



KIWAZU

UN CAMÉLÉON PLEIN D'IDÉES

Un livre sur la violence domestique

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans le travail avec les enfants victimes de violence domestique, les professionnel-le-s sont sans cesse confronté-e-s aux questions, aux émotions changeantes et aux stratégies d'adaptation de ces enfants concernés. Certain-e-s partagent facilement leurs interrogations et leurs incertitudes, tandis que d'autres en ont honte, se montrent réservés et tentent de trouver seuls des solutions. D'une part, l'enfant a besoin d'aide pour exprimer son vécu ; d'autre part, il est prioritaire, pour sa protection, qu'il ne soit plus exposé à la violence. Ses personnes de référence portent la responsabilité de veiller à ce qu'il évolue dans un environnement sécurisé.

Ce livre est un outil précieux pour les professionnel-le-s travaillant avec des enfants victimes de violence. La lecture commune de l'histoire et la réalisation des activités qui la suivent permettent d'aborder le thème de la violence, de traiter des sujets difficiles, et de trouver des pistes d'aide. Grâce à la possibilité de s'identifier au caméléon Kiwazu, l'enfant peut décider lui-même dans quelle mesure il relie l'histoire à ses propres expériences.

Préface - Fondation Pro Familia

La violence au sein de la famille engendre beaucoup de souffrance pour les victimes dont le bien-être physique, psychologique et social peut être altéré temporairement voire définitivement. Que les enfants soient victimes directes et/ou témoins d'actes de violence entre leurs parents, ils vivent très souvent dans une situation d'anxiété permanente et se considèrent comme responsables de ce qui se passe. Ils risquent également d'intégrer des modèles parentaux basés sur la violence. De telles expériences créent fréquemment de graves traumatismes chez les enfants et de sérieuses difficultés sur les plans affectif, cognitif et comportemental.

S'inscrivant dans une approche globale en faveur des familles, la Fondation Pro Familia gère différents services dont le service ALTERNATIVES qui est à l'origine de ce projet. Ce service offre des consultations psychologiques et psychothérapeutiques pour les enfants confrontés à la violence au sein de leur famille. Depuis 2018, ce service s'engage également en tant que service d'assistance aux victimes mineures de violence dans le cadre de la loi sur la violence domestique. L'objectif est de trouver des « alternatives » à la violence et d'établir des interactions familiales marquées par le respect mutuel.

Chaque chapitre de ce livre, conçu pour être lu avec une participation active de l'enfant, raconte une aventure de Kiwazu et aborde un thème central lié à la violence domestique. Afin que les enfants puissent être soutenus à travers l'histoire de Kiwazu - un caméléon plein d'idées -, il est important de la lire en présence et avec l'accompagnement d'un adulte. Les chapitres, chacun abordant un thème spécifique, devraient être lus et travaillés lors de rencontres individuelles avec l'enfant ou le groupe d'enfants.

ALTERNATIVES - Centre de consultation pour enfants et adolescents victimes de violence

Afin d'aider les enfants dans l'élaboration de leur vécu traumatique et de soutenir les parents dans le développement d'alternatives à la violence, le service ALTERNATIVES a élaboré deux brochures qui s'adressent aux enfants et familles concernés. Ce dispositif psycho-pédagogique a pour but de soutenir les professionnels dans l'accompagnement des enfants et de leurs parents.

Je tiens à remercier particulièrement toute l'équipe du service ALTERNATIVES pour la réalisation de ces brochures précieuses pour l'intervention professionnelle.

J'adresse par ailleurs toute ma gratitude à l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et au Ministère de l'Égalité des genres et de la Diversité pour le financement de ce projet.

Chaque situation est différente et mérite d'être prise en compte dans toute sa complexité, mais le processus de la violence ne s'arrête généralement pas sans aide extérieure.

J'espère que cet outil contribuera à assurer un accompagnement de qualité aux enfants et à leurs parents confrontés à la violence domestique.

Pierrette Meisch

Directrice de la Fondation Pro Familia

Préface - Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte

La violence domestique est un fléau qui affecte toute notre société. Il s'agit d'un mal omniprésent, mais souvent caché, parce que les sévices sont commis au sein de l'intimité familiale.

La violence domestique cause aux enfants, peu importe qu'ils en soient les victimes directes ou bien qu'ils en soient les témoins, des souffrances indicibles dont les séquelles se font ressentir à long terme. Angoisse, honte, colère, tristesse, culpabilité – des émotions incontrôlables et souvent contradictoires submergent les enfants concernés. Ils se croient seuls avec leur sort et n'osent que rarement se confier et demander de l'aide.

Sensible à la détresse des enfants affectés par la violence intrafamiliale, l'Œuvre Nationale n'a pas hésité à soutenir la Fondation Pro Familia dans le cadre de l'élaboration de livrets de sensibilisation à destination des enfants-victimes, de leurs parents et des professionnels qui les entourent.

En parlant ouvertement de la violence domestique, en informant tant les professionnels que les familles sur les supplices que subissent les enfants ainsi qu'en les rendant attentifs à leurs besoins particuliers, mais aussi en expliquant aux enfants que leurs réactions et émotions sont normales, qu'ils ne sont pas seuls à vivre une telle situation et qu'ils peuvent obtenir soutien et réconfort, on brise le tabou et on fait sortir le phénomène de l'ombre.

La lutte contre la violence domestique est un devoir collectif.

Agissons ensemble.

Simone Flammang

Membre du conseil
d'administration de
l'Œuvre Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Présidente du Comité-Jeunes



© Krystyna Dul



**Qui suis-je
et qui es-tu ?
- une lettre de Kiwazu**

Ce livre appartient à _____

Kiwazu



des points et des pics sur le dos

Tous les deux :

- une longue langue
- leurs yeux peuvent regarder dans tous les sens
- parfois ils bougent vite, parfois doucement

des joues toutes rouges



Yola

des rayures, un dos en vagues

Bonjour !

