

Et, si c'est toi qui fais du mal

Informations sur les violences et leurs conséquences, tome 2

à toi ou...



... aux autres

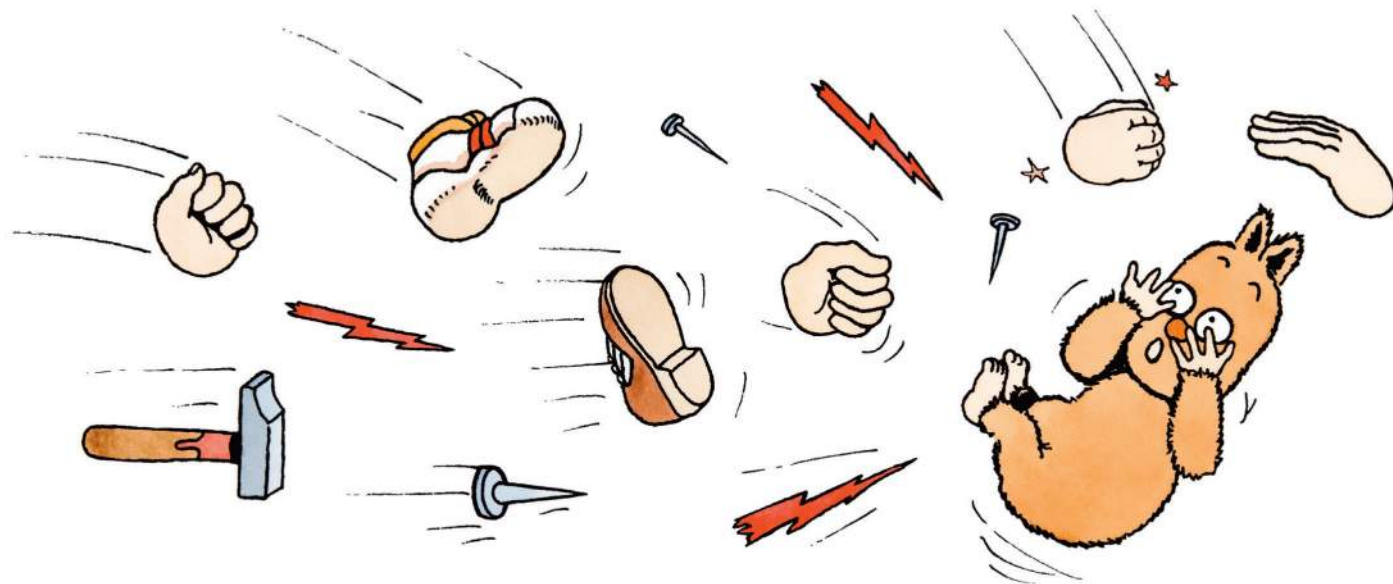
Texte de Dre Muriel Salmona et Sokhna Fall adapté et illustré par Claude Ponti.

Brochure pour les maternelles et les primaires

distribuée par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie.

Personne n'a le droit de 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.

**Pourtant, il t'arrive peut-être d'avoir envie ou peur
de faire du mal à toi ou à quelqu'un,**



d'avoir envie ou peur
de faire des choses dangereuses,
interdites, dégoûtantes,
et même parfois de le faire,
alors que tu sais qu'il ne faut pas.

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 ?

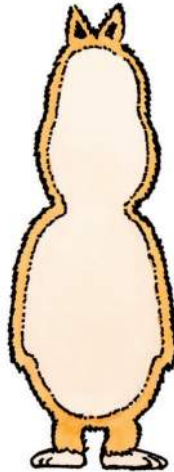


Si ça t'arrive, d'avoir peur ou envie de faire mal

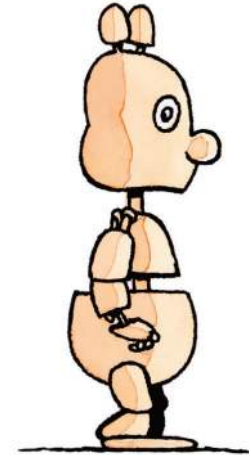
tu as peut-être remarqué



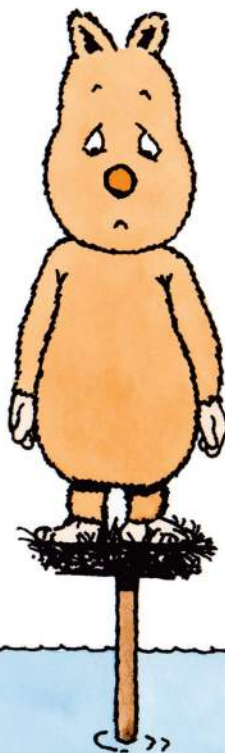
que c'est quand tu te sens
très mal dans ta tête
et dans ton corps.



Que quand tu le fais,
ça te calme
et ça te vide.



Tu ne sens plus rien comme
si tu étais un robot, ou même,
tu es bizarrement content.



