

# Retour d'expériences de l'utilisation du livret en pratique clinique pédopsychiatrique sur de nombreux enfants, notamment avec des enfants qui ont vécu des violences physiques verbales et/ou sexuelles

par la Dre Fleur Caix, pédopsychiatre en institution de soin pour enfants (hôpital de jour et DITEP) à Bordeaux.

Juin 2022



Le livret pédagogique de prévention et d'information sur les violences et leurs conséquences, de 28 pages, « [Quand on te fait du mal](#) » écrit par Dre Muriel Salmona et Sokhna Fall, adapté et illustré par Claude Ponti, est destiné aux jeunes enfants de la maternelle au CE2 (voir au-delà) ainsi qu'aux personnes les plus vulnérables. Depuis avril 2022, il est distribué gratuitement par l'association [Mémoire traumatique et victimologie](#), vous pouvez le consulter et le télécharger sur le site de l'association [ICI](#) et il est possible de recevoir un exemplaire du livret en écrivant à [memoiretraumatique@gmail.com](mailto:memoiretraumatique@gmail.com) et en donnant une adresse précise pour vous l'envoyer.

## Ce retour d'expériences de la Dre Fleur Caix vient compléter :

**Le guide d'information du livret**, écrit par Muriel Salmona et Sokhna Fall, donne de nombreuses informations sur les violences faites aux enfants et leurs conséquences psychotraumatiques, sur les mécanismes de sidération, dissociation, mémoire traumatique et sur les stratégies de survie, ainsi que sur la prise en charge des enfants victimes, il est téléchargeable sur le site : <https://www.memoiretraumatique.org/assets/files/v1/Documents-pdf/Guide-d-accompagnement-livret-Quand-on-te-fait-du-mal.pdf>

**Et la fiche pratique d'utilisation du livret page à page** écrite par Sokhna Fall et la Dre Muriel Salmona, où vous trouverez des conseils pratiques pour utiliser le livret et pour réagir face à des révélations, téléchargeable sur le site : <https://www.memoiretraumatique.org/assets/files/v1/Documents-pdf/fiche-page-a-page-pour-Quand-on-te-fait-du-mal.pdf>

### **Pour soigner un enfant il faut avant tout qu'il soit protégé des violences qu'il subit, violences verbales, physiques et/ou sexuelles.**

La première étape est de permettre à l'enfant de parler, de se confier à un adulte, de sortir du secret, du silence, de la peur de dire.

Or un enfant ne peut parler de ce qu'il vit QUE s'il se sent d'emblée accueilli dans sa souffrance, écouté, cru, pris au sérieux !

Et pour pouvoir verbaliser ce qu'il vit comme violence, il faut qu'il ait non seulement les mots pour le dire mais aussi la connaissance que ce qu'il vit est grave, interdit et qu'il sache qu'il a le droit d'être protégé.

Il est donc nécessaire de nommer toutes les violences qui existent, d'informer les enfants, de leur expliquer ce qui est interdit, de donner des repères que les enfants violentés souvent n'ont pas.

Soit ils pensent que ce qu'ils subissent comme violences est normal, ordinaire puisqu'ils ne connaissent que les mauvais traitements, ils ne savent pas que ça devrait se passer autrement.

Soit ils sont tellement sidérés par la violence soudainement subie qu'ils ne parviennent pas seul à construire leurs pensées et à dire par les mots.

### **Le livret « Quand on te fait du mal » permet d'énoncer par le texte et les dessins tous ces repères de ce qui est grave et interdit.**

Il ne faut pas craindre que le fait d'expliquer à l'enfant les violences risque d'influencer ses propos, ni de susciter des propos mensongers de sa part.

Les fausses allégations de l'enfant sont en réalité contrairement aux idées reçues extrêmement rares.

