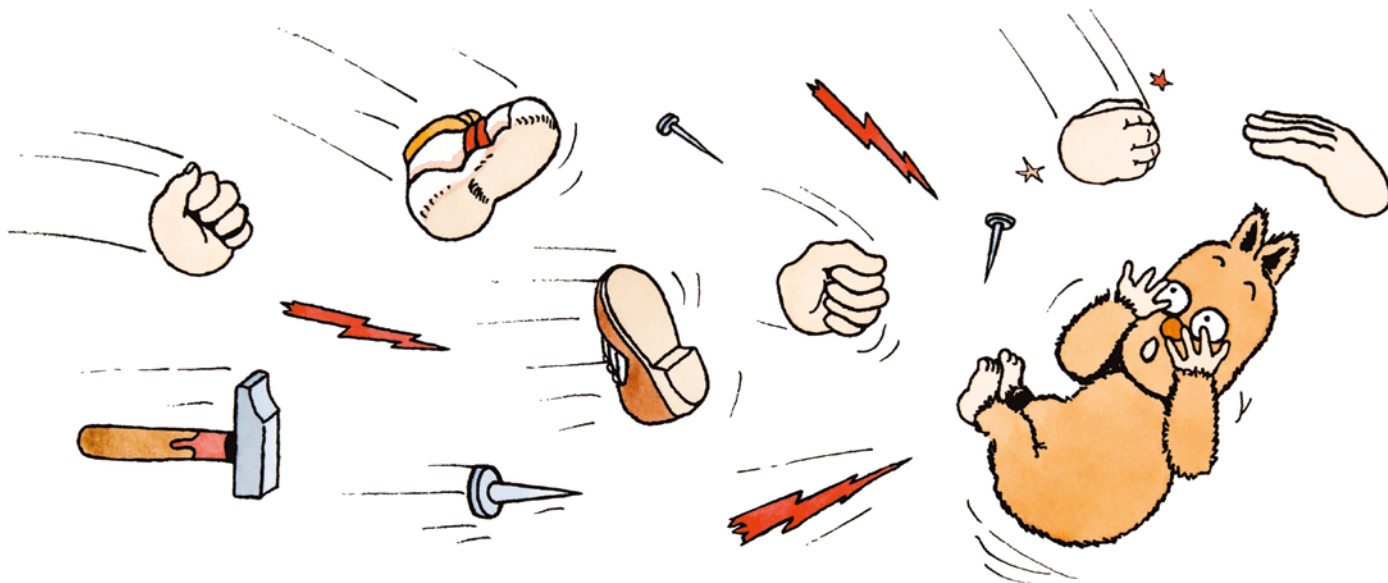






## Personne n'a le droit de te faire du mal exprès.

Ni à toi, ni aux autres.

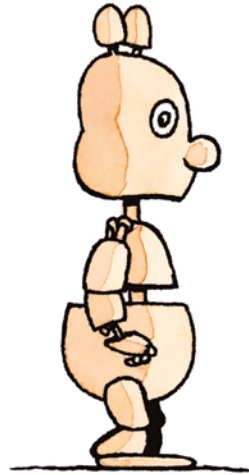


Quand on te tape, quand on te dit des mots méchants,  
quand on te fait faire des choses gênantes, quand on te montre  
des choses dégoûtantes, ou quand tu vois faire ces choses à quelqu'un d'autre...  
Ce n'est pas normal, c'est interdit, c'est de la violence.

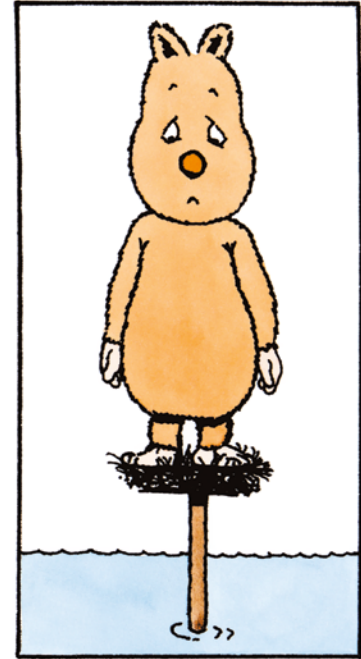
## Est-ce qu'il t'arrive?