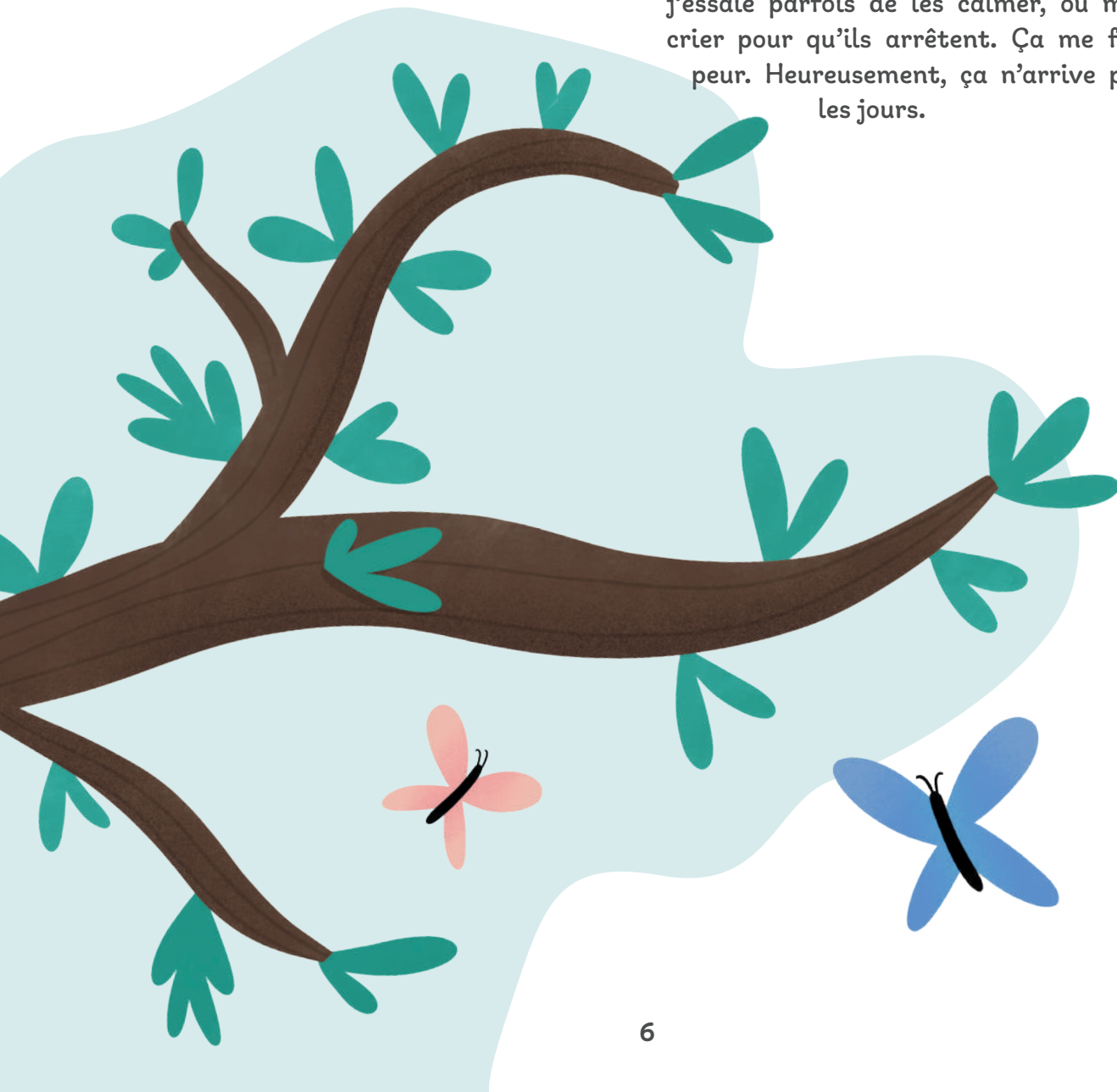
Je suis super content de te rencontrer ! Je m'appelle Kiwazu et je suis un caméléon. J'habite dans la jungle, là où il fait très chaud, entouré de plantes et de fleurs magnifiques. Peut-être en as-tu déjà vu un comme moi !

Je suis très fort pour me cacher : je peux changer de couleur et devenir presque invisible. Parfois, je me déplace tout doucement pour qu'on ne me remarque pas, mais si j'en ai besoin, je peux bouger très vite. Ma langue est incroyable : elle sort d'un coup pour attraper ce que je veux ! Et mes yeux... ils peuvent regarder dans toutes les directions en même temps ! La couleur de ma peau change selon ce que je ressens : quand je vais bien, je brille de certaines couleurs et quand je me sens mal, d'autres teintes apparaissent.

J'adore vivre des aventures, mais j'ai aussi besoin de me sentir en sécurité chez moi pour me reposer.

Ce que je préfère, c'est être dehors avec mes amis. On grimpe dans les arbres, on joue, on rigole, on dessine et on bricole ensemble. J'aime découvrir plein de nouvelles choses. Mais parfois, je n'ai pas envie d'aller à l'école, surtout quand il se passe trop de choses compliquées à la maison. Ça, je te raconterai plus tard...

Je vis avec ma famille dans de grands arbres. Certains jours tout va bien : on rit et on passe de bons moments ensemble. Mais d'autres fois, papa et maman se disputent très fort. Ils crient, ils se font du mal... et moi, je ne sais plus quoi faire. Me cacher ou me boucher les oreilles ne change rien. Alors j'essaie parfois de les calmer, ou même de crier pour qu'ils arrêtent. Ça me fait très peur. Heureusement, ça n'arrive pas tous les jours.



J'ai aussi la chance d'avoir des amis à qui je peux parler quand ça ne va pas. Mon amie Yola, par exemple, fait partie de notre groupe de caméléons. Chez elle non plus, ce n'est pas facile : ses parents lui crient dessus et parfois la frappent. Ils veulent se séparer, alors elle aura deux chambres dans deux arbres différents. Avec Yola, on passe beaucoup de temps ensemble.

On se confie ce qui est difficile, on partage nos joies, et on cherche ensemble des idées pour aller mieux.



À ton tour maintenant !

Kiwazu aimerait aussi apprendre à te connaître.

Qu'est-ce qui est important à savoir pour mieux te connaître ?

Raconte-lui quelque chose sur toi.

→ Quel âge as-tu ?

→ Qui fait partie de ta famille ?

.....

→ Si tu pouvais être un animal, lequel serais-tu ?.....

→ Quelle est ta couleur préférée ?.....

→ Quel est ton animal préféré ?

→ Qu'est-ce que tu aimes faire ?

.....

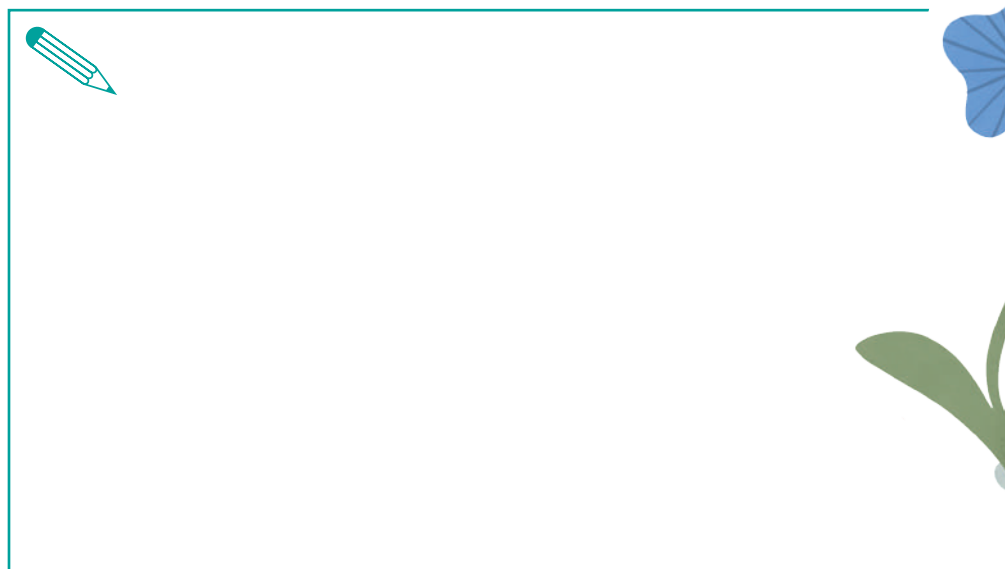
→ Qu'est-ce que tu n'aimes pas faire ?.....