**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?**

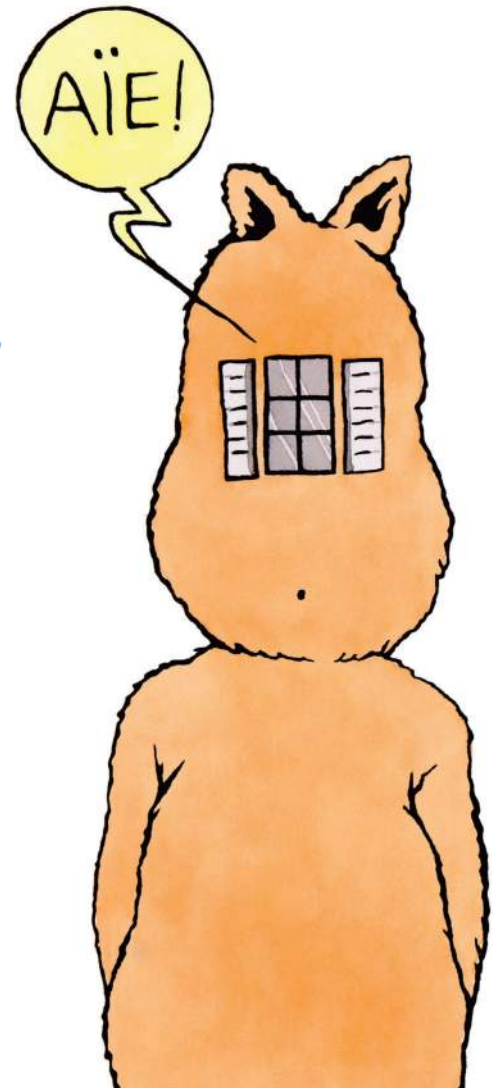
Tu penses peut-être que tu es nul,
inutile, mauvais, différent, incapable...

Ce n'est pas vrai.

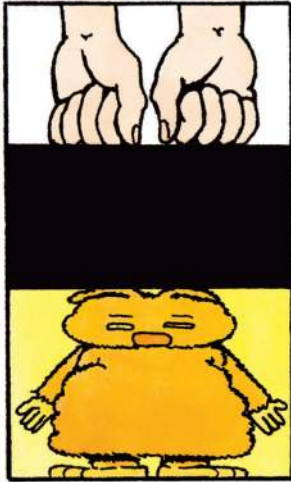
C'est normal de se sentir comme ça,
quand il arrive des choses
qui ne sont pas normales.

**Comment se fabriquent
dans ta tête ces idées, ces images
ou ces paroles méchantes
contre toi ou contre d'autres personnes ?**

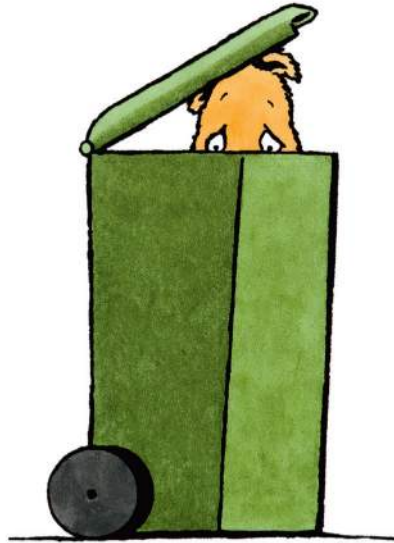
Ces idées, ces images ou
ces paroles méchantes dont tu ne veux pas
ne viennent pas de toi,
ce n'est pas toi qui les fabriques,
elles sont fabriquées par des violences
que tu as subies ou vu faire.



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...

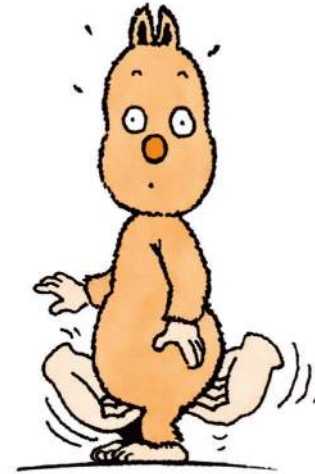


C'est quand
on fait du mal, à toi
ou à quelqu'un d'autre,
devant toi.

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.