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?



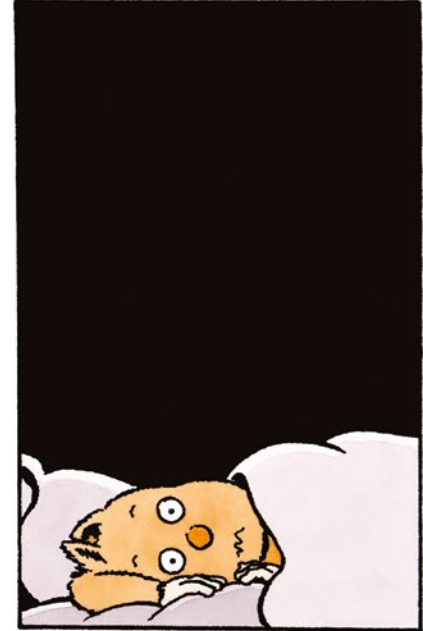
## Est-ce qu'il t'arrive?



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?

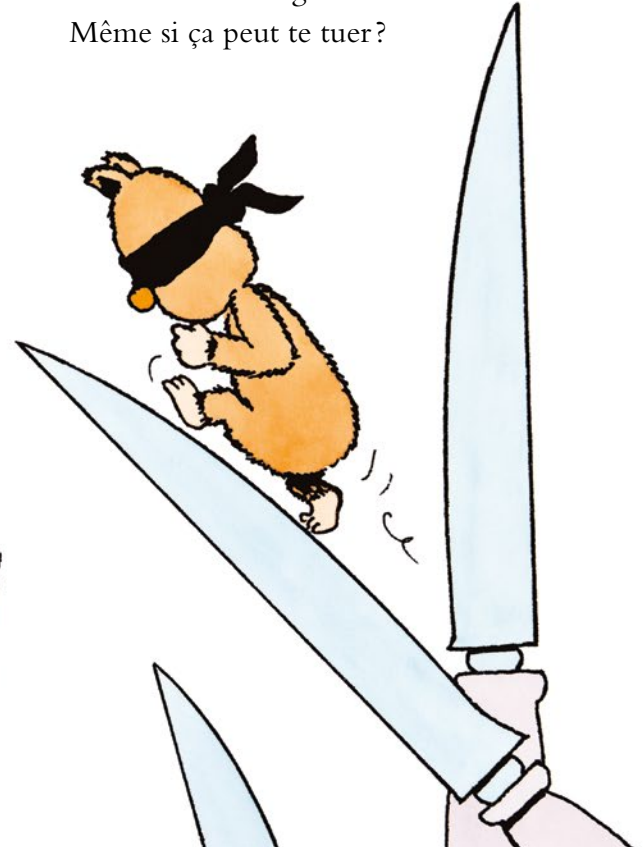
## Est-ce qu'il t'arrive?

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?



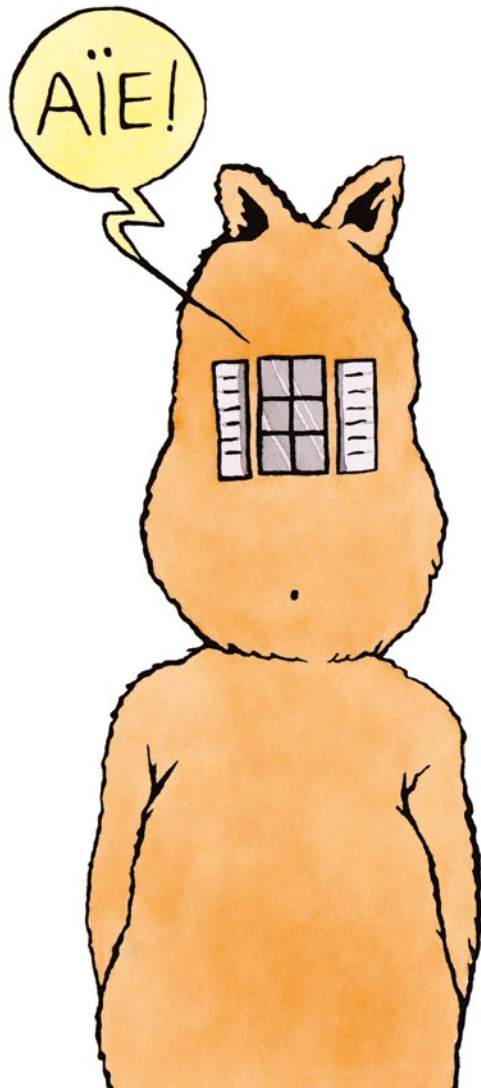
Et si tout ce mal que tu ressens à l'intérieur de toi,  
c'était à cause de violences qu'on t'a faites  
ou que tu as vues?