.....

→ Qu'est-ce que tu sais particulièrement bien faire ?

.....

→ Quelle partie de l'histoire de Kiwazu as-tu envie de dessiner ?



Je me souviens :



Je ne suis pas seul(e) !



2

Comment te sens-tu ? Quelles sont tes couleurs intérieures ?

Oh là là, quelle drôle de journée ! Ce matin, en me réveillant, je me suis senti très bizarre. Je me suis regardé dans le miroir et... surprise ! Mes mains et mon ventre étaient rouges, ma tête bleue et mon dos brillait de toutes les couleurs, comme un **arc-en-ciel**.



Hier, après la dispute de mes parents, j'avais tellement d'émotions en même temps que mon corps ne savait plus quoi faire.

Tu sais, ma peau change de couleur selon ce que je ressens.

Quand je suis en **colère**, je deviens rouge : c'est un signe que j'ai envie d'être au calme. Quand je suis **triste**, je passe au bleu et parfois j'ai envie de pleurer. Si je suis **content**, je brille en jaune, comme un rayon de soleil. Quand j'ai **peur**, je deviens brun, pareil aux branches d'un arbre : parfait pour me cacher. Et si je suis **détendu**, je deviens vert, comme une feuille qui se balance au vent.

Mais parfois, quand trop de choses se passent à la fois, je deviens multicolore. C'est le signe que je ne sais plus trop ce que je ressens et que je suis confus. Parfois il me faut du temps pour le comprendre et pour réagir. Il arrive aussi que mes couleurs pâlisent : ça veut dire que je suis fatigué et que j'ai besoin de repos.

Mes couleurs sont comme un langage secret : elles disent aux autres comment je me sens et ce dont j'ai besoin. J'ai entendu que chez les humains, ça marche aussi, mais d'une autre façon : avec les yeux, la bouche, ou même la posture du corps. Alors, toi aussi, n'oublie pas : montrer et dire ce que tu ressens, ça aide les autres à mieux te comprendre et à t'aider.

Et toi, si tu étais un caméléon, quelles couleurs aurais-tu aujourd'hui ?



Et toi, qu'en penses-tu ?

Kiwazu aimerait réfléchir avec toi à tes émotions et t'aider à les reconnaître.

Imagine que toi aussi, tu sois un caméléon : on verrait à l'extérieur toutes les couleurs de ce que tu ressens à l'intérieur.

Alors, à quoi ressemblent tes couleurs intérieures ?

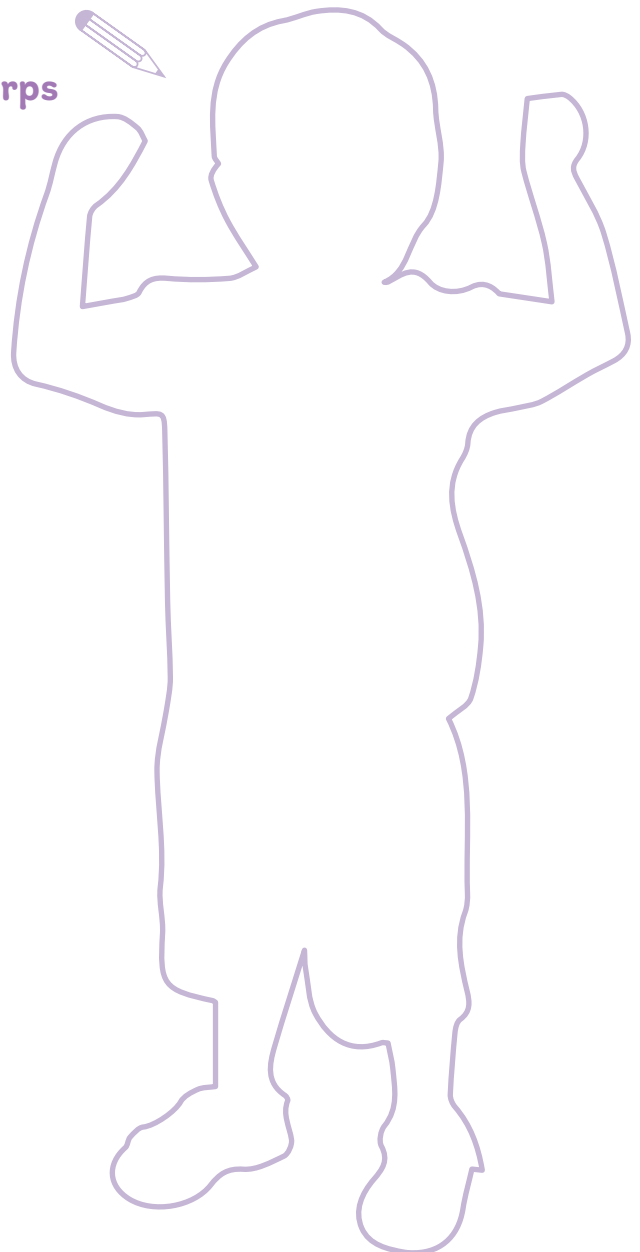
→ Tu peux utiliser le cercle des émotions :

