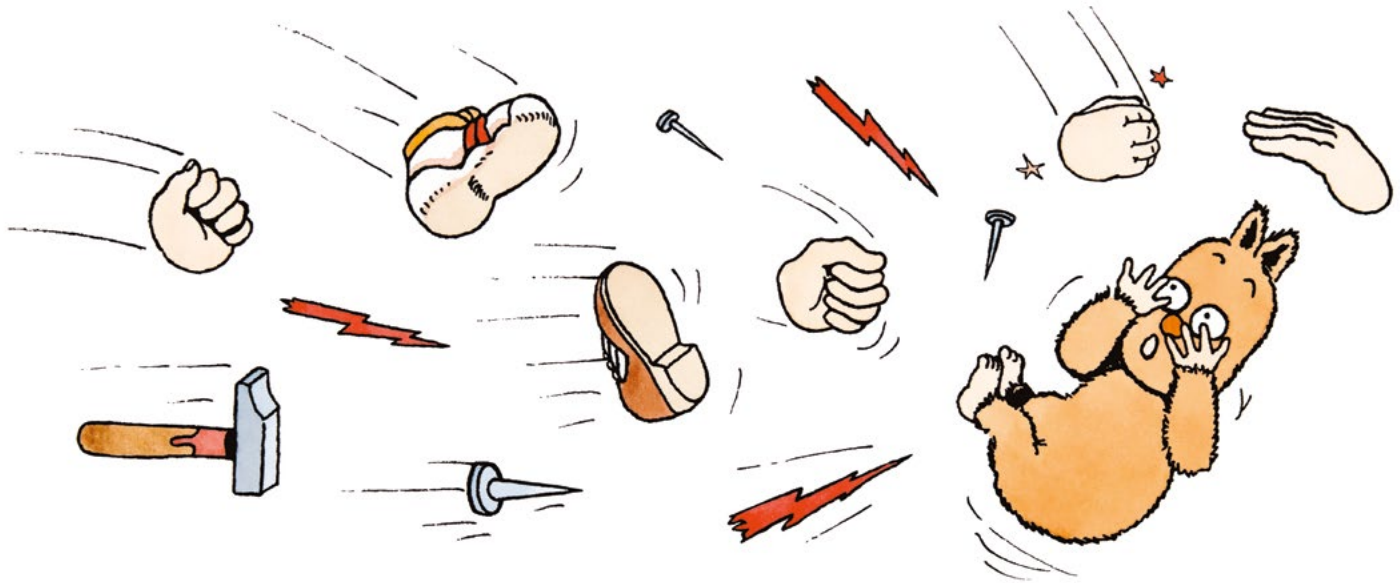


Nimeni nu are dreptul să te rănească intenționat.

Nici pe tine, nici pe alții.



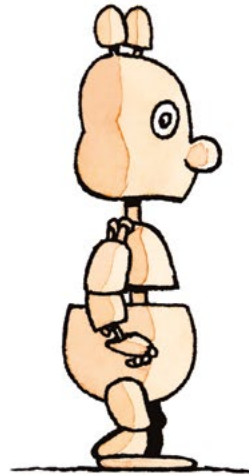
Când ești lovit, când ți se spun cuvinte urâte,
când ți se cere să faci lucruri jenante, când ți se arată
lucruri dezgustătoare sau când vezi pe altcineva făcând aceste lucruri...

Nu e normal, e interzis, e violență.

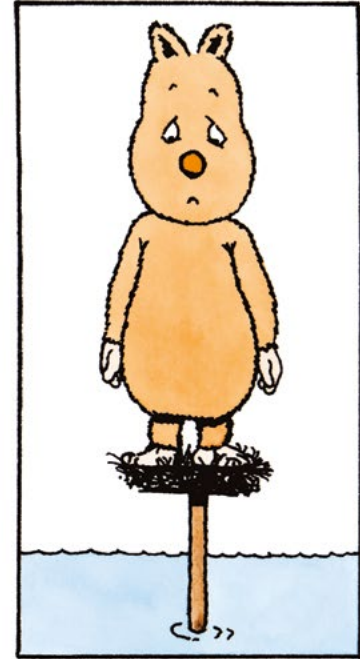
Ți se întâmplă?



Să te simți foarte rău,
să ai idei supărătoare
în cap, să ai o mulțime
de coșmaruri?



