte une agression...

Quand vous vous trouvez face à un.e enfant qui a subi des violences, il est souvent difficile de savoir comment répondre. Ces cinq points pourraient vous aider vous et l'enfant qui se confie à vous.

1. Rester calme. En ce moment, ce sont les besoins de l'enfant qui ont la priorité et non votre ressenti. Votre réaction fait la différence.

2. Croire la parole de l'enfant. Trop souvent, les enfants ne sont pas crus. Ecouter l'enfant sans jugement.

3. Un.e enfant peut utiliser des termes explicites pour parler de son expérience. Essayer d'utiliser le langage que l'enfant a choisi d'utiliser.

4. Ne pas éviter les sujets embarrassants. Faire savoir à l'enfant qu'il.elle peut parler de tout ce qui le.la préoccupe.

5. Ne rien projeter, ne rien supposer. Laisser l'enfant raconter l'histoire et laisser de côté les hypothèses.

Objectifs :

1. Évaluer les besoins de l'enfant.

2. Essayer de comprendre ce que l'enfant attend de vous.

3. Valider les sentiments de l'enfant.

4. Assurer à l'enfant que :
   - ce qu'il.elle dit et vit est important
   - qu'il.elle n'a rien à se reprocher

5. Faire savoir à l'enfant qu'elle.il a le droit d'être en sécurité.

6. Faire savoir à l'enfant quelles actions vous allez prendre.

Adresses utiles

Le centre psycho-médico-social (CPMS) de votre école
Les assistant.e.s sociaux.ales et psychologues pourront accompagner l'enfant (et sa famille) et l'orienter, si nécessaire et selon les situations, vers des services d'aide spécifique.

Les services d'aide en milieu ouvert (AMO)
Il s'agit de services agréés par la Fédération Wallonie-Bruxelles qui ont pour mission d'aider et accompagner les enfants et les jeunes dans n'importe quelle préoccupation.
Ils.elles peuvent également être contacté.e.s par toute personne proche d'un.e jeune sollicitant une intervention dans son intérêt (parents, tuteurs.tutrices…). Toute action entreprise par une AMO se fait avec le plein accord du.de la jeune.
http://amobxl.be/

Service de l'Aide à la Jeunesse
Le SAJ propose une aide aux enfants et aux jeunes de moins de 18 ans dont la santé ou la sécurité est menacée.

Permanence téléphonique
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h
02 413 39 18
saj.bruxelles@cfwb.be

Bureaux d'assistance policière aux victimes
Il y a un bureau d'assistance policière aux victimes dans chaque zone de police. Ils offrent une aide sociale, psychologique et juridique. Leurs services sont gratuits et s'adressent à toute victime – où à ses proches – d'une infraction pénale. Il s'agit d'un accompagnement à court terme.

Services d'aide aux victimes
Ils fournissent une aide sociale et un accompagnement psychologique et juridique aux personnes victimes d'une infraction et à leurs proches. À la différence des bureaux d'assistance policière, les SAV peuvent intervenir même si la victime n'a déposé aucune plainte et constituent une aide sur le long terme.

Service laïque d'aide aux justiciables et aux victimes
1040 Bruxelles - Boulevard Louis Schmidt 87
Tél: 02.537.66.10
info@slajv.be

103 Ecoute-Enfants
Numéro d'appel gratuit et anonyme accessible de 10h00 à 24h00, tous les jours.
Les jeunes qui appellent le 103 parlent de ce qui les concerne, ce qui les interpelle ou les fait souffrir : relations avec les parents, amitiés, amour, santé, sexualité, racisme, violences, drogues, maltraitance, etc.
Les adultes qui vivent auprès de jeunes en difficulté peuvent également s'adresser au 103, tout

comme les adultes qui rencontrent des problèmes dans leur rôle éducatif.
(Il s'agit d'une petite équipe, ne pas hésiter à réessayer plusieurs fois pour les joindre)

Child Focus
Disparition, exploitation sexuelle, prévention sur la sécurité en ligne.
116 000 : Numéro d'urgence gratuit, 24/24, 7/7
02 475 44 11 : Numéro de téléphone général

116000@childfocus.org
www.childfocus.be

Numéros verts de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Assistance école :0800 20 410
harcelement@cfwb.be

Ecole et Parents : 0800 95 580

Lectures ressources

Stop au harcèlement – Le guide pour combattre les violences à l'école et sur les réseaux sociaux, Nora Fraisse, Ed. Calmann-lévy

Je me défends du harcèlement, Emmanuelle Piquet, Ed. Albin Michel Jeunesse

Le cerveau de votre enfant – Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui, Daniel J. Siegel et Tina Payne Bryson, Ed. Poche Marabout

Aider son enfant à mieux gérer ses émotions – Comprendre, accompagner, canalyser, Laura Caldironi, Ed. Larousse

La nouvelle autorité – Parents, enseignants, communauté, Haïm Omer, Ed. Fabert

Je me défends du sexisme, Emmanuelle Piquet, Ed. Albin Michel Jeunesse

110 jeux sans perdant – et sans accessoire !, Jean-Jacques Descamps

*La Mallette Genre (*Outil d'animation pour questionner les stéréotypes de genre), Le Monde Selon les Femmes

Je peux te faire un bisou – Soline Bourdeverre-Veyssiere

Corps, Amour, Sexualité, les 100 questions que vos enfants vont vous poser – Charline Vermont

Le loup – Mai Lan Chapiron

Le harcèlement, le repérer, le stopper – Les carnets Filliozat