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

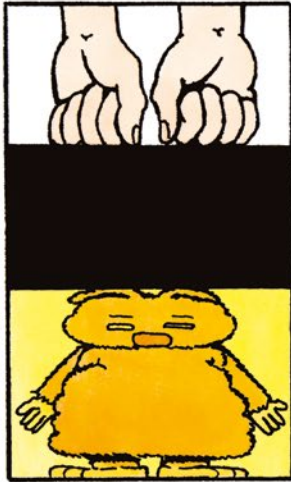
C'est normal de se sentir comme ça,  
quand il arrive des choses  
qui ne sont pas normales.





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.

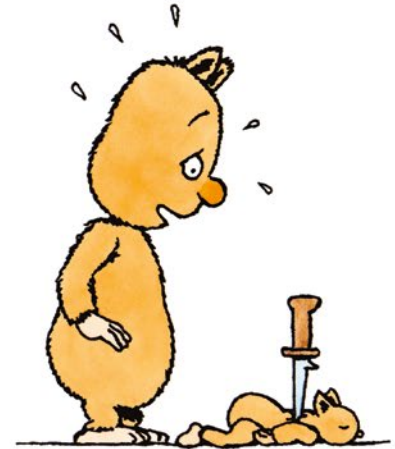
## C'est quoi les violences?



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...

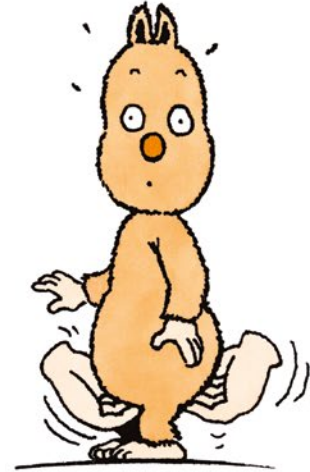


C'est quand  
on fait du mal, à toi  
ou à quelqu'un d'autre,  
devant toi.