Ce qui est beaucoup plus fréquent par contre et qui constitue le plus grand risque, c'est au contraire de renforcer les difficultés pour l'enfant à dire ce qu'il vit :

- par ignorance de ce qui est interdit
- par manque de mot pour rapporter ce qu'il subit
- par manque d'occasion de rencontre d'adultes en mesure d'accueillir leurs paroles, de proposition d'adulte de l'entourage immédiat de se confier en toute confiance
- par peur de parler avec souvent des enfants menacés par leurs agresseurs (« si tu parles, je te ferai plus de mal encore » ou « si tu parles, tu vas faire de la peine à ceux qui t'aiment »

Le plus grand risque est donc bien que l'enfant continue de subir les mauvais traitements et de se taire, de ne pas oser parler de ce qu'il a vécu comme violences dans le passé ou toujours actives.

Le principal risque pour un enfant violenté, c'est donc bien qu'il reste dans un silence et dans une immense solitude avec souvent une forme de désespoir en lien avec l'idée que personne ne peut l'entendre, l'aider, le croire et le protéger. Souvent l'enfant violenté se sent responsable et honteux de ce qu'il a subi à la place de son agresseur.

Parler des violences qui existent avec des mots d'enfants adaptés et des dessins comme dans le livret « Quand on te fait du mal » ne traumatise pas les enfants. Au contraire, cela les protège d'être informés que cela existe et ce savoir les « arme » s'ils sont un jour confrontés à une situation de violence pour eux-mêmes ou pour un enfant de leur entourage.

Grâce à cette sensibilisation aux violences qui existent, ils sauront identifier ce qui n'est pas normal, ce qu'ils peuvent dénoncer. Cela les aidera à se défendre, à être moins sidérés s'ils sont

confrontés à des situations de violence car ils auront déjà pu construire des représentations grâce au livret de ce qu'est un acte violent et transgressif. Ce qui traumatise un enfant, c'est de subir les violences, sans comprendre, sans avoir de repère, sans savoir comment réagir.

C'est tout l'enjeu de prévention du livret « Quand on te fait du mal » : informer les enfants. Nommer les souffrances qui peuvent exister à un enfant, ce n'est pas les créer chez lui. Il faut avoir conscience que les enfants victimes de violences verbales physiques et/ou sexuelles sont malheureusement très nombreux et aucun milieu, aucun lieu n'est préservé.

Les enfants sont des victimes et des « proies » faciles pour les agresseurs d'autant plus qu'elles sont dans l'ignorance de ce qu'elles subissent, de ce qui est interdit par la loi. Ainsi faire de la prévention et du dépistage est une absolue nécessité.

INFORMER c'est déjà PROTÉGER !

### **Le livret est aussi un outil de soin pour les enfants qui ont vécu des violences.**

En effet, il a un effet thérapeutique car il aide l'enfant traumatisé à se sentir moins seul : l'enfant comprend dans le livret que ce qu'il vit est connu et décrit pour d'autres enfants que lui. Il va pouvoir apprendre les vrais, les bons mots, les mots justes qui nomment ses ressentis internes (peur, colère, hypervigilance, hyperesthésies sensorielles, affects dépressifs, autodévalorisation, auto ou hétéroagressivité, état de sidération, sensation de dissociation, notion de mémoire traumatique...) et qui nomment aussi les traumatismes qu'il subit (violences verbales, physiques, sexuelles, menaces...).

Le livret « Quand on te fait du mal » par le texte et les dessins va offrir à l'enfant des « prothèses de représentations », va lui prêter des phrases, des images pour construire sa pensée, du langage sur ce qu'il perçoit, ressent, éprouve en lui.

Ce passage de l'éprouvé infra-verbal à la possible verbalisation va rendre les ressentis internes partageables car transformés en langage et non plus en non-dits, en « *secrets-poison* » muets et destructeurs... (\* expression tirée du petit dessin animé de Mai Lan sur les violences sexuelles)

Chaque enfant quel que soit son milieu social, son niveau développemental, quel que soit son vécu, les éventuels traumatismes qu'il a pu vivre, connus ou non, chaque enfant est évidemment unique. Porteur d'une histoire unique. D'une personnalité, d'une sensibilité bien à lui.

Chaque lecture accompagnée du livret est donc elle aussi bien sûr unique et devra s'ajuster sur mesure pour chaque enfant.