Să te simți ciudat,
să nu simți nimic,
ca și cum ai fi
un robot?



Să crezi că totul
este din vina ta, că tu
nu ești ca ceilalți,
să te simți ca un ratat?

Ți se întâmplă?

Să îți fie frică tot timpul,
să fii atent la orice?



Să-ți fie frică de locuri
sau de persoane,
să-ți bată inima tare?

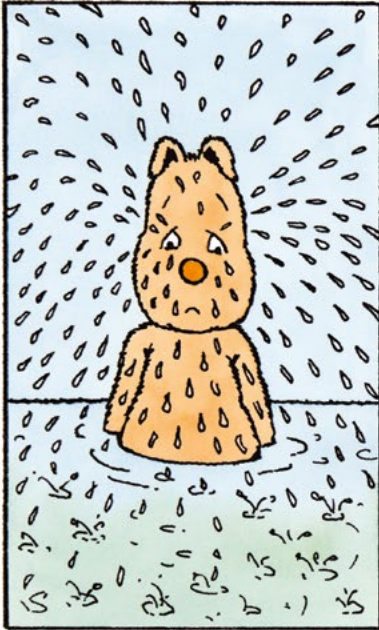


Să nu înțelegi
de ce
ești supărat?



Să nu mai poți
respira sau gândi,
să fii nervos?

Ți se întâmplă?



Să fii trist,
să plângi tot timpul,
să te simți singur?



Să nu ai chef
să te joci, să te duci
să-ți vezi prietenii?



Să nu înveți la școală așa cum
ai vrea, să nu gândești limpede,
să dormi rău?

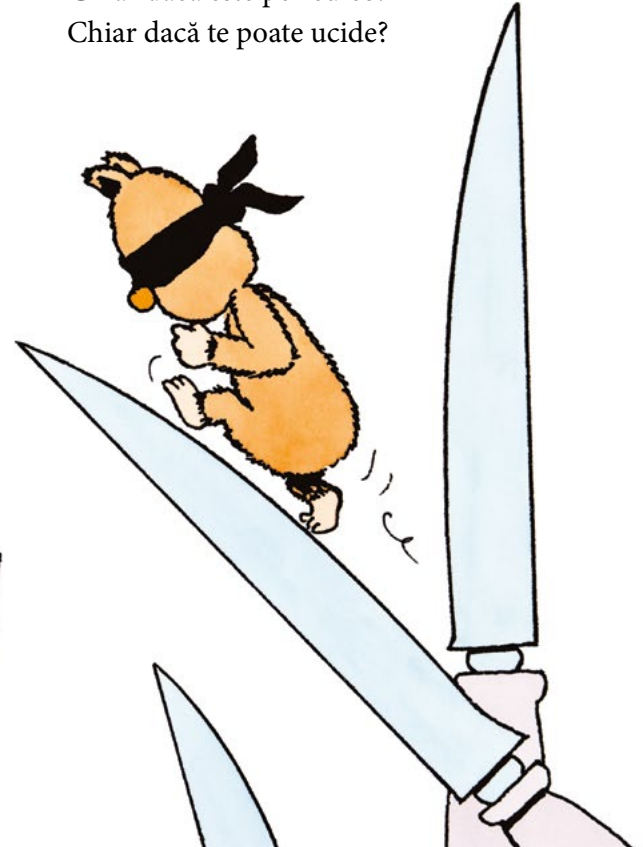
Ți se întâmplă?

Să nu înțelegi ce faci,
să faci prostii?



Chiar dacă poate să le facă rău altora?

Chiar dacă este periculos?
Chiar dacă te poate ucide?

