

FR

# Violence domestique **Le regard sur les enfants**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Égalité entre  
les femmes et les hommes



PRO FAMILIA  
fondation



ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

Cette brochure a été créée avec le soutien généreux de l'Œuvre Nationale de Secours Grande-Duchesse Charlotte et du Ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes.

**Un grand Merci !**

Cher lecteur, chère lectrice,

Ce livret d'information s'adresse aux parents et à toute personne en contact avec des enfants et des adolescents.

Les pages suivantes décrivent comment les enfants vivent la violence à la maison, comment ils la ressentent et comment ils peuvent y réagir. L'accent est également mis sur les conséquences éventuelles de la violence pour les enfants et comment les protéger et les soutenir au mieux. Enfin, vous trouverez des adresses de services proposant une aide professionnelle.

Cette brochure ne peut être exhaustive et ne remplace pas une consultation ou une thérapie. Elle a pour objectif d'informer sur une réalité importante pour les enfants victimes de violence domestique et de proposer de l'aide.



**PRO FAMILIA**  
fondation

### **ALTERNATIVES**

Centre de consultation pour enfants  
et adolescents victimes de violence

## **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.

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 entre les femmes et les hommes 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 - Ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes**

Les enfants sont gentils et affectueux, les enfants sont bruyants et sauvages, les enfants sont aimables et exigeants, mais avant tout, les enfants représentent notre avenir. Nous devons les soutenir dans leur développement, les accompagner dans leurs projets et les éduquer pour qu'ils deviennent des personnes estimées... pour cela, la violence n'est pas nécessaire.

La violence est exercée quand une personne utilise sa force, sa position, son pouvoir ou ses mots pour faire du mal et blesser quelqu'un intentionnellement.

La violence envers les enfants est un NO-GO absolu : elle blesse, fait souffrir et détruit.

Bien que la loi luxembourgeoise interdit de frapper les enfants et de les maltraiter physiquement, psychologiquement et verbalement ou d'abuser d'eux sexuellement, la violence envers les enfants et les jeunes est une triste réalité chez nous. Elle se produit dans toutes les cultures représentées au Luxembourg et dans toutes les couches sociales.

Pour de nombreux enfants, le domicile est un lieu où ils ont peur, où ils subissent la violence au lieu de vivre de l'amour et de se sentir en sécurité. Je ne peux et ne veux pas accepter cela, c'est notre devoir commun de protéger les enfants et de leur permettre de vivre sans violence. Seule une vie sans violence permet aux enfants de s'épanouir pleinement, d'exploiter leur potentiel et de se construire une vie heureuse - les soutenir dans cette démarche est pour moi un souhait et une préoccupation personnelle.

Nous ne devons pas considérer la violence domestique envers les enfants comme une affaire privée ou familiale et ainsi l'accepter, mais nous devons lutter ensemble et chaque jour contre ce problème qui touche l'ensemble de la société, car les enfants sont toujours des victimes, qu'ils soient directement ou indirectement concernés.

Comme nous ne pouvons pas empêcher la violence, nous devons la prévenir, informer et soutenir les enfants concernés afin de les aider à surmonter leurs expériences et à leur offrir des perspectives.

La Fondation Pro Familia et l'équipe du service ALTERNATIVES comptent parmi mes principaux partenaires dans cette mission, car ils élaborent des stratégies d'adaptation en collaboration avec les enfants concernés et leurs parents et leur montrent le chemin vers un avenir sans violence.



Un grand merci pour cela et beaucoup de force pour ce travail si important.

Avec mes meilleures salutations,

**Taina Boffering**

Ministre de l'Égalité entre les femmes et les hommes

## **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 de Secours Grande-Duchesse Charlotte 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

## **Contenu de la brochure**

Juste une dispute ? Où commence la violence ?	<b>7</b>
Qu'est-ce que la violence domestique ?	<b>7</b>
Comment la violence domestique se manifeste-t-elle ?	<b>9</b>
Le regard sur les enfants	<b>10</b>
« Une fessée n'a jamais fait de mal à personne »... n'est-ce pas ?	<b>11</b>
Réactions des enfants à la violence	<b>12</b>
De quoi les enfants ont-ils besoin pour un développement sain ?	<b>17</b>
Qu'est-ce qui aide les enfants ?	<b>18</b>
Adresses d'aide	<b>22</b>
Bibliographie	<b>23</b>

## Juste une dispute ? Où commence la violence ?

Il est normal d'être en désaccord de temps en temps et dans chaque relation, il y a parfois des disputes. Pour maintenir une relation stable et marquée par le respect mutuel, il faut que chaque partie puisse exprimer son opinion, s'écoute mutuellement et cherche des solutions ensemble. Lorsque les disputes ne se déroulent pas sur un pied d'égalité et que la parole de l'un a plus de valeur que celle de l'autre, un déséquilibre et un régime de contrôle s'installent. Cette domination entraîne des blessures psychologiques et parfois également physiques.