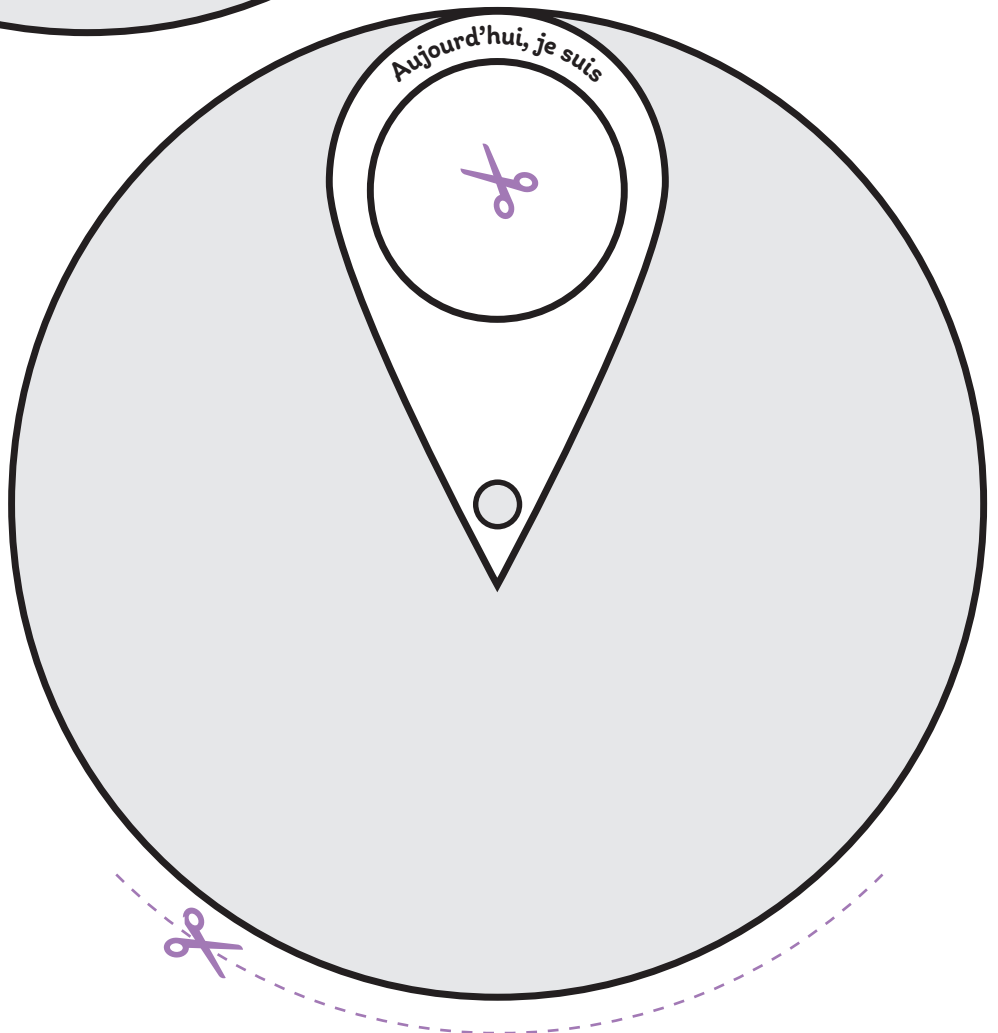
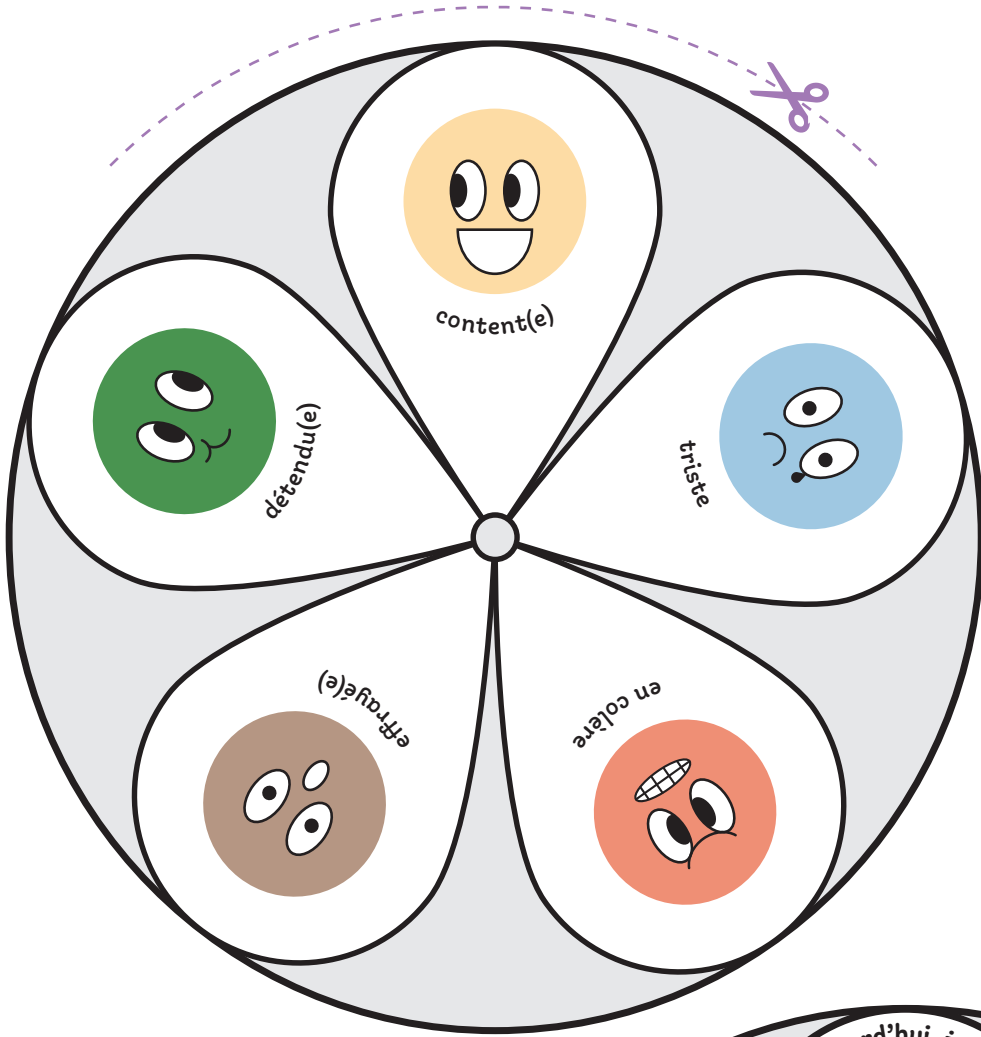
- Découpe les deux cercles.
- Superpose-les et fixe-les avec une petite attache parisienne.
- Tu auras fabriqué ton disque des émotions pour décorer ta chambre !
- De cette façon, tu peux faire comprendre aux autres ce que tu ressens, même si tu n'as pas envie de le dire avec des mots.

Un jeu des émotions dans ton corps


Pense à toutes les émotions et demande-toi : où est-ce que je les ressens dans mon corps ?

→ Choisis une couleur pour chaque émotion. Puis prends cette silhouette de corps et colorie les endroits où tu sens chaque émotion. Ainsi tu auras une carte de tes émotions rien qu'à toi, pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de toi.







A large white circle is centered on a light purple background. The circle is surrounded by several stylized leaves in various colors: blue, yellow, orange, brown, and green. The text "Ce que j'ai appris aujourd'hui :" is written in a purple, sans-serif font, curving along the top-left edge of the white circle.

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

En une seule journée,
je peux vivre plein d'émotions
différentes.