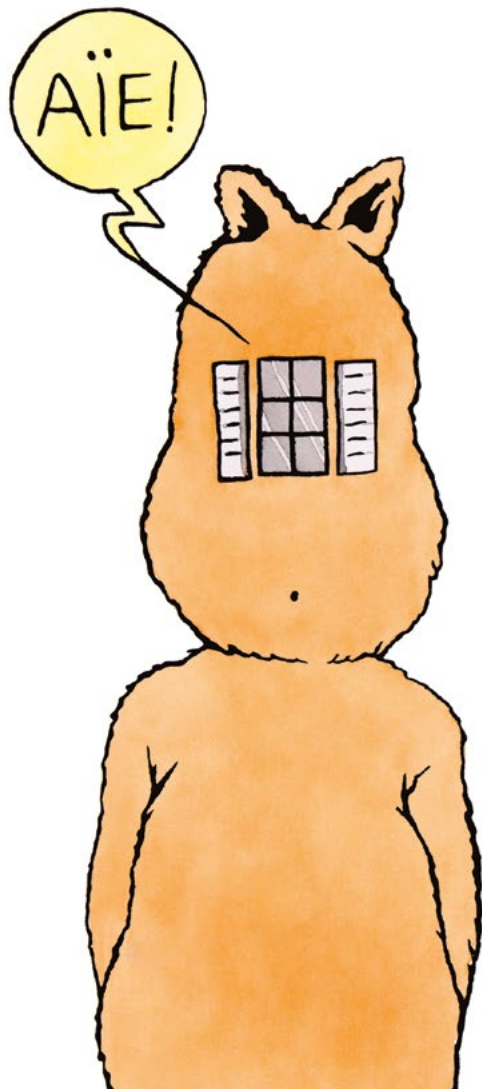


Și dacă toată această durere pe care o simți
în interiorul tău este din cauza violenței pe care
ai trăit-o sau pe care ai văzut-o?



Te gândești poate că nu ești bun de nimic
inutil, rău, diferit, nepriceput, incapabil...
Nu este deloc adevărat.

Este normal să te simți așa,
când se întâmplă lucruri
care nu sunt normale.



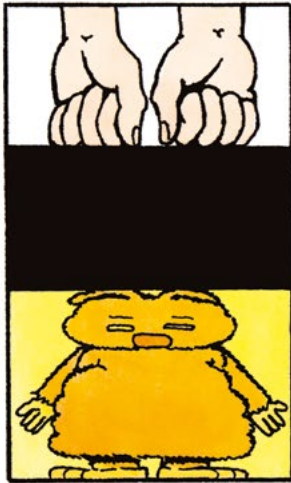
Oamenii de știință au descoperit că
pentru a se simți așa de rău
este din pricina unei răni
din interiorul său.

Ei numesc această rană
o psihotraumă.

Și, mai presus de toate,
au descoperit că această rană
poate fi tratată.

Există chiar persoane
care au această meserie.

Ce sunt violențele?



Violențele
sunt atunci când
îți este frică,
când ești amenințat.



Când ești amenințat cu moartea,
cu abandonul, cu delăsarea,
cu rănirea animalelor tale de companie,
cu distrugerea jucăriilor tale...

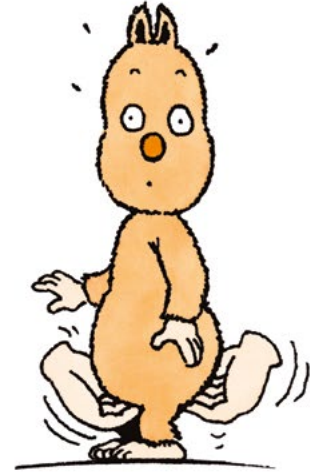


Este atunci când
ți se face rău
ție sau altcuiva,
în fața ta.

Ce sunt violențele sexuale?