## C'est quoi les violences sexuelles?

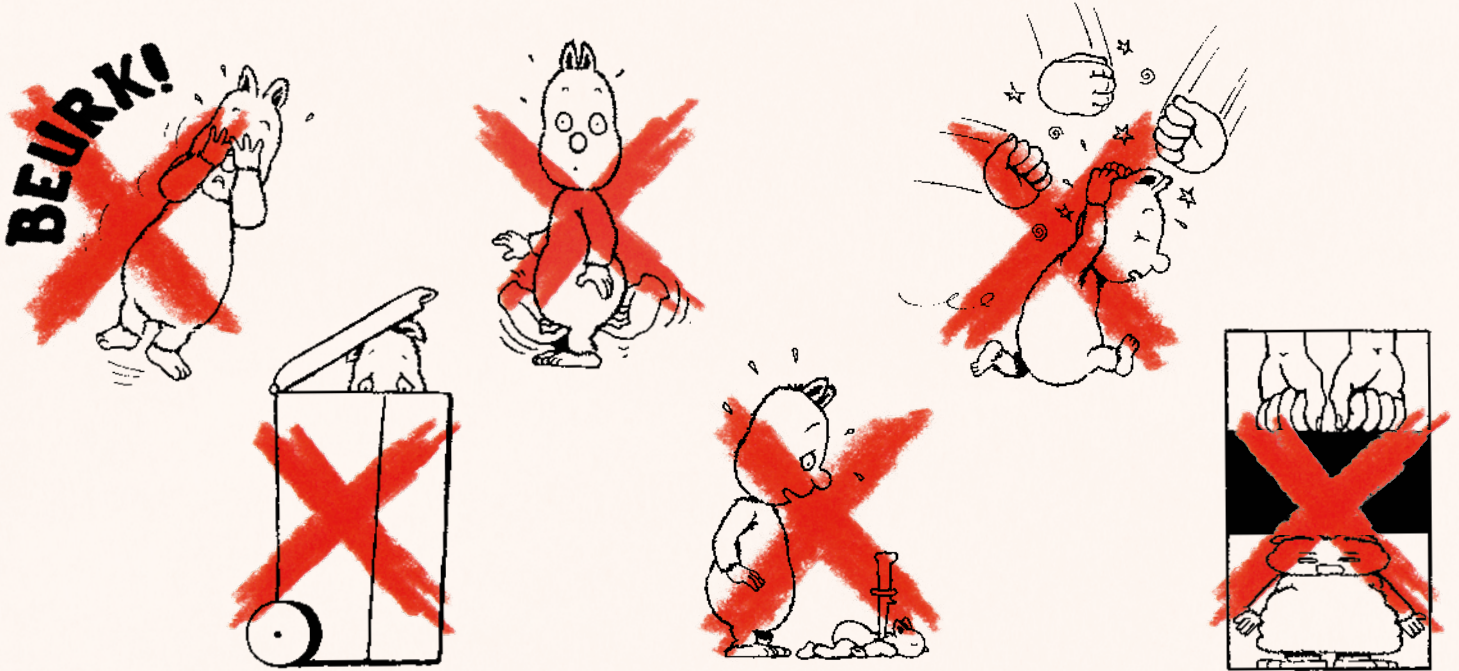


C'est quand on te montre  
des choses sexuelles en vrai ou en film,  
qu'on t'en parle,  
qu'on t'oblige à te montrer tout nu,  
à voir des personnes toutes nues,  
qu'on te parle de choses sexuelles d'adultes.



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.

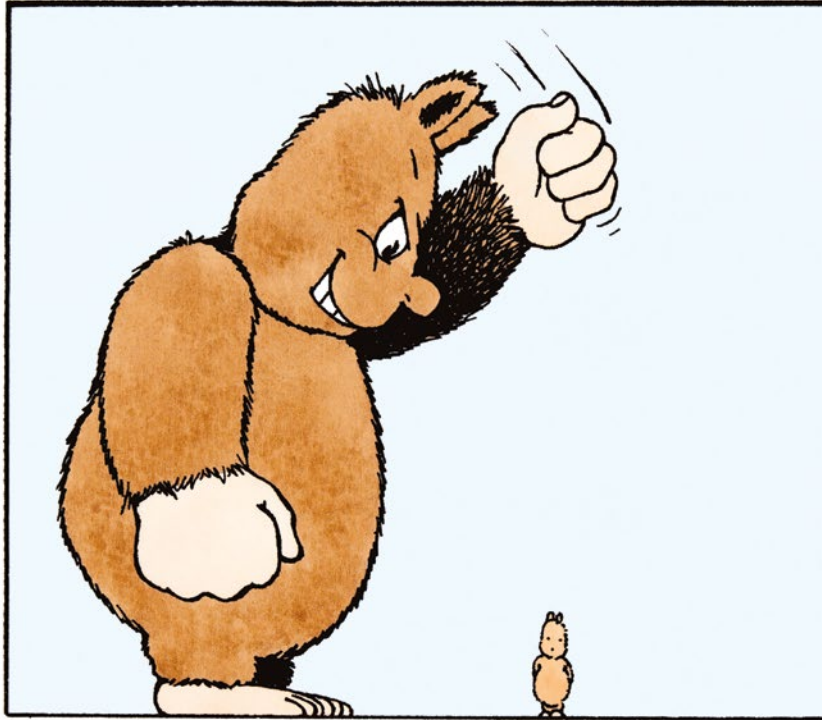
## Les violences sont interdites et punies par la loi.