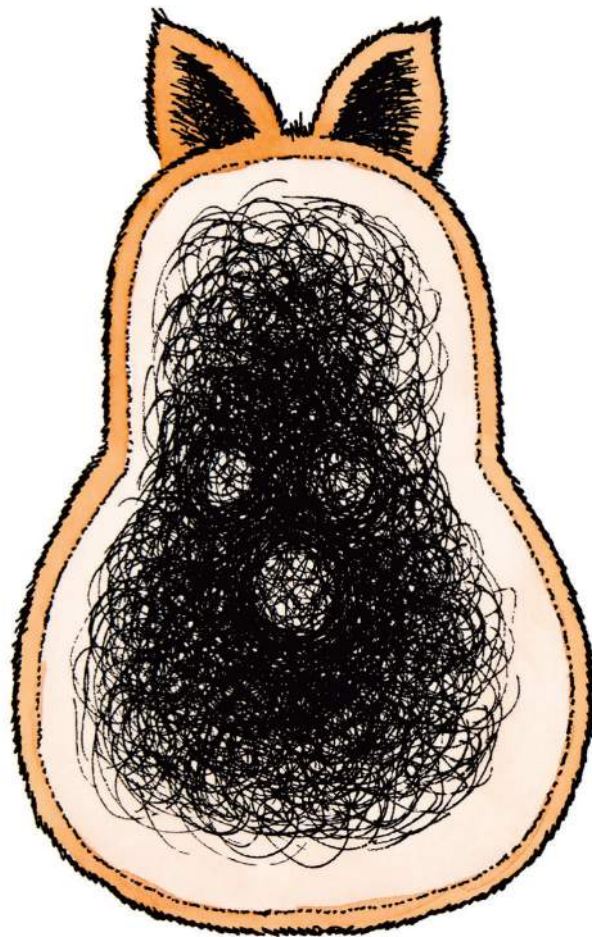


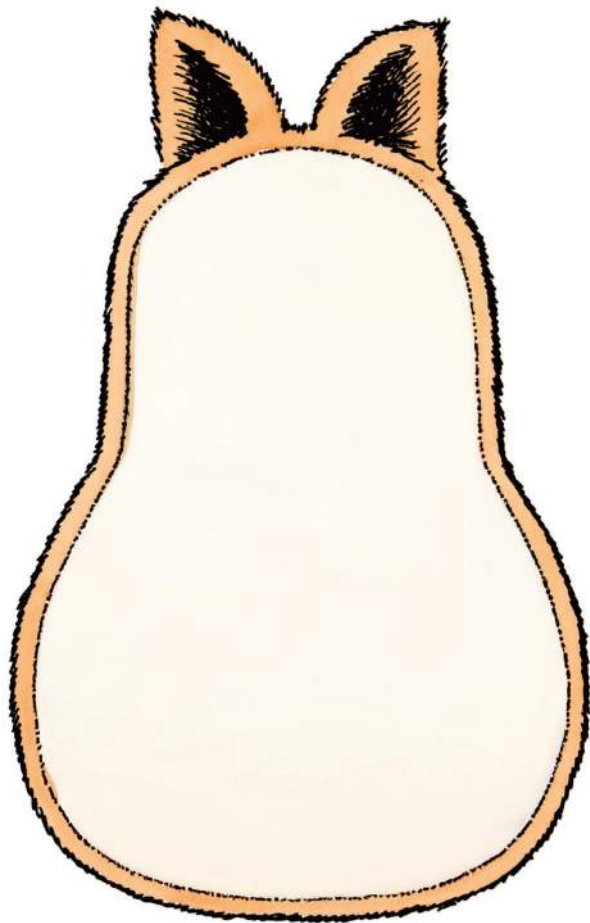
C'est quand on te fait quelque chose
de gênant et de sexuel, qu'on te touche
dans tes parties intimes, zizi ou zézette,
et qu'on veut te faire des choses gênantes
ou dégoûtantes que tu ne comprends pas
et qui te font peur.

Face aux violences,
tu peux avoir tellement mal
et tellement peur,
que tu ne comprends plus rien.
Tu ne peux ni parler ni bouger,
tu es paralysé.

Cela s'appelle la **sidération**.

Cela met en danger ton cerveau
et le blesse, c'est ce qu'on appelle
un **psychotraumatisme**.





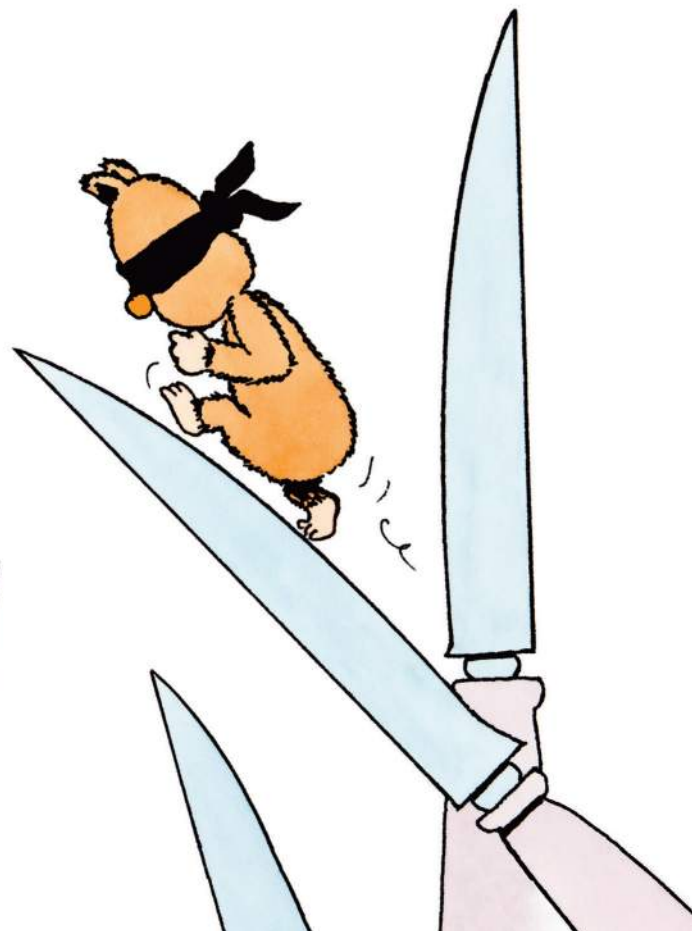
Pour se protéger,
ton cerveau se débranche,
il coupe les émotions.