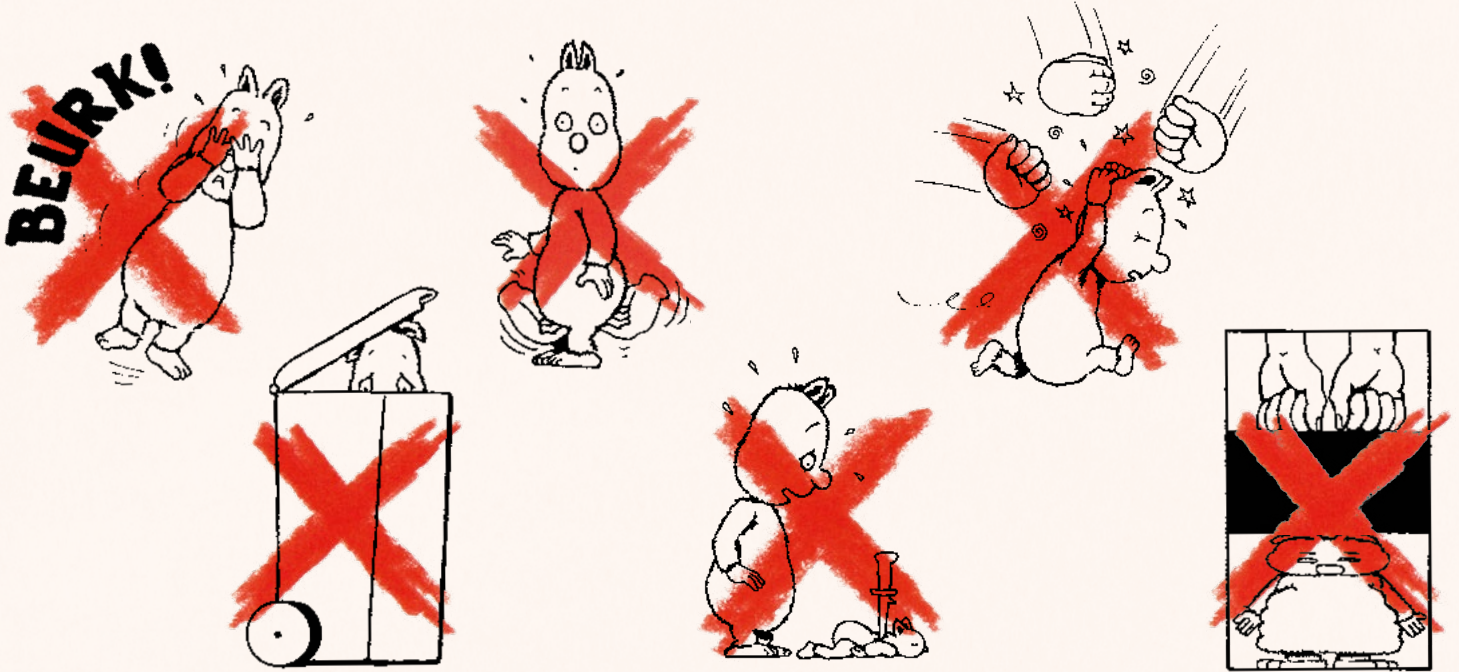


Este atunci când ți se arată lucruri sexuale în viața reală sau în filme, ți se vorbește despre asta, ești forțat să te dezbraci, să vezi oameni goi, când ți se vorbește despre lucruri sexuale pentru adulți.



Este atunci când ți se face ceva jenant și sexual, când ești atins în părțile intime, la puța sau la păsărica, și vor să-ți facă lucruri jenante sau lucruri dezgustătoare pe care tu nu le înțelegi și care te sperie.

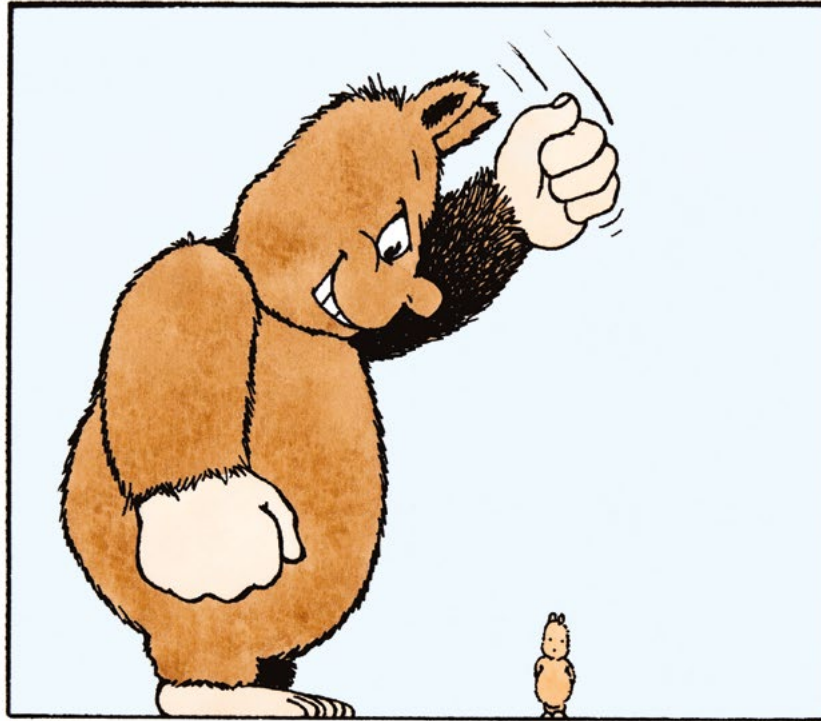
Violențele sunt interzise și pedepsite de lege.