Mais ce livret a été pensé et conçu pour être lu avec ou par un adulte. Pas pour que l'enfant le découvre seul. En tout cas pas en première lecture. Les sujets abordés sont difficiles, la présence enveloppante d'un adulte est donc nécessaire.

### **La lecture dans le cadre de la prévention et du dépistage**

La lecture du livret doit être la plus interactive possible, quand elle se fait à des groupes d'enfants comme un groupe, une classe ou un petit groupe de 10/12 enfants, il est conseillé de la faire en montrant le livre tourné vers les enfants ou exposé sur un écran en power point par exemple pour que les illustrations soient bien visibles car elles sont très parlantes. Il est recommandé après la lecture de chaque double page d'inviter à la prise de parole, aux éventuelles questions.

Le sujet étant délicat, souvent les enfants dans un premier temps ne vont pas oser intervenir. Il ne faut pas hésiter à donner des exemples. Par exemple : « moi, je connais un enfant à qui il est arrivé de voir un adulte crier très fort sur un autre copain à lui et qui m'a raconté comme ça lui a fait peur... ».

Ou parler à titre personnel : « moi quand j'étais enfant, je me rappelle d'une dame qui me gardait qui me faisait très peur...Elle me tapait, elle était très méchante mais je n'ai pas réussi à en parler à quelqu'un. » Ou : « je me rappelle quand j'étais petite d'un monsieur dans un parc qui voulait nous montrer son intimité, son zizi à moi et ma sœur et nous on trouvait ça dégoûtant et ça nous faisait peur mais on savait pas à qui en parler. » (le fait de personnaliser des exemples rassure l'enfant qui peut s'identifier plus facilement).

On peut inviter les enfants, si ils le souhaitent, à donner des exemples sans donner de prénom. Ou pour ceux qui savent écrire, à écrire sur des papiers anonymisés déposés dans une boîte ce qu'ils veulent exprimer (événements vécus pour eux ou un proche, violences vues ou subies, questionnements...) et qu'ils n'osent pas dire devant tout le monde.

Dès qu'on évoque le thème des agressions sexuelles, il est intéressant d'accueillir les questions sur les notions d'intimité, de sexualité, de puberté.... (la différence entre les filles et les garçons, les parties intimes, comment on fait les bébés... avec des mots simples et adaptés à l'âge de l'enfant, à son niveau de compréhension et avec support de livres pour enfants sur ces thèmes).

Il est important de préciser qu'il n'y a pas que les adultes qui n'ont pas le droit de toucher les parties intimes d'un enfant. Les enfants entre eux même du même âge aussi et aussi entre un enfant et un adolescent, même un frère, un cousin, un ami...

Il est important d'expliquer la différence entre un enfant pubère et non pubère.

Et aussi de préciser la différence entre des soins d'hygiène sur un enfant et le fait de lui faire subir des attouchements (différence entre changer une couche, accompagner à une douche ou aider aux WC à être essuyé par exemple et le fait d'être attouché de façon malveillante et sexualisé).

### **La lecture dans le cadre du soin**

La lecture du livret est conseillée en individuel ou en petit groupe d'enfants (3 ou 4) avec des professionnels du soin sur le lieu de soin.

Comme la lecture du livret peut être à certain moment éprouvante pour l'enfant car les mots et les dessins touchent très justes des douleurs en lien avec des traumatismes plus ou moins récents ou parfois toujours d'actualité, il est important de prendre le temps, de raccourcir ou de fractionner la lecture en plusieurs fois sur plusieurs séances si on sent que c'est trop dur pour l'enfant.

Les enfants sont à la fois très intéressés voir captivés un peu subjugués par ce qui dit si bien et si juste dans le livret ce qu'ils ressentent en secret en eux sans avoir les mots pour le dire. Et en même temps ça touche si juste que ça peut provoquer des réactions un peu défensives par rapport au vécu traumatique de type évitement, détournement du regard, l'enfant peut se cacher les yeux ou se boucher les oreilles, demander à passer la page, ou vouloir lire vite pour se débarrasser...