**Il est important de
les reconnaître et de savoir
les nommer.**

3

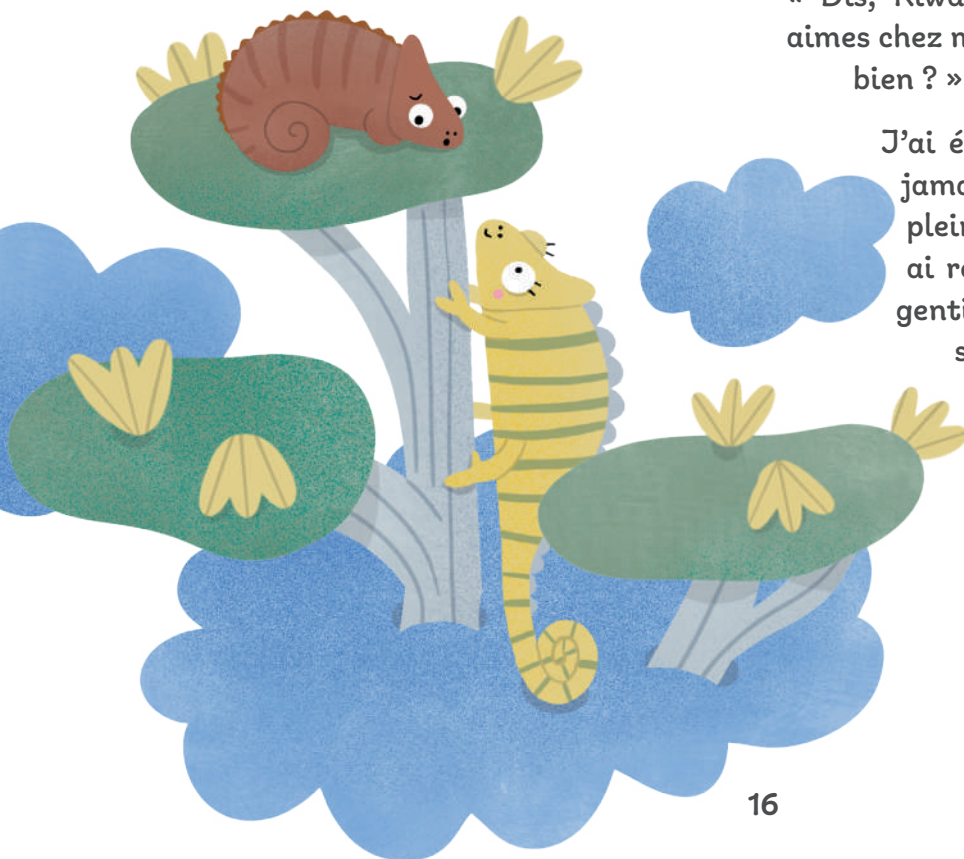
Qu'est-ce que tu sais particulièrement bien faire ?

La semaine dernière, j'étais dans la jungle avec mon amie Yola. Je sautais de branche en branche et les feuilles faisaient une jolie

musique à chacun de mes pas. Quelle belle journée !

Soudain, Yola m'a demandé : « Dis, Kiwazu, qu'est-ce que tu aimes chez moi ? Qu'est-ce que je fais bien ? »

J'ai été surpris, personne ne m'avait jamais posé cette question. Mais plein d'idées me sont venues et je lui ai répondu : « J'aime que tu sois si gentille, que tu aides les autres, que tu sois courageuse quand tu grimpes très haut dans les arbres, et que tu oses me parler franchement de ce qui est difficile pour toi. »





Puis j'ai ajouté :
« Tu dessines très bien,
tu écoutes avec attention,
tu lis super bien... et encore plein
d'autres choses ! »

Yola m'a regardé avec de grands yeux étonnés. Souvent, on pense d'abord à nos défauts ou à ce qu'on ne sait pas encore bien faire. Mais comme chez les humains, moi aussi j'ai des forces et des faiblesses. Les faiblesses, ce sont les choses qu'on doit encore apprendre. Les forces, ce sont les choses qu'on fait bien, et elles peuvent nous aider dans les moments difficiles.

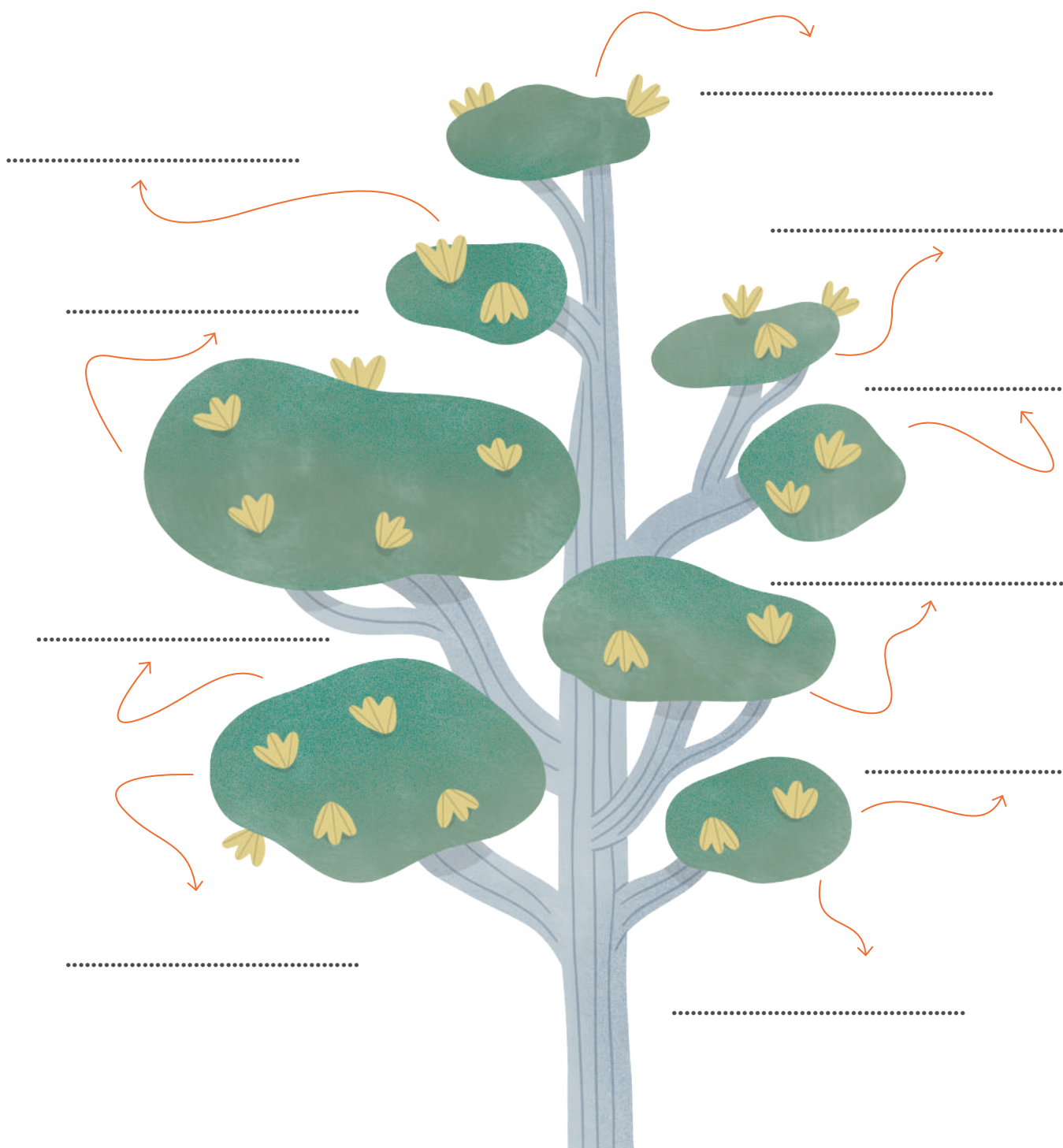
Toi aussi, tes forces t'ont sûrement déjà permis de réussir quelque chose ou de te sentir mieux. Et je suis sûr que tu en as encore plein que tu n'as pas encore découvertes !



À toi de jouer !

Kiwazu serait très heureux de découvrir tes forces et d'apprendre ce qui te plaît particulièrement.

- Qu'est-ce que tu aimes chez toi ?
- Qu'est-ce que les autres aiment chez toi ?
- Qu'est-ce que tu sais particulièrement bien faire ?