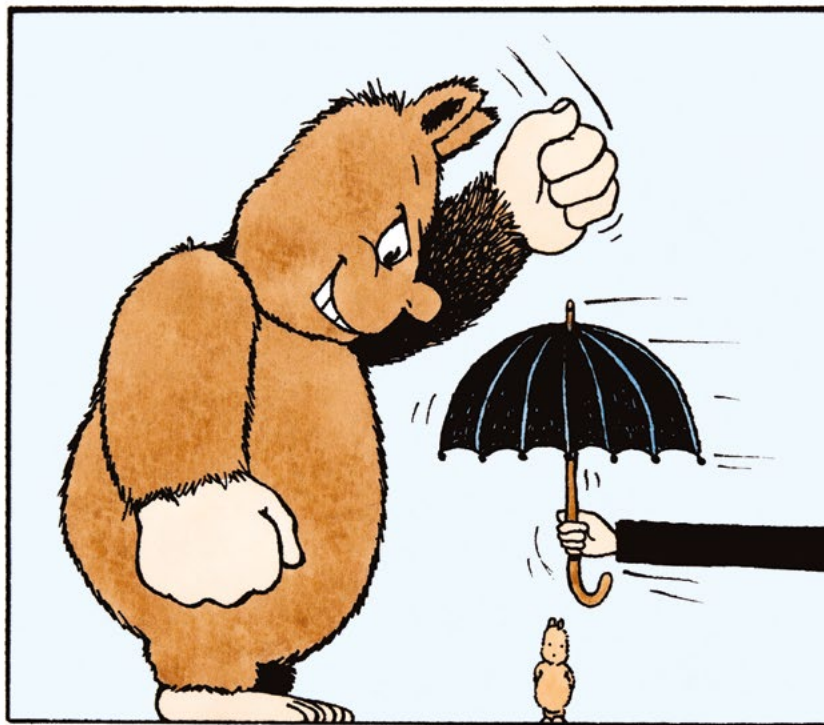
Nimeni nu are dreptul să facă acest lucru. Nici măcar o dată. Nici tu nu ai acest drept.

Adulții trebuie să împiedice violențele și să protejeze copiii.

Când se întâmplă, nu e fără însemnătate, nu e niciodată spre binele tău. Nu.



Dacă cineva mai mare decât tine e violent cu tine, nu are niciodată acest drept, chiar dacă ai făcut ceva greșit. Această persoană profită de faptul că se simte mai puternică decât tine pentru a-ți face rău.



Te poți simți obligat să asculți, dar nu trebuie.
Când se întâmplă acest lucru, nu este vina ta,
este vina persoanei care îți face rău.

Uneori este o persoană pe care tu o cunoști
sau de care ești foarte apropiat,
chiar din familia ta, sau cineva care are grijă
de tine, poate chiar și din școala ta,
este interzis să îți facă ceva rău.

Uneori se întâmplă să fie la tine acasă,
în locurile în care înveți,
unde faci sport, unde ești tratat,
unde ești îngrijit, în mijloacele de transport,
este interzis să îți facă ceva rău.

Sunt aproape întotdeauna cele
mai puternice sau importante persoane,
sau cele care au dreptul
să spună ce trebuie făcut,
și care sunt violente cu cei mai slabi.
Violențele sexuale în familie
sunt cele mai periculoase.

Sunt violențele
care fac cel mai mult rău.