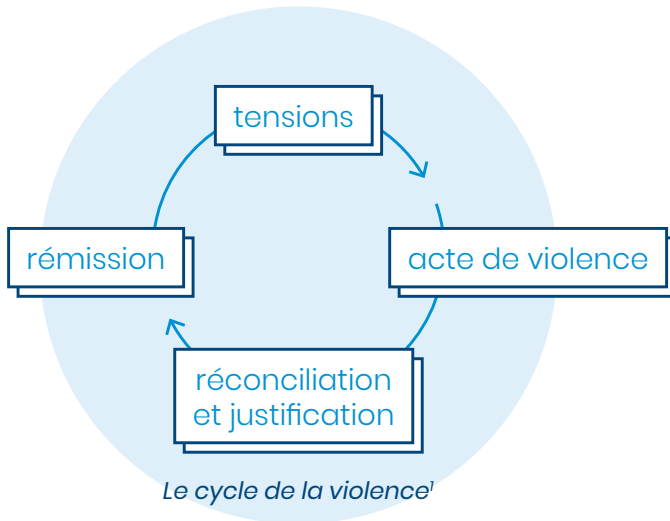
## Qu'est-ce que la violence domestique ?

La violence domestique est un acte ou une menace de violence qui a lieu entre des personnes qui vivent ensemble.

### La violence se produit :

- › au sein du couple
- › pendant ou après une séparation ou un divorce
- › à l'égard des enfants
- › à l'égard des parents
- › entre frères et sœurs
- › entre d'autres personnes vivant ensemble

## La violence domestique risque de s'aggraver et de se répéter.



## La loi du 8 septembre 2003 sur la violence domestique<sup>2</sup> au Luxembourg interdit toute forme de violence.



§ En cas de violence ou de menace de violence, la Police Grand-Ducale peut intervenir. Sur base du rapport de la Police Grand-Ducale, le parquet a la possibilité d'ordonner une mesure d'expulsion du domicile de l'auteur présumé. Il est alors interdit à l'auteur de rentrer au domicile pendant 14 jours et de contacter la ou les victimes. Cette mesure d'expulsion peut être prolongée de 3 mois supplémentaires à la demande de la victime.

<sup>1</sup>Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich (2010). *Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren* (2. überarbeitete und erweiterte Auflage). Verlag Hans Huber: Bern.

<sup>2</sup><http://data.legilux.public.lu/eli/etat/leg/loi/2003/09/08/n1/jo>



## Comment la violence domestique se manifeste-t-elle ?

### La violence psychologique

- › critiquer de manière permanente
- › rabaisser, dire en d'autres mots : « Tu ne sais rien faire et tu ne vauds rien », « N'importe qui aurait fait mieux que toi », « Tu fais tout de travers »
- › insulter
- › intimider
- › crier
- › mettre la pression, menacer
- › rejeter la faute sur autrui et culpabiliser : « Tu m'as provoqué »
- › ne pas laisser l'autre exprimer son opinion
- › ne pas prendre au sérieux les sentiments de l'autre ou les dénigrer : « Tu exagères », « Tu es hypersensible »
- › harceler

### La violence physique

- › frapper avec les mains, les pieds ou des objets
- › pousser
- › tenir fermement
- › blesser avec un couteau ou un autre objet
- › secouer un nouveau-né

### La violence sexuelle

- › abuser sexuellement
- › faire pression pour des actes sexuels
- › toucher contre sa volonté
- › montrer ou produire du matériel pornographique sans accord

### La violence économique

- › contrôler les comptes bancaires, les cartes bancaires et les dépenses
- › interdire d'aller travailler
- › rendre financièrement dépendant
- › priver d'argent et de biens

### La violence sociale

- › interdire les relations avec les amis
- › isoler de la famille
- › contrôler le téléphone portable et les contacts
- › enfermer

### Négligence

- › Manque d'attention et de communication
- › Manque de nourriture et de sommeil
- › Absence de soins médicaux adaptés
- › Désintérêt pour l'enfant
- › Manque d'affection

Il s'agit d'exemples de violence domestique, dont les différentes formes peuvent être exercées séparément ou ensemble.