Ce que je sais maintenant :

**J'ai beaucoup de forces,
qui peuvent m'aider quand
la vie devient difficile !**

4

Que signifient le stress et la détente ?

Hier, à la maison, c'était très difficile. J'étais assis sur ma branche préférée quand j'ai entendu mes parents se disputer. Je n'étais pas tout près, mais j'imaginai très bien ce qui se passait.

Après tant de mots méchants, j'avais peur qu'il y ait encore des coups. J'ai même entendu quelqu'un pleurer.

Je ne savais pas quoi faire. Je sautais d'un pied sur l'autre, tellement agité que j'ai

failli tomber de ma branche ! Mes couleurs changeaient super vite : rouge, bleu, brun, encore rouge... C'était trop. Mon cœur battait fort, mes mains tremblaient, et tout mon corps était tendu.



Même quand la dispute s'est arrêtée, moi, à l'intérieur, je suis resté bouleversé. Mon corps a gardé cette agitation pendant plusieurs jours. Mais pourquoi est-ce que ça reste si longtemps ?

Dans notre cerveau, il y a comme trois petites zones qui veillent sur nous : une alarme de sécurité, nos émotions et nos pensées.

Pour moi, dans la jungle :

L'**abeille** représente mon alarme. Quand elle croit qu'il y a un danger, elle s'agite : elle peut s'envoler et se cacher, piquer pour se défendre, ou rester figée, incapable de bouger. Quand l'abeille fait trop de bruit, tout devient confus.

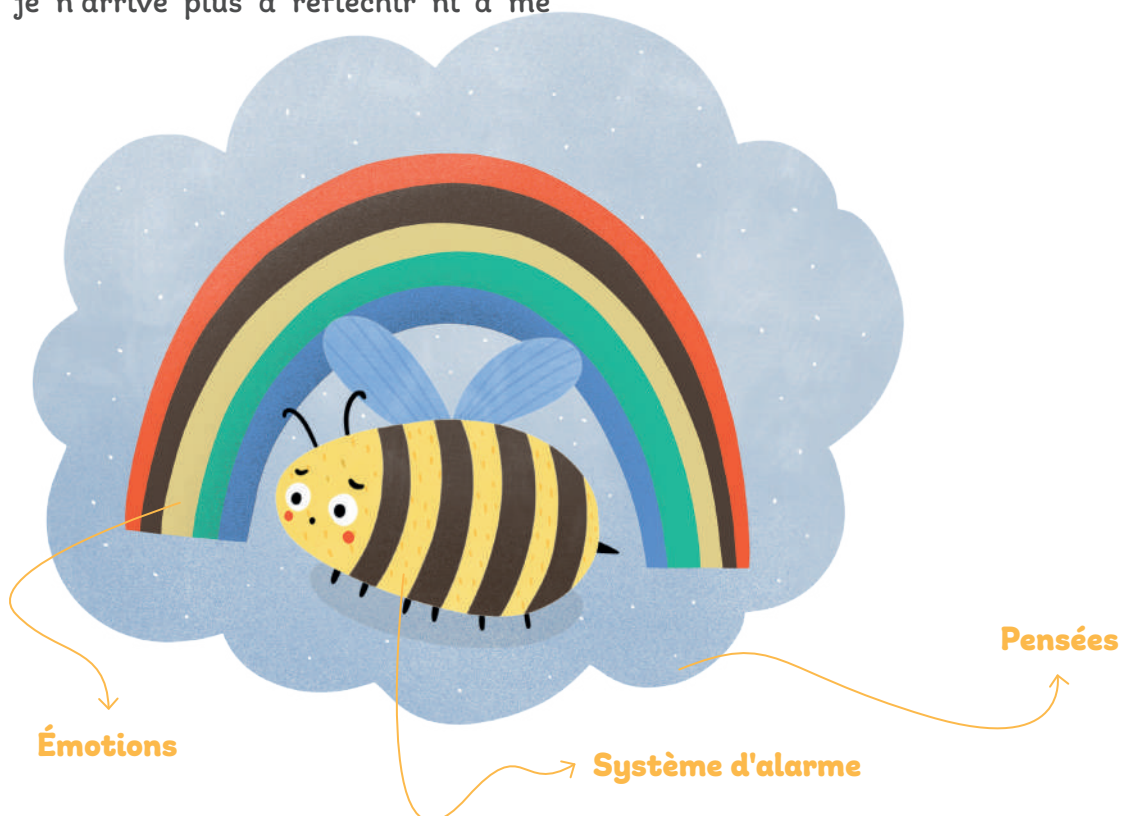
L'**arc-en-ciel** représente mes émotions. Il change sans arrêt de couleurs : parfois elles sont très fortes, parfois je ne ressens plus rien du tout. Je deviens très agité, je ne peux pas rester tranquille. Je dors mal, je fais des cauchemars. Quand je repense à la situation dangereuse, j'ai de nouveau peur.

Le **ciel** représente mes pensées. Quand je suis stressé, des nuages sombres l'envahissent : je n'arrive plus à réfléchir ni à me

concentrer à l'école. C'est comme si ma tête était à la fois trop pleine et complètement vide.

Normalement, quand le danger est fini, l'abeille se calme et l'alarme s'éteint. Mais parfois, elle continue de rester prudente, comme si j'étais toujours en danger. C'est mon équipe intérieure qui essaie de m'aider.

Chez les humains, on ne voit pas cette alarme. Mais je sais que toi aussi, tu ressens cela quand tu es en danger.



Essayons ensemble !

Kiwazu connaît bien ces vagues d'émotions, avec leurs hauts et leurs bas. Il a appris à calmer son abeille, à reconnaître les couleurs de son arc-en-ciel et à chasser les nuages de son ciel. Aujourd'hui, il veut t'apprendre comment faire, toi aussi. Prêt ? C'est parti !

A) Se concentrer sur l'instant présent¹ :

Voici un petit jeu que tu peux faire partout, à voix haute ou dans ta tête. Il s'appelle 5 - 4 - 3 - 2 - 1 :

→ Regarde autour de toi et trouve 5 choses que tu vois.

Écoute attentivement et trouve 4 sons que tu entends.

Sens dans ton corps et trouve 3 choses que tu ressens

Découvre 2 odeurs autour de toi.

Termine avec 1 goût que tu connais.



B) Respirer profondément :

La respiration est une super-puissance pour calmer ton corps. Essaie avec tes doigts :

→ Inspire profondément et compte jusqu'à 5 (1, 2, 3, 4, 5) → ouvre un doigt à chaque chiffre.

Expire lentement et compte à l'envers (5, 4, 3, 2, 1) → referme tes doigts un par un.

C) Imaginer ton lieu sûr :

Ferme un instant les yeux. Imagine un endroit où tu te sens bien, tranquille, et complètement en sécurité. Cet endroit, toi seul peux le créer.

→ S'il existe déjà, à quoi ressemble-t-il ?

Et s'il n'existe pas encore, comment aimerais-tu qu'il soit ?

Décide à quoi il ressemble, qui peut y être (ou si tu préfères être seul), et ce qu'on y trouve.

Prends une feuille et dessine ton lieu sûr.

1. Gräßer, M. & Hovermann, E. (2020). *Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche*. Beltz Verlag: Weinheim.