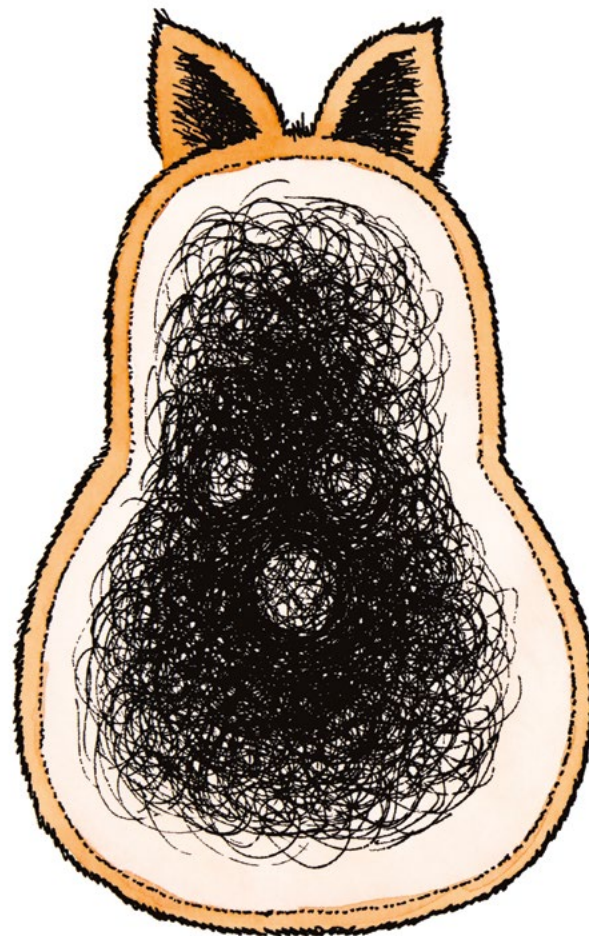


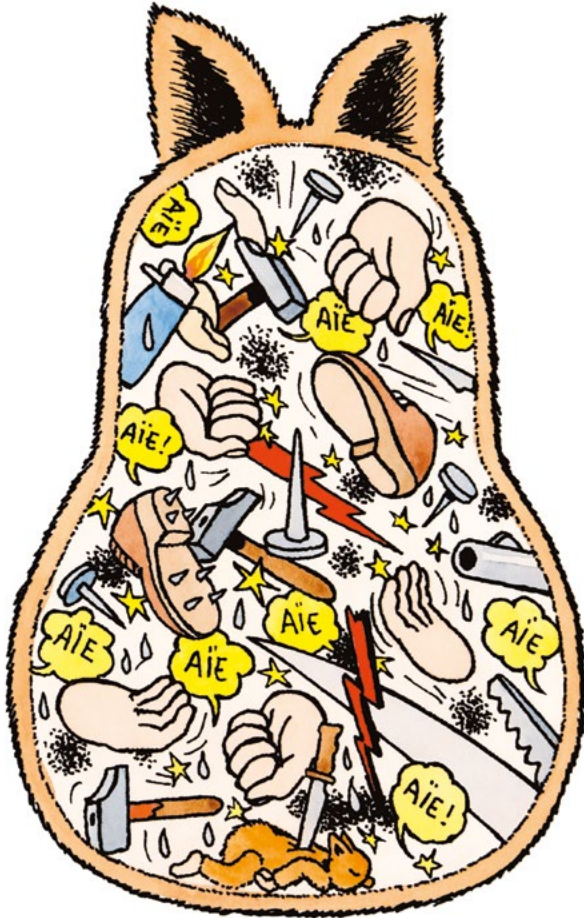
Cum pot violențele să te îmbolnăvească?

Dacă cineva îți face rău, te poate
durea foarte tare și îți poate fi foarte frică.
O durere și o frică așa de mare încât
tu nu poți înțelege ce ți se întâmplă.
Nu poți vorbi sau mișca.

Acest lucru se numește șoc.

În timpul șocului, când violența
te doare atât de rău și te sperie atât de tare,
creierul tău se deconectează astfel încât
să nu simți durerea.