Cela peut entraîner des réactions d'appréhension, de peur ou de colère, l'enfant peut pleurer, se balancer, taper ou se taper... Ces réactions sont normales, elles sont dues à des réactivations / des reviviscences traumatiques. Elles sont justement l'occasion de pouvoir les expliquer à l'enfant tout en l'apaisant et en le rassurant, cela va permettre de faire des liens avec ce que l'enfant a subi. Encore une fois, nommer et figurer par le livret les blessures traumatiques, ce n'est pas les créer. Elles existent déjà, elles sont bien là, à l'intérieur de l'enfant, provoquées par le trauma subi.

Le livret donne simplement la possibilité à l'enfant de les sortir de lui, de ne plus être seul avec ses vécus douloureux, de pouvoir trouver un appui sur l'adulte pour l'aider à transformer ses ressentis traumatiques. Il faut donc accompagner l'enfant pendant la lecture de façon étroite, chaleureuse, enveloppante. Il faut un lieu calme et sécurisé.

Si elle est supportable et acceptée pour l'enfant, une proximité physique peut être proposée et lui apporter un apaisement (être tenu dans les bras ou sur les genoux ou côte à côte).

Il est parfois nécessaire d'être deux adultes autour de l'enfant le temps de la lecture. Un adulte, professionnel du soin qui lit, et l'autre un adulte aimant, de confiance (parent, éducateur,...) en position de « moi auxiliaire » qui soutient, console, sert d'appui. Cela offre la possibilité à l'enfant de s'accrocher à l'adulte de confiance pour un câlin par exemple.

Il est important d'offrir à l'enfant la possibilité de trouver des positions réconfortantes pour lui (poser sa tête sur un coussin, se rouler dans une couverture, ou se réfugier dans une petite cabane, un abri contenant), de sucer son pouce ou mâchouiller quelque chose, d'avoir son doudou avec lui...

Les postures régressives doivent être autorisées et mêmes proposées car elles sont souvent nécessaires.

Pour les enfants qui ont été victimes de violences physiques, la question du toucher est souvent trop compliquée pour eux (hyperesthésie tactile, réactions de sursaut, vécu intrusif du toucher...).

Un enveloppement par un accessoire qui fait tiers peut être intéressant à proposer pour offrir une *contenance* sans pouvoir contenir physiquement l'enfant et jouer le rôle de *bras consolateurs* : couverture, tunnel, chaise-coquille, grosse peluche, gros pouffe rempli de microbilles qui font sensation d'*entourance*.

Pendant la lecture il est conseillé de prendre appui sur les dessins, de choisir les images pour évoquer ce qui touche, ce qui concerne le plus l'enfant selon ce qu'on connaît de son histoire.

Pour les enfants petits âgés de 3 à 6 ans, il faut s'appuyer au maximum sur les images en les commentant. Le texte est parfois trop compliqué, trop long pour eux.

Par exemple : « tu vois le petit bonhomme il pleure tellement fort que c'est devenu comme une petite piscine de larmes... », « tu vois le petit bonhomme il se fait mal à lui-même il sait pas pourquoi il fait ça,... Le mal qu'il a dans sa tête et dans son cœur il le fait sortir dehors de lui et il se fait mal dans son corps », « tu vois le petit bonhomme quand on le menace pour pas qu'il parle il se sent comme écrasé, écrabouillé... », « tu vois là le méchant il a attaqué son doudou pour lui faire peur, pour lui faire de la peine... », « tu vois le bonhomme il a des éclairs de colère, il se sent très en colère dedans il sait pas pourquoi, il croit qu'il est méchant mais en fait c'est le méchant qui lui a fait du mal qui vient dans sa tête et il voudrait le faire sortir de lui », « Tu vois dans sa tête tout s'est mélangé. C'est le gros bazar. Il y a les mains qui tapent, les coup de pieds, les bobos, les pics, les aïe,... Tout ce qui fait peur et mal comme tout mélangé dans sa tête. »

Il faut éviter une lecture monocorde, trop neutre, ennuyeuse ou trop grave, et essayer au contraire de la rendre vivante et animée. Cela peut être utile de surjouer un peu, ou de théâtraliser pour dédramatiser et pour récupérer l'attention de l'enfant, d'ajuster le débit verbal, la prosodie, de parler plus ou moins normalement ou tout doucement parfois chuchoter. On peut demander à l'enfant ce qu'il préfère : « tu préfères que je lise comment : vite ou lentement ? Fort ou à voix basse ? »