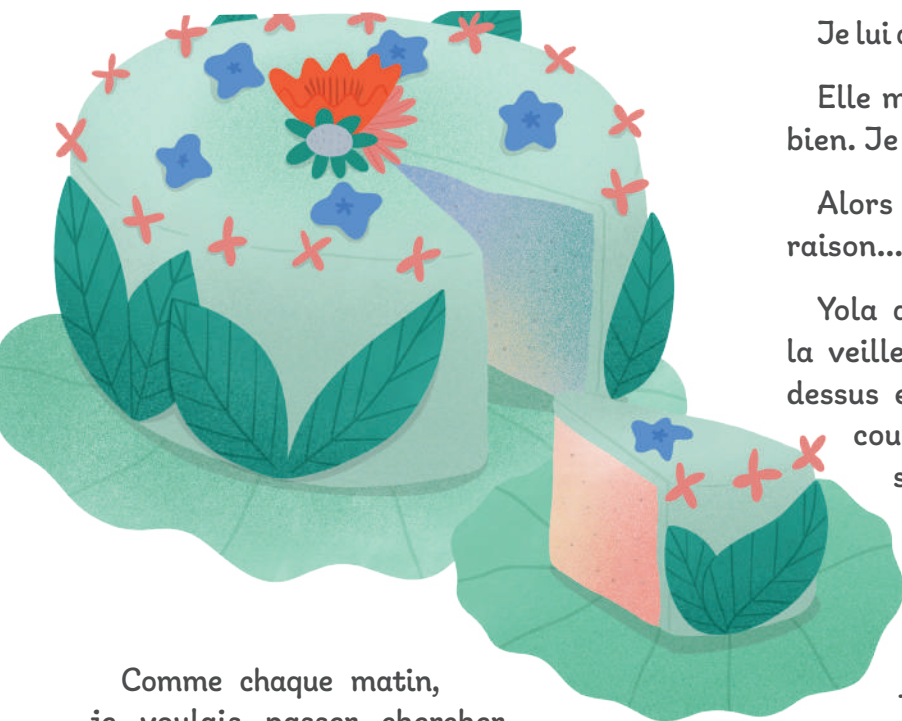


À retenir :

**Même quand je suis
très agité(e), je peux
réussir à me calmer.**

5

Pourquoi tout cela m'arrive-t-il ?



Comme chaque matin, je voulais passer chercher ma copine Yola chez elle pour aller à l'école. J'ai sonné et sonné... Cela a pris beaucoup de temps avant que quelqu'un n'ouvre la porte. Finalement, Yola est venue. Son corps était bleu et brun, elle avait la tête baissée et avait l'air fatiguée.

Je lui ai demandé : « Qu'est-ce qui se passe ? »

Elle m'a répondu : « Oh, je ne me sens pas bien. Je n'ai pas bien dormi. »

Alors j'ai dit : « Il doit bien y avoir une raison... Pourquoi tu ne te sens pas bien ? »

Yola a levé la tête. Elle m'a raconté que la veille au soir, ses parents s'étaient criés dessus et frappés. Elle aussi avait reçu un coup. Yola pensait que c'était de sa faute si ses parents s'étaient disputés.

J'ai ouvert grand les yeux. Et je lui ai dit : « Mais comment peux-tu croire ça ? Je ne suis pas du tout d'accord avec toi. »

Tes parents n'ont pas le droit de te frapper, peu importe ce que tu fais. En tant qu'enfant, tu as le droit qu'on ne te fasse jamais de mal — ni au corps, ni au cœur.²

Yola m'a demandé : « Mais... qu'est-ce que ça veut dire ? Pourquoi ça m'arrive, à moi et à mes parents ? »

Alors, je lui ai expliqué ce que j'ai appris sur la violence.

Dans une famille, il y a des moments joyeux et des moments difficiles – ça monte, ça descend. Il peut y avoir beaucoup de raisons à cela. C'est comme quand je fais un gâteau : il y a plein d'ingrédients qui comptent.

J'ai appris que la manière dont on se parle est très importante. Parfois, on n'est pas du même avis, et c'est normal. Mais on doit apprendre à s'écouter et à se parler avec respect pour que chacun puisse dire ce qu'il ressent. Chacun a le droit de s'exprimer.

La violence commence quand une personne veut contrôler l'autre, décider pour elle. C'est le cas quand l'un croit qu'il est plus fort ou plus important que l'autre. C'est comme si une personne écrasait l'autre au lieu de marcher à côté d'elle.

Parfois, les parents eux-mêmes ont connu la violence quand ils étaient enfants. Ils n'ont jamais appris à faire autrement, à parler ou à réagir sans faire mal. Et quand on ne l'a pas appris, il est difficile d'arrêter – mais ce n'est pas impossible. Ce n'est pas à l'enfant de changer. Ce sont les parents qui doivent apprendre à faire autrement, à parler sans faire de mal. C'est leur responsabilité.

2. Art. 19 de la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies



J'ai une idée !

Et si on réfléchissait ensemble à ce que tu aimerais dire à tes parents ?

Tu peux choisir d'écrire une lettre ou de faire un dessin pour leur montrer ce que tu ressens à l'intérieur.

→ Qu'est-ce qui est important pour toi ? À quoi aimerais-tu qu'ils fassent plus attention ? As-tu des questions que tu voudrais leur poser ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ce que j'ai appris aujourd'hui :

**Ce n'est pas
ma faute !**



6

Que puis-je faire ?

J'ai compris que connaître mes pensées, mes émotions et mes réactions m'aide beaucoup. Je ne veux pas que mon équipe intérieure se sente perdue, coupable ou seule. Je dois agir avant que cela ne devienne trop difficile.

Quand mes parents se sont récemment de nouveau disputés et que leurs voix sont devenues très fortes, je ne voulais pas attendre que ça s'aggrave. Alors j'ai pris tout mon courage... et regarde ! Je me suis coloré d'une teinte argentée et brillante. C'est sûrement la couleur du **courage** !

Je me suis déplacé doucement de branche en branche jusqu'à l'arbre de mes voisins. Mon cœur battait très fort. J'ai sonné à leur porte et pris une grande inspiration... puis une grande expiration.