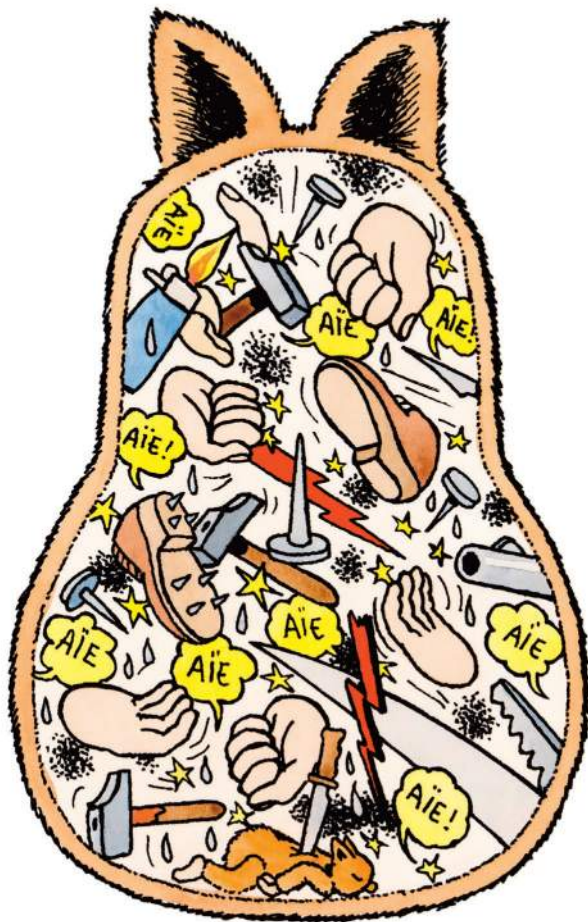
Quand ton cerveau se débranche,
tu ne ressens plus la douleur,
la terreur, ni le mal,
tu es comme anesthésié.
C'est comme si tu n'étais plus là et
que tu regardais ce qui se passe.

Les scientifiques appellent ça **la dissociation**.

Pendant la dissociation,
tu peux supporter des choses affreuses,
horribles comme si tu n'avais
« même pas peur, même pas mal ».
Alors que, en vrai, ça fait mal
et ça fait peur.

Tant que tu subis des violences
ou que tu es en danger,
tu restes dans la dissociation.



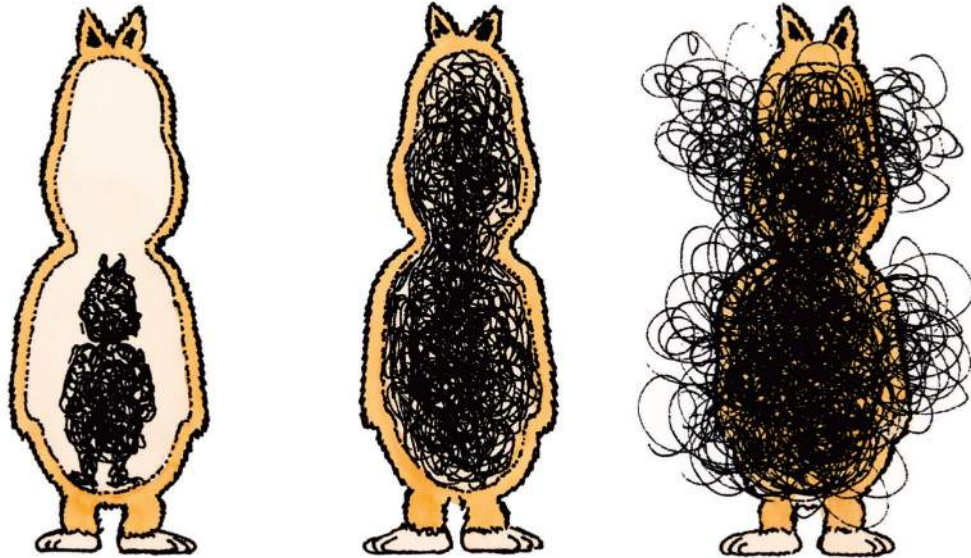


Quand le cerveau se débranche
cela empêche ta mémoire d'enregistrer
les souvenirs comme il faut.

Tous les souvenirs des violences se mélangent
dans ta tête et dans ton corps :
ta peur, ta douleur, ta détresse, ton dégoût
- et ce qu'a fait et dit celui ou celle qui t'a fait mal -
la violence, les cris, la colère, la méchanceté,
les paroles qui disent que c'est de ta faute
ou te font honte, les choses dégoûtantes.