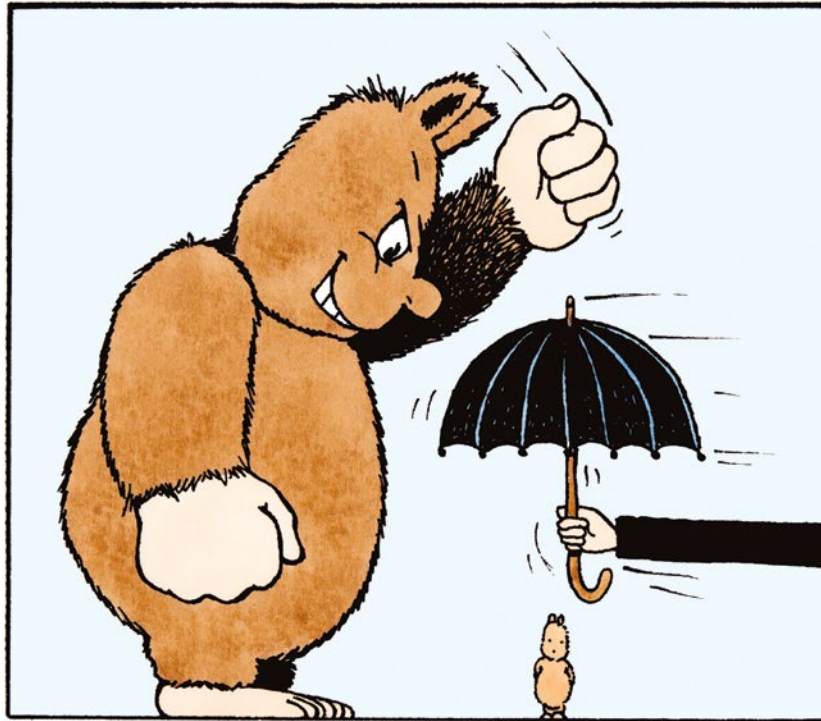
Personne n'a le droit de faire ça. Même une seule fois. Toi non plus tu n'as pas le droit.

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.



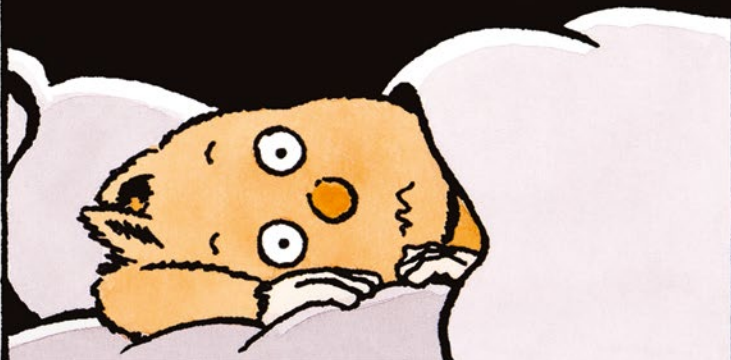
Si une personne plus grande que toi te fait violence,  
elle n'en a jamais le droit, même si tu as fait des bêtises.  
Elle profite de se sentir plus forte que toi pour te faire du mal.



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.