Il s'agit avec cette lecture de faire des liens avec l'histoire de l'enfant prudemment à la mesure de ce qu'il peut supporter. Par exemple : « Peut être ça peut te faire penser à des choses de toi.... Moi ça ça me fait penser à ce que tu m'as raconté. Peut être parfois tu te sens comme ça tout vide dedans comme un robot. C'est normal de ressentir ça, tu vois, le livre il dit que tous les enfants qui ont vécu des violences comme toi ils ressentent pareil, et que ce n'est jamais leur faute. Tu n'es pas tout seul. Le livre raconte comme ça arrive à pleins d'enfants ! »

Il peut être intéressant de décaler l'interaction si l'adresse trop directe est trop difficile à supporter pour l'enfant. On peut installer un doudou/peluche à qui on fait semblant de raconter

l'histoire. L'enfant peut d'ailleurs reprendre une position plus active de montrer au doudou/peluche le livre, de commenter lui les images, d'imiter la lecture qu'on lui en a faite comme un moyen d'assimiler, de digérer les informations, de se sentir moins passif, comme une façon de reprendre un peu le contrôle.

On peut aussi animer une marionnette/peluche/personnage qui va parler à la place de l'enfant.

On peut aussi évoquer un enfant qu'on invente, qu'on nomme par un prénom pour évoquer les ressentis de l'enfant concerné sans qu'il se sente trop directement interpellé et qui servira de support identificatoire.

Par exemple : « je connais un enfant qui s'appelle Léo. Il a le même âge que toi. Il a vécu des violences. On lui a fait du mal dans son corps. Il a eu très peur. Il a lu le livret. Il a été intéressé et en même temps un peu effrayé par les mots et les images. Il veut souvent le regarder mais un peu, pas en entier, petit à petit. Le livret ça lui fait du bien mais ça lui fait de la peine aussi. Parce que ça raconte bien tout ce qu'il ressent dans son cœur.... »

Après une première lecture ou pendant la lecture si on sent que l'enfant se situe dans une posture de refus très défensive, on peut adopter une position de « non savoir » c'est-à-dire accepter les commentaires, les propositions de l'enfant, ses refus, ses projections, ses interprétations en disant par exemple « explique-moi ce que toi tu penses/ressens/vois/comprends du livret, des dessins... Moi je ne sais pas trop... Je voudrais bien que tu m'expliques si tu es d'accord... Toi tu sais mieux que moi. »

La notion de « fausse personne » est très intéressante. Elle mérite sans doute explication pour l'enfant comme pour l'adulte lecteur. L'enfant se sent transformé par le trauma, avec une partie blessée, *meurtrie* qu'il peut vivre comme monstrueuse : une sorte de chimère, mélange de lui brisé par le trauma et de l'agresseur incorporé. Ce qui donne à l'enfant le sentiment de ne plus se reconnaître, d'être étranger à lui-même. C'est la conséquence de la dissociation, du clivage.

Les enfants qui ont vécu de graves traumatismes témoignent souvent comme ils ont l'impression d'être envahis, possédés par l'agresseur en eux qui les télécommanderait comme des robots, comme des objets, comme s'ils étaient des prolongements de l'agresseur qui les a désubjectalisés/chosifiés.

Voilà ce qu'est « la fausse personne », fausse version d'eux-mêmes qui leur renvoie tant d'étrangeté et font qu'ils ont peur d'être méchants comme l'agresseur. Ils ont incorporé la culpabilité de l'agresseur et sa violence. Ils se sentent coupables et honteux (sentiment que l'agresseur a déposé en eux pour ne pas le ressentir, pour s'en débarrasser) et ont peur d'être dangereux et fous comme la personne qui leur a fait du mal.

**Dre Fleur Caix**, pédopsychiatre en institution de soin pour enfants (hôpital de jour et DITEP à Bordeaux, juin 2022)