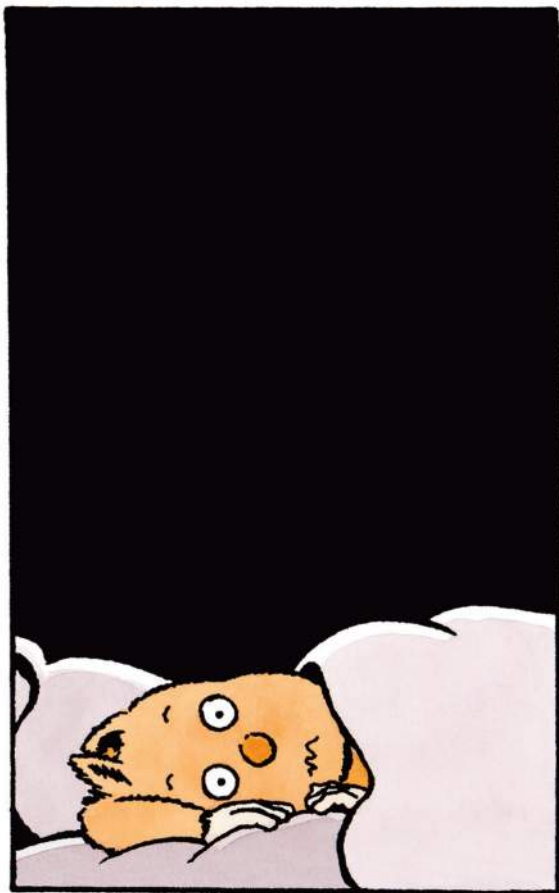
Tout est en désordre
dans les souvenirs mélangés.
En plus des violences il y a aussi
l'endroit où tu étais, le temps qu'il faisait,
les odeurs, les habits que tu portais
ou que portait la personne méchante,
les jouets que tu avais...

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.



C'est la mémoire traumatique.

Si tu n'es pas protégé et si les blessures
de ton cerveau ne sont pas soignées,
cette mémoire traumatique des violences
reste en toi.

Ton cerveau est alors plein de choses
mauvaises, effrayantes, dégoûtantes, cruelles
qui ne viennent pas de toi
mais de la personne qui t'a fait du mal.

Les violences ont donc produit
une blessure dans ton cerveau
et c'est à cause de cette blessure
que ces idées méchantes contre toi
ou contre d'autres personnes
sont dans ta tête.



Cette mémoire traumatique
est remplie du mal qu'on t'a fait
et qu'on t'a dit.

Parfois elle se réveille quand quelque chose
te rappelle les violences : une personne,
un bruit, un cri, des paroles, un endroit,
une odeur, un stress...
Et alors, c'est comme si ça recommençait,
comme si la personne méchante
se mettait à crier, à faire peur, à taper
ou à faire des choses dégoûtantes.

C'est elle, cette mémoire traumatique,
qui comme une fausse personne en toi,
peut te faire croire que tu as envie de faire
du mal à toi ou à quelqu'un d'autre.



Tout ce mal que tu as dans la tête
peut te faire croire que tu es un méchant enfant,
alors que ce n'est pas vrai.

Tu peux même dans ta tête te voir
faire des choses horribles qui te font très peur
et croire que tu es dangereux.

On appelle ça **des phobies d'impulsion**.

Ce n'est pas toi qui veux faire du mal,
ça vient de la personne qui a été méchante
avec toi ou devant toi. Mais comme
c'est dans ton cerveau, tu peux croire
que la fausse personne, c'est vraiment toi.

Quand la mémoire traumatique des violences
se réveille dans ta tête, ça fait très mal,
c'est insupportable, comme si ça hurlait
dans ta tête et dans ton corps.

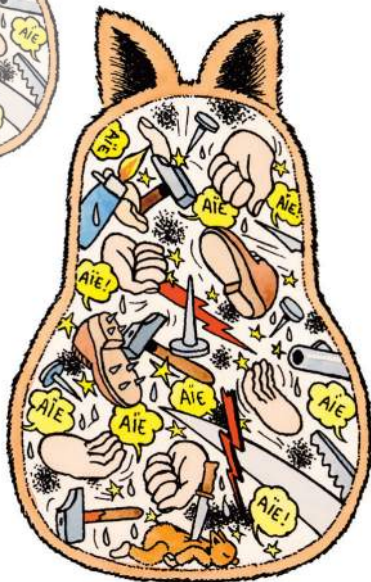
Souvent, tu ne peux pas comprendre
ce qui se passe et tu penses
qu'il faut tout faire pour que ça s'arrête.



Pour que la mémoire traumatique
ne se réveille pas, tu peux essayer
d'éviter plein de choses,
faire attention à tout, tout contrôler
mais ça ne fonctionne pas toujours.

Quand ça ne fonctionne pas,
la mémoire traumatique des violences
explose dans ta tête. C'est tellement fort
et violent que tu peux croire que tu deviens fou.

Alors, tu peux avoir envie de la faire sortir :
en criant, en hurlant des gros mots,
en te faisant mal ou en faisant du mal,
en mangeant n'importe quoi, en regardant
des vidéos violentes ou dégoûtantes,
en faisant des choses dangereuses,
tu peux même penser que tu dois mourir.



Si tu es violent contre toi ou contre autrui,
ça blesse ton cerveau. Il coupe de nouveau les émotions,
tu es anesthésié et tu ne ressens plus le mal.

Mais tu as une nouvelle blessure,
ton psychotraumatisme s'aggrave et
ta mémoire traumatique est encore plus grande.