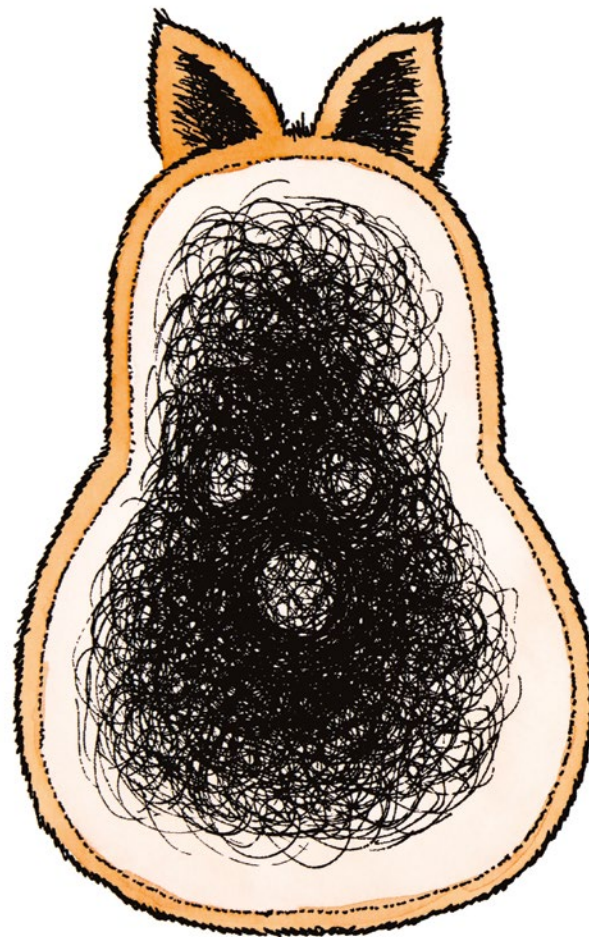
Les violences sexuelles dans la famille  
sont les plus dangereuses.  
Ce sont les violences  
qui font le plus de mal.

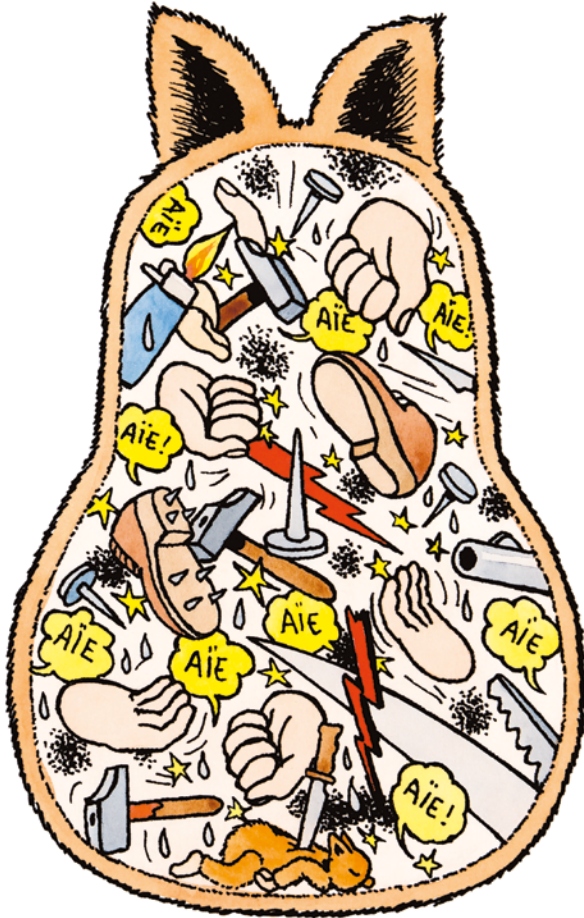
## Comment les violences peuvent-elles te rendre malade?

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.