Les voisins m'ont ouvert : « Qu'est-ce qui se passe ? » J'ai répondu : « Bonjour, je suis Kiwazu. Mes parents se disputent très fort et j'ai besoin d'aide. »





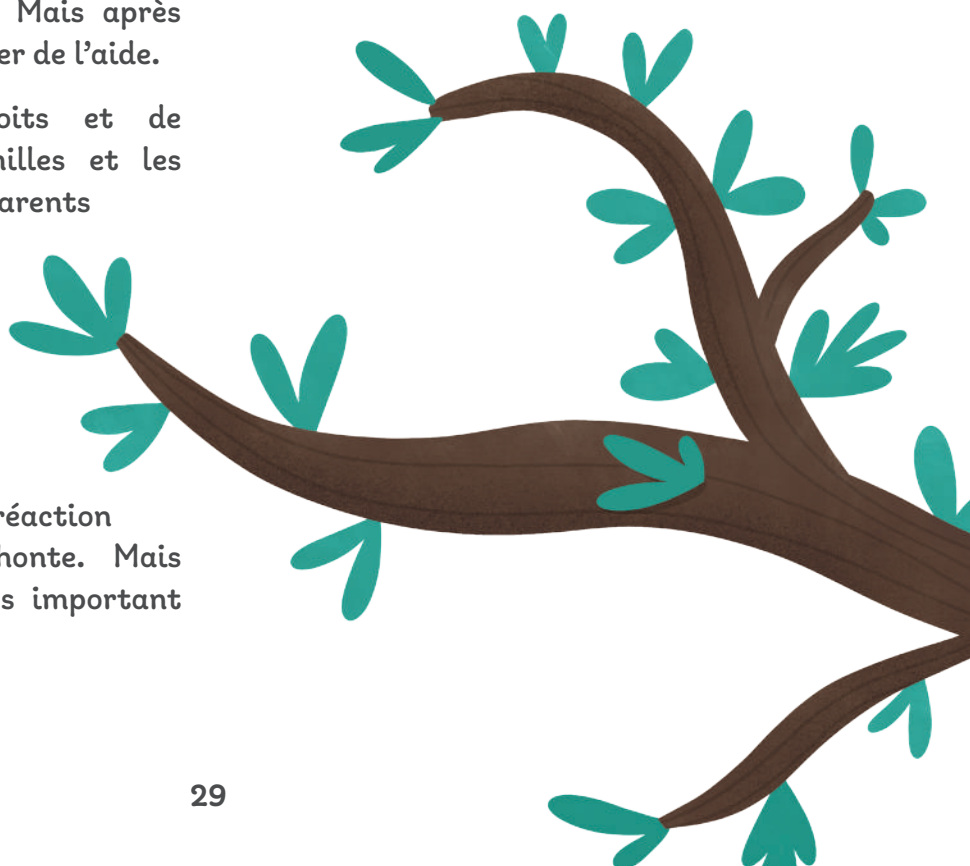
Les voisins ont accepté de m'aider. Ils ont expliqué à mes parents que c'était moi qui les avais appelés parce que j'avais peur. Ils ont ajouté que s'ils n'arrêtaient pas, ils appelleraient la police pour nous aider. Mes parents ont eu l'air surpris. Ils ne savaient pas que j'avais entendu leur dispute, ni que cela me faisait autant de mal.

Les voisins n'ont pas pu tout résoudre tout de suite. Mais ils ont eu une idée : demander de l'aide pour moi et ma famille. Au début, mes parents n'étaient pas contents. Ils disaient que ça ne regardait personne. Mais après réflexion, ils ont décidé d'accepter de l'aide.

Il existe beaucoup d'endroits et de personnes pour aider les familles et les enfants. Grâce à cela, mes parents commencent à comprendre ce que je ressens et que des adultes peuvent nous soutenir pour que la violence s'arrête.

Pendant longtemps, je n'avais pas osé parler de mes inquiétudes, j'avais peur de la réaction de mes parents et j'avais honte. Mais maintenant je sais : il est très important

de ne pas rester seul·e, de parler et de demander de l'aide. Tu peux le faire avec un·e enseignant·e, un membre de ta famille, un ami de confiance... quelqu'un qui peut t'écouter et te protéger.



Réfléchissons ensemble : ton plan d'urgence

Il est très important de savoir quoi faire si toi ou ta famille êtes en danger. Tu peux écrire ou dessiner un plan pour te sentir plus en sécurité.

Pose-toi ces questions et note ou dessine tes réponses :

→ Que peux-tu faire en cas d'urgence ? Quelles sont les personnes qui peuvent t'aider ? Où peux-tu aller ? Qui peux-tu appeler ou prévenir ?





Ce que je n'oublierai jamais :

J'ai le droit
de demander de l'aide.
**Mes parents doivent
arrêter la violence.**



7

**Nous avons appris tant
de choses ensemble
- Une lettre de Kiwazu**



Cher / Chère

Je suis tellement heureux de t'avoir rencontré·e. Nous avons appris beaucoup de choses ensemble.

Grâce à toi, je sais maintenant que je ne suis pas seul·e avec mon histoire. D'autres ont vécu la même chose que moi.

Si un jour, tout te semble trop difficile et que tu ne sais plus quoi faire, tu peux toujours penser à moi.

Moi aussi, j'ai demandé de l'aide, et j'en ai reçu. Parfois, on n'y arrive pas tout seul.

Souviens-toi de tout ce que nous avons exploré ensemble :

- nos émotions
- nos forces et ce que nous faisons bien
- notre respiration
- le moment présent (5 - 4 - 3 - 2 - 1)
- notre lieu sûr
- notre alarme intérieure : l'abeille, l'arc-en-ciel et le ciel
- nos souhaits et nos questions
- notre couleur du courage
- les aides autour de nous

Merci d'avoir lu mon histoire et d'avoir participé avec autant d'attention.

Ton ami,



Bibliographie

Fausch, S. & Wechlin, A. (2018). *Vom Glücksballon in meinem Bauch. Ratgeber für die pädagogische Praxis*. Mebes & Nowak: Köln.

Gräßer, M. & Hovermann, E. (2020). *Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche*. Beltz Verlag: Weinheim.

Krüger, A. (2019). Powerbook. *Erste Hilfe für die Seele. Band 1. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen*. Elbe & Krueger: Hamburg.

Llenas, A. (2021). *Das Farbenmonster (8. Auflage)*. Christian Verlag GmbH: München.

Remerciements

Ce projet a été rendu possible grâce au soutien généreux de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et du Ministère de l'Égalité des Genres et de la Diversité.

Mentions légales

Texte : Catherine Capelle

Relecture : Béatrice Ruppert, Pierrette Meisch et toute l'équipe d'ALTERNATIVES

Illustration : Lis Eich

Mise en page : accentaigu

Pour toute question ou retour, nous restons à votre disposition :

Fondation Pro Familia

ALTERNATIVES - Centre de consultation pour enfants et adolescents victimes de violence

E-Mail alternatives@profamilia.lu

Téléphone 51 72 72-500

www.profamilia.lu

Vous trouverez plus d'informations sur **www.violence.lu**

Ce livre s'adresse aux enfants de l'enseignement fondamental qui vivent des situations de violence à la maison. Il peut être utilisé par des professionnel·le·s dans le cadre de leur travail avec les enfants. L'histoire aide les enfants à élaborer leur vécu de violence, à mieux comprendre leurs émotions et à mobiliser leurs propres ressources. Le caméléon Kiwazu, personnage auquel les enfants peuvent s'identifier, raconte en six chapitres comment il vit la violence dans sa propre famille. Chaque chapitre aborde des thèmes essentiels pour les enfants concernés : les émotions, les ressources et forces personnelles, le stress et la détente, les causes de la violence, les souhaits et les solutions possibles. Après chaque histoire, Kiwazu propose des exercices permettant à l'enfant de réfléchir et de mettre en pratique ce qu'il a appris. À la fin de chaque chapitre, un message de soutien est transmis pour encourager et rassurer l'enfant.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Égalité des genres
et de la Diversité



soutenu par
**œuvre
nationale**



PRO FAMILIA
fondation