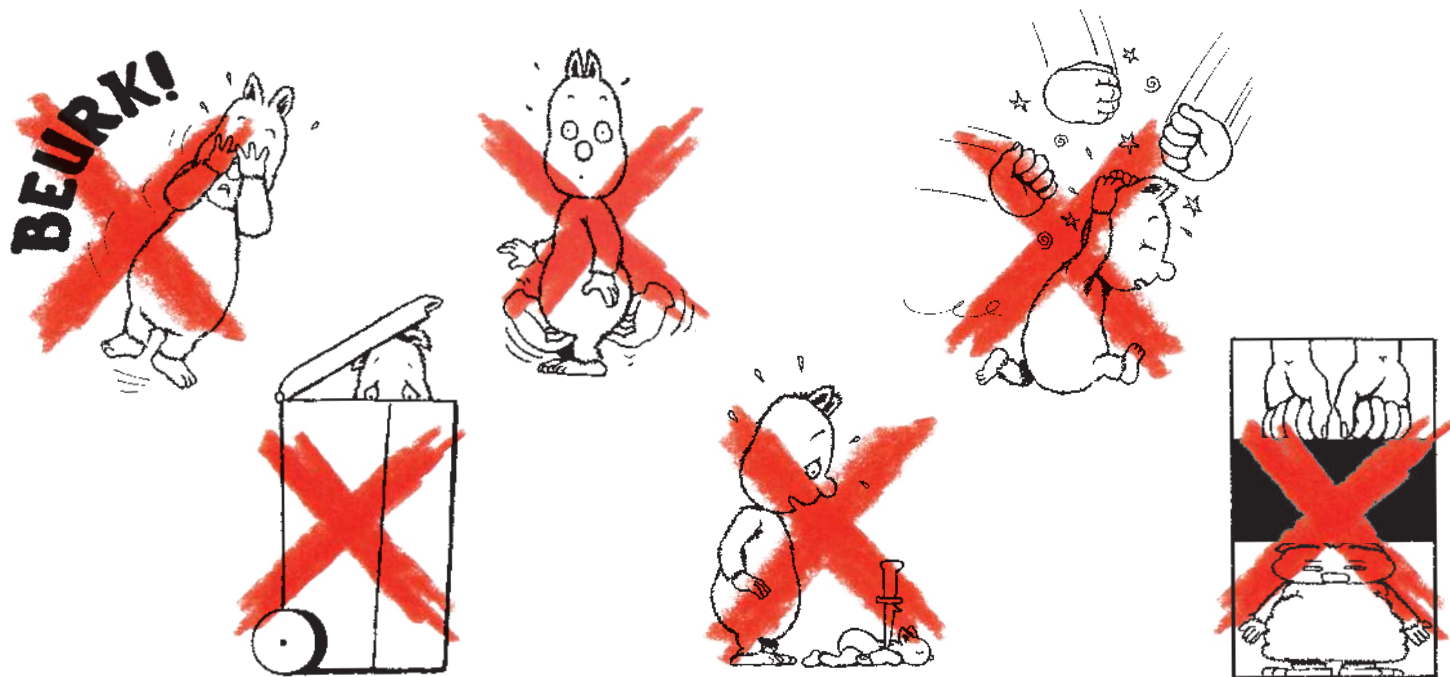
Si tu forces ton cerveau à couper les émotions
en te faisant exprès du mal, en te mettant en danger
ou en faisant du mal à quelqu'un,
cela s'appelle **des conduites dissociantes**.

Pendant un moment, un moment seulement,
tu ne ressens plus rien, ni la peur, ni le mal.

Tu crois que tu n'auras plus mal,
tu peux même te sentir plus fort
et rire de tout ce qui fait peur. C'est faux !

C'est très dangereux pour toi,
et si tu fais mal à d'autres personnes,
c'est très dangereux pour elles et c'est interdit,
tu n'as pas le droit de le faire.

Les violences sont interdites et punies par la loi.

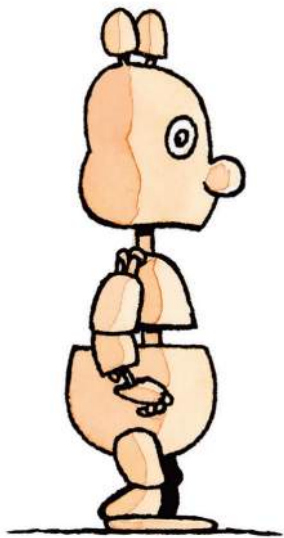


Personne n'a le droit de faire ça. Même une seule fois. Toi non plus tu n'as pas le droit.

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.

**Les conduites dissociantes
sont dangereuses!
Elles sont traumatisantes.**



Ces conduites dissociantes
remplissent ta mémoire traumatique
de nouvelles violences : à celles
qu'on t'a faites ou que tu as vu faire,
se rajoutent celles que tu te fais et celles,
que tu fais peut-être à d'autres personnes
ou à des animaux.

Ta mémoire traumatique devient
de plus en plus grosse et explosive
et pour la calmer, il faut se faire mal
ou faire du mal de plus en plus souvent
et de plus en plus fort.
C'est comme une drogue.

On devient indifférent et froid
comme un robot !
On risque de ne plus avoir peur pour soi
et d'être en grand danger. Ou bien,
on risque de ne plus avoir peur
pour les autres et de devenir dangereux.

Tu n'es pas responsable
des violences qu'on t'a faites,
ni de la mémoire traumatique
avec toutes les choses affreuses qu'elle contient.