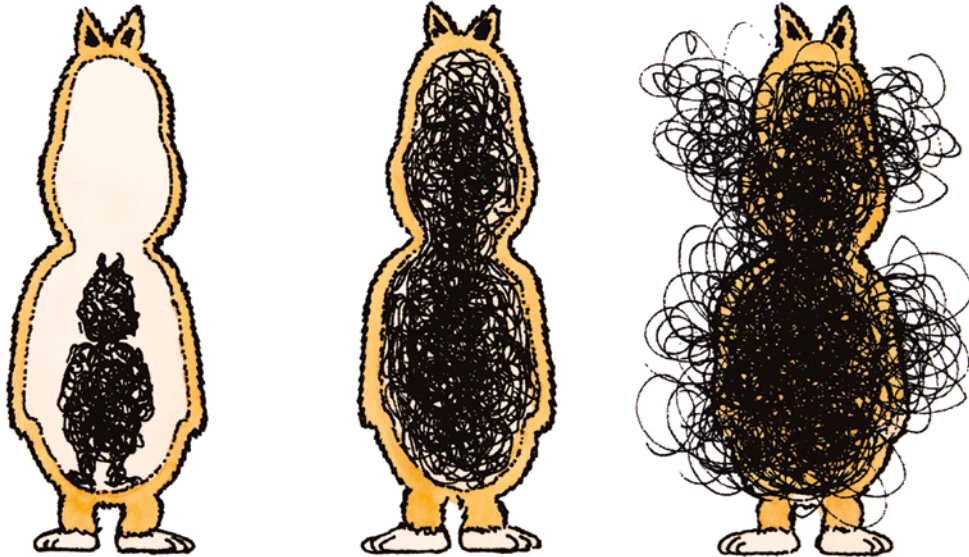


Tu ne ressens alors plus rien,  
comme si tu n'étais plus là  
et que tu regardais ce qui se passe.

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.

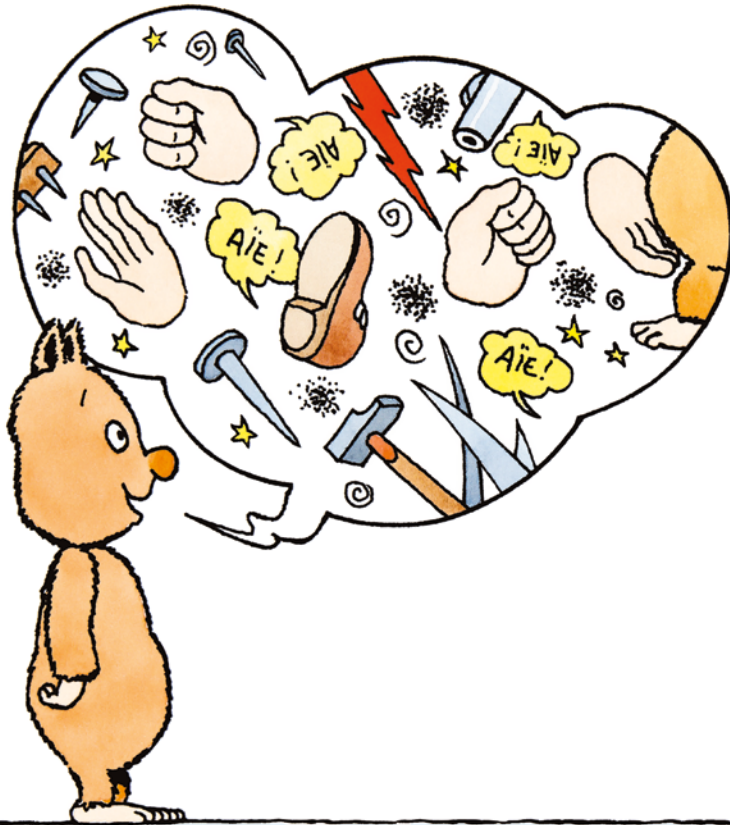
Et tu risques d'avoir très peur et de te comporter  
comme si ce n'était pas toi. D'être méchant  
et grossier comme on l'a été avec toi.

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?