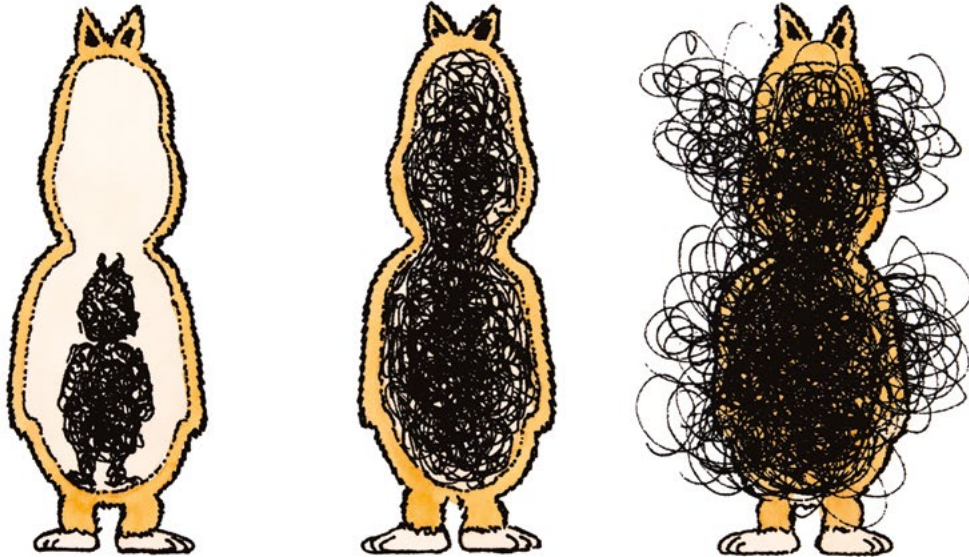


Tu nu mai simți nimic,
ca și cum nu ai mai fi acolo.
și privești de deasupra ce se întâmplă.

Acest lucru se numește disociere.

Când creierul se deconectează,
nu mai poate funcționa ca de obicei.
Acesta înregistrează în dezordine ceea ce se întâmplă.
Strigătele, durerea, locul unde se întâmplă,
mirosurile, zgomotele din jur,
și multe alte lucruri care vor fi
amintiri amestecate, ascunse pe care
noi le numim memorie traumatică.

Ce fac aceste amintiri?



Aceste amintiri amestecate, ascunse ale violenței sunt îngropate oricum și oriunde în memoria ta.

Ca o persoană falsă din tine, în interiorul tău.



De fiecare dată când se întâmplă ceva
ce îți amintește de violența pe care ai trăit-o,
(de exemplu, un miros, o culoare, un cuvânt,
o piesă de îmbrăcăminte, un gest, un zgomot...).

Persoana falsă iese la suprafață cu amintirile
violetei. Ea intră în capul tău,
în corpul tău, în somnul tău, în viața ta.

Atunci creierul tău se deconectează din nou.
Te face să retrăiești violențele și suferința.

Și s-ar putea să te simți foarte speriat și
să te porți ca și cum nu ai fi tu însuși.
Să fii rău și grosolan, așa cum au fost ei cu tine.

Să faci lucruri care sunt interzise,
lucruri periculoase care nu sunt de vârsta ta,
cum ar fi lucruri sexuale,
să te rănești pe tine sau pe altcineva.

Să fii foarte trist, foarte obosit,
să fii bolnav sau morocănos tot timpul...

Ce poți face?



Dacă ai recunoscut unele lucrurile pe care le simți citind acest pliant, poți obține ajutor.

Și trebuie să fii protejat.

Adulții au obligația de a proteja copiii.

Persoanele care îți fac rău nu au dreptul să facă acest lucru. Ei trebuie să se oprească.

Există legi și justiție pentru asta.



Probabil că ești prea speriat și rușinat pentru a povesti cuiva violența trăită.

Crezi că nimeni nu poate face nimic ca să te ajute. Dar nu este adevărat.

Trebuie să existe cineva în jurul tău, sau în apropiere, cineva în care

ai încredere. Vorbește-i.

Ce este de făcut?

Vorbește cu cineva în care ai încredere, un adult de care să nu-ți fie frică.

Poate fi cineva din familie, medicul tău, un adult de la școală,
de la centrul de agrement, din cadrul activităților extrașcolare,
la centrul de agrement, la activitățile tale extracurriculare...

Poate că ești persoana de încredere a unui prieten sau prietene?

Îi poți cere ajutorul.