Mais, si tu fais du mal à quelqu'un d'autre
pour te calmer, tu commets des violences.
Tu n'en as pas le droit.

Souvent, les grands, et surtout les méchants,
disent que c'est mieux
d'être dur comme un caillou,
qu'il ne faut pas pleurer
ni se plaindre quand on a mal.
Ils disent qu'il faut être plus forts que les autres,
que les forts n'ont jamais de soucis,
ne sont jamais tristes, et gagnent toujours.
C'est faux.



Tu peux être aidé pour arrêter ces conduites dissociantes.

Tu dois comprendre qu'elles viennent des violences
et recevoir des soins pour soigner tes blessures.



Tu peux penser que ces méchancetés
que tu as dans la tête veulent dire
que c'est toi qui es mauvais,
que tu n'es qu'un affreux caillou.
Ce n'est pas vrai.

Tu dois être aidé pour ne plus être hanté,
comme par un méchant fantôme,
par la fausse personne,
par ces idées qui ne viennent pas de toi.

Si tu fais du mal aux autres,
tu peux comprendre pourquoi
et apprendre à arrêter.
Tu peux enlever ces idées
qui ne viennent pas de toi.

Mais si tu n'arrêtes pas,
le mal que tu as dans ta tête
va devenir de plus en plus énorme et fort.
Et le fantôme des violences va hanter
aussi celles et ceux à qui tu fais du mal.

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...

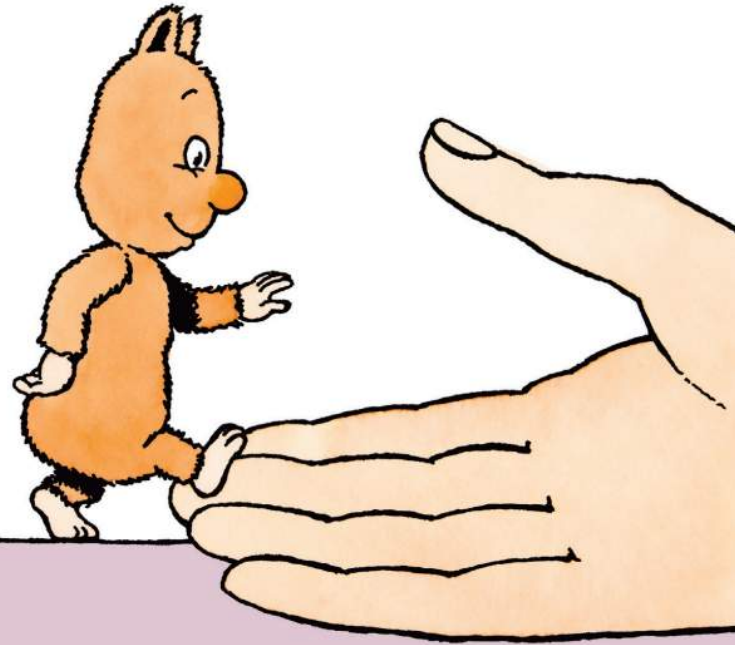
Peut-être que tu es la personne de confiance d'un copain ou d'une copine?

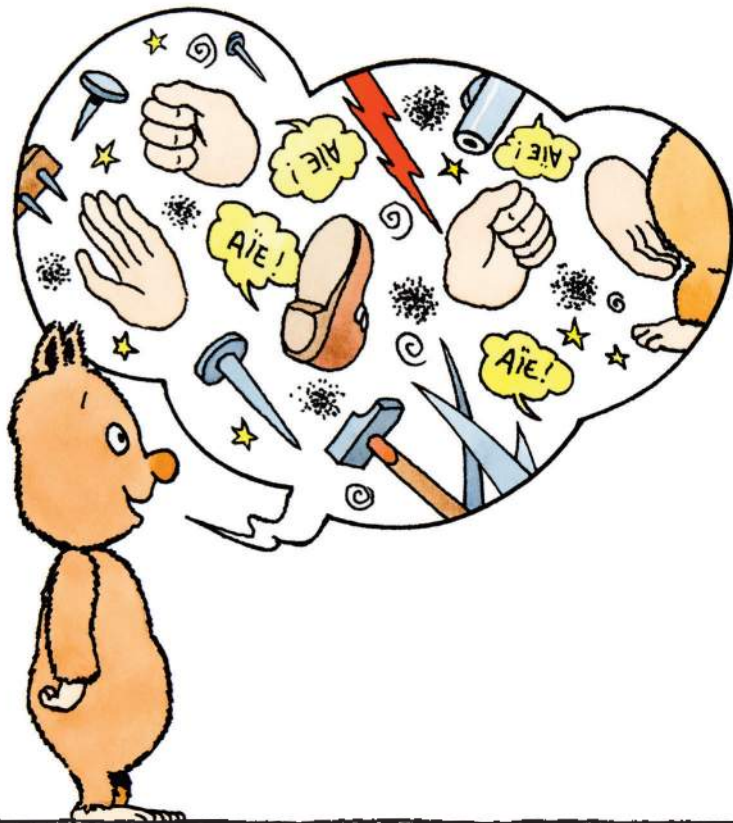
Tu peux demander de l'aide pour lui ou pour elle.