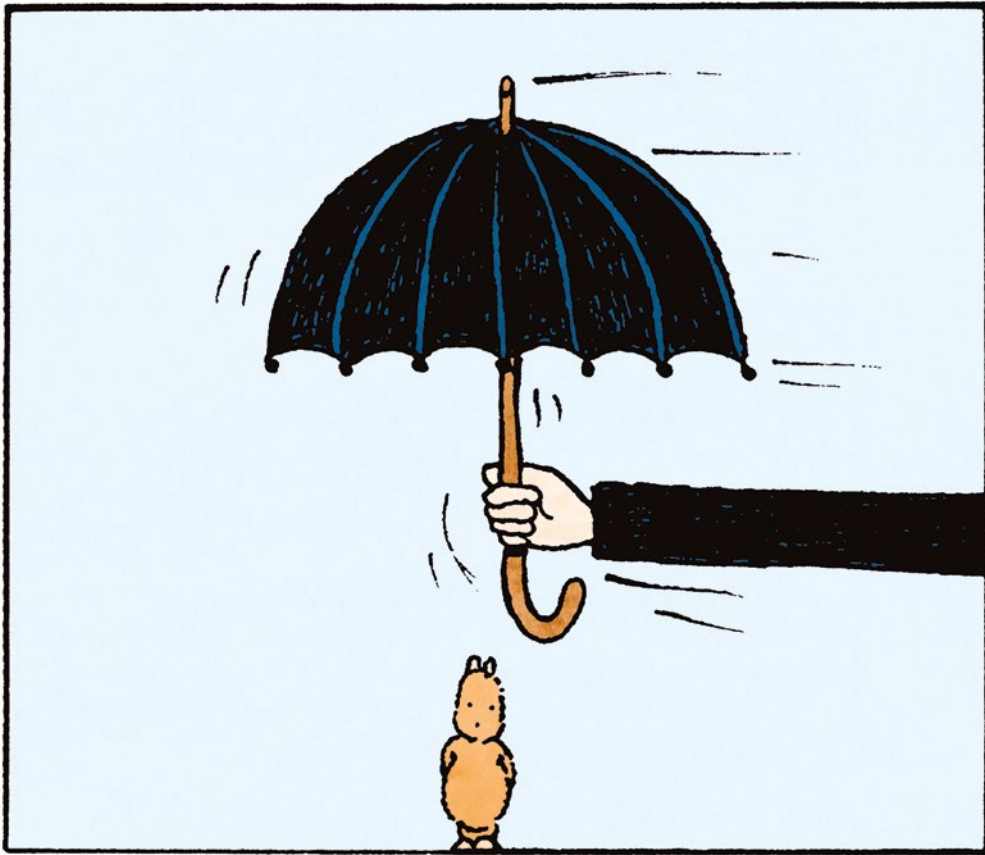
Tu peux demander de l'aide pour lui ou pour elle.

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 24h/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 toutes les conséquences des violences sur leur santé par des professionnels de la santé, et de mettre en place des aides éducatives nécessaires.

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.

- à la police ou la gendarmerie par téléphone au **17** ou au **112**, par SMS au **114**, en ligne

(tchat avec des policiers et des gendarmes formés

à ces violences qui vous répondront 24h/24 et 7j/7).

En cas de violences sexistes ou sexuelles :

**<https://www.service-public.fr/cmi>**

Et en cas de cyberharcèlement :

**<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31985>**

Si vous avez des doutes ou besoin de conseils vous pouvez appeler :

- le **119** Enfance en danger, appel gratuit 24h/24 et 7j/7, il est possible de signaler en ligne sur le site

**<https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>**

- **3020** Harcèlement ou violences scolaires

- **3018** Cyberharcèlement

- **116 006** Numéro d'aide aux victimes

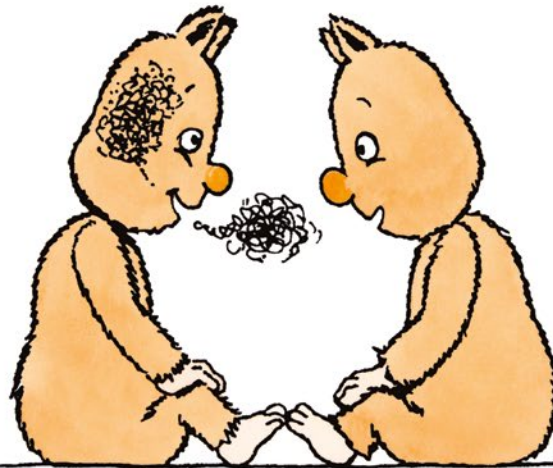
- **0808 807 700** Jeunes Violences écoute

- **0800 235 236** Fil Santé Jeune

Vous pouvez aussi appeler les cellules de recueil des informations préoccupantes **CRIP** qui ont été mises en place dans chaque département.

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 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](http://memoiretraumatique.org)  
Pour tout contact et demande d'exemplaire: [memoiretraumatique@gmail.com](mailto:memoiretraumatique@gmail.com)*