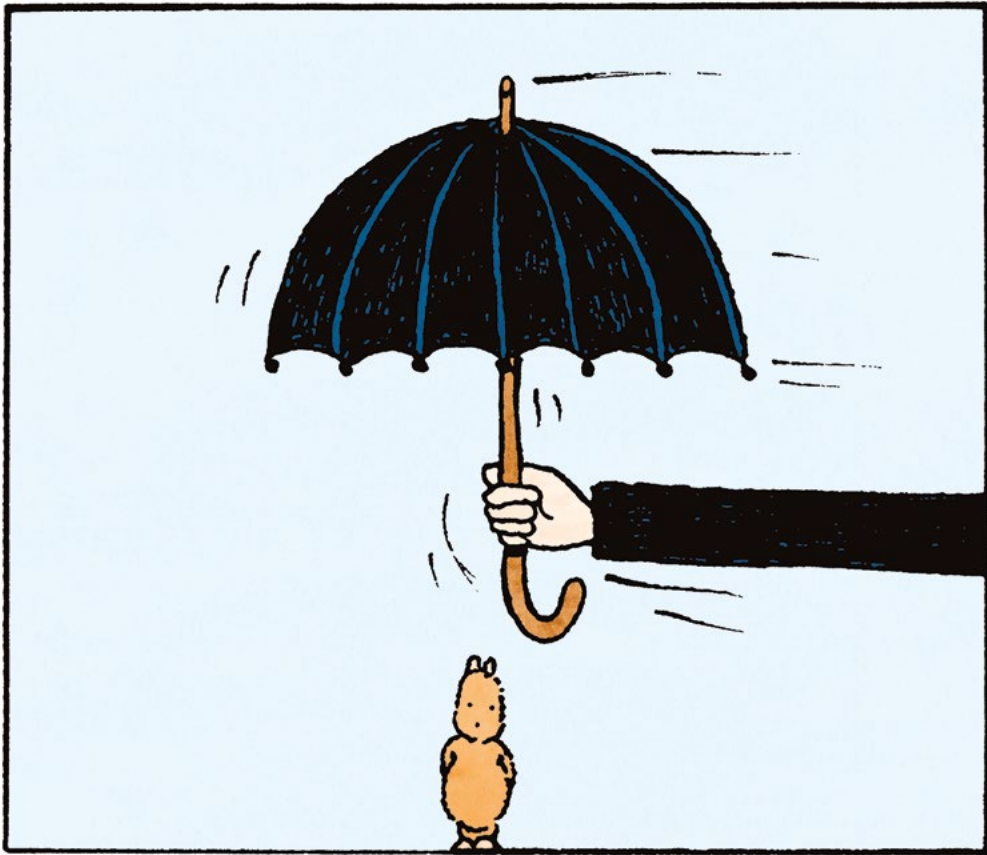
Aveți dreptul să vă adresați direct la
la poliție sau la jandarmerie.

Puteți suna la numărul gratuit
pentru copii, 119,

sau să discutați pe chat pe platforma
pentru raportarea violenței sexuale și de gen
și vorbiți 24 de ore din 24
cu un ofițer de poliție la :

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





În atenția adulților:

Este imperativ să protejăm copiii de toate formele de violență și să le facem dreptate. Este esențial să ne ocupăm de toate consecințele violenței asupra sănătății lor de către profesioniștii din domeniul sănătății și să fie oferit sprijinul educațional necesar.

Este obligatoriu să raportați abuzul dacă un copil vă dezvăluie violențe, sau dacă credeți că acesta este în pericol:

- la procurorul general al Tribunalului
- la poliție sau la jandarmerie, telefonând la 17 sau 112, prin SMS la 114, online (chat cu ofițeri de poliție și jandarmi instruiți în legătură cu violențele care vă vor răspunde la apel 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână).

În caz de violență sexuală sau de gen:

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

Și în caz de hărțuire cibernetică:

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

Dacă aveți îndoieli sau aveți nevoie de sfaturi, puteți suna la:

- 119 Copii în pericol, apel gratuit 24 de ore pe zi 7 zile pe săptămână, puteți, de asemenea, să raportați online la adresa <https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation>
- 3020 Hărțuire sau violență la școală
- 3018 Hărțuire cibernetică
- 116 006 Numărul de asistență pentru victime
- 0808 807 700 Linia de asistență telefonică pentru violența în rândul tinerilor
- 0800 235 236 Fil Santé Jeune

De asemenea, puteți suna la celulele de colectare pentru informații îngrijorătoare (CRIP) care au fost înființate în fiecare departament. Pentru a afla mai multe, veți găsi informații privind violențele asupra copiilor și consecințele acestora, sfaturi despre ce trebuie făcut, fișe informative și module pe site-ul web: <https://www.memoiretraumatique.org>



*Broșură de prevenire a asociației Memoria Traumatică și Victimologie
distribuită gratuit și care poate fi descărcată de pe memoiretraumatique.org
Pentru a ne contacta sau pentru a solicita un exemplar: memoiretraumatique@gmail.com*