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 et parler 24h/24 avec un policier
ou un gendarme pour te confier sur les violences
que tu subis ou dont tu as été témoin sur:

<https://www.masecurite.interieur.gouv.fr/fr/tchat-mineurs>





Les docteurs, les psychologues,
les thérapeutes sont là
pour soigner tes blessures,
pour t'aider à comprendre
pourquoi tu as peur d'être méchant
et de faire du mal, et si c'est le cas
pourquoi tu te mets en danger
ou tu te fais du mal,
ou pourquoi tu fais du mal
à d'autres personnes
ou à des animaux,
et comment arrêter de le faire.

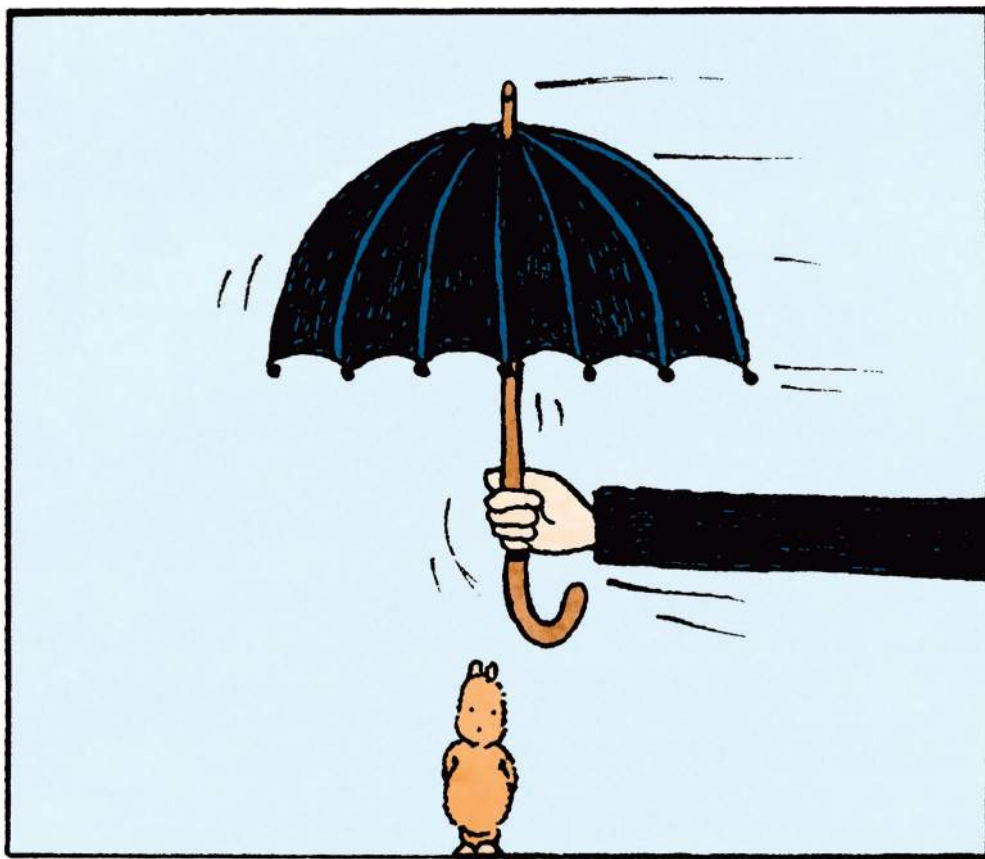
**Tout cela se guérit,
ce sont des blessures!**

La mémoire traumatique des violences
t'empêche d'être l'enfant que tu es.

Si tu es protégé et soigné,
ton cerveau se répare et
cette mémoire traumatique se guérit.

Elle est remplacée
par une mémoire normale
sans fausse personne ni fantôme.





À l'attention des adultes :

Les enfants qui commettent des actes de violence
sur eux-mêmes ou sur d'autres enfants,
qui ont des conduites à risque,
qui se mettent en danger,
qui ont des comportements sexualisés inappropriés
sur eux-mêmes ou sur d'autres enfants,
sont des enfants qui sont en souffrance et en danger
qui doivent faire l'objet de signalement
et être protégés.

Il faut non seulement intervenir pour stopper
leurs comportements violents
et protéger en urgence les victimes de leurs actes,
mais il est nécessaire de les protéger
et de comprendre ce qui est à l'origine
de leurs conduites dissociantes.

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).

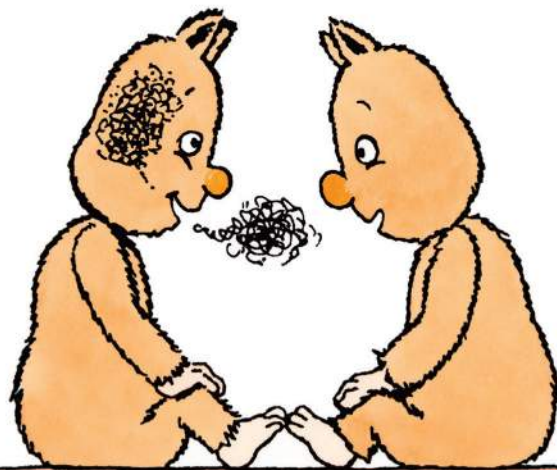
<https://www.service-public.fr/cmi>

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 « Quand on te fait du mal »