## Le regard sur les enfants

La violence domestique concerne toute la famille. Les enfants voient et entendent la violence entre les membres de la famille et ressentent une ambiance tendue au sein de leur domicile. Ils vivent cette violence, même si celle-ci n'est pas directement dirigée contre eux. De plus, les enfants risquent d'être blessés physiquement s'ils interviennent et s'interposent entre les adultes, par exemple pour protéger un adulte ou pour arrêter la violence.

La violence n'a pas toujours lieu entre adultes, mais elle est également dirigée directement contre les enfants. La violence envers les enfants est généralement exercée par des personnes proches de l'enfant, qui sont responsables de leur protection (parents, grands-parents, éducateurs ou autres personnes de référence).



**La violence domestique a un impact sur le bien-être des enfants. Ils en souffrent et il est important de mettre fin à la violence.**

Les enfants ont droit à une éducation non violente et à s'épanouir dans un environnement non violent.

**« Tu as le droit d'être protégé efficacement contre toute forme de violence physique, mentale ou morale, maltraitance ou négligence. »**

Art. 19 de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant (1989<sup>3</sup>)

<sup>3</sup><http://ork.lu/index.php/fr/>

**« Une fessée n'a jamais fait de mal à personne ! »... n'est-ce pas ?**

Une fessée est violente et toute forme de violence est nuisible. Même si on pense encore souvent que les punitions corporelles seraient acceptables en tant que mesure éducative, toute forme de violence physique ou morale envers les enfants est interdite par la législation luxembourgeoise.

Pour le développement d'un enfant, il est important que les parents repensent et modifient leur comportement éducatif. Les punitions physiques doivent être remplacées par d'autres mesures éducatives sans imposer la domination de l'adulte sur l'enfant par la force. Les enfants ont besoin d'avoir des relations non violentes avec leurs proches.



## Réactions des enfants à la violence

La violence domestique affecte l'enfant et ses sentiments, ses pensées, ses réactions physiques et son comportement.

### Les sentiments

Dans des situations de violence domestique, les enfants sont confrontés à différents sentiments et émotions :

- › Peur pour leur propre sécurité, celle de leurs parents et frères et sœurs.
- › Colère de voir qu'un parent ne se contrôle pas et qu'ils ne sont pas protégés.
- › Tristesse, parce qu'ils sont eux-mêmes ou leurs proches victimes de violence.
- › Ils se sentent coupables. Les enfants pensent que leur comportement est le déclencheur de la violence.
- › Sentiment d'impuissance : Ils n'ont pas d'influence sur la violence et n'arrivent pas à la stopper. Ils sont physiquement inférieurs.
- › Insécurité : Ils ne comprennent pas ce qu'il se passe. Ils ne se sentent pas bien gardés à la maison et perdent confiance en leur personnes de référence.
- › Ils ont honte. Ils croient que cela n'arrive qu'à eux. Ils se sentent seuls.

Ces sentiments apparaissent à différents moments et de manière plus ou moins intenses chez les enfants victimes de violence. Les enfants apprennent les stratégies de gestion des émotions qu'au cours de leur développement grâce aux interactions avec d'autres enfants et/ou adultes.

Si la violence d'une personne proche de l'enfant est dirigée contre l'enfant lui-même, l'enfant se sent impuissant. L'enfant est dépendant de la personne à l'origine de la violence, il l'aime et cherche à être rassuré. En même temps, l'enfant ne se sent pas en sécurité, il est blessé et a peur. C'est pour cette raison qu'il est particulièrement difficile pour l'enfant de se défendre ou de demander de l'aide.

### Les pensées

Les enfants réfléchissent à la violence qu'ils ont subie et se posent des questions. Ils cherchent des solutions et souhaitent que leur situation change.

- › « Je ne comprends pas ce qui s'est passé. »
- › « C'est ma faute ! Je l'ai mérité. »
- › « Je dois trouver une solution. Que puis-je faire pour aider ? »



- › « Si je suis sage, cela n'arrivera peut-être plus. »
- › « Chez les autres enfants à la maison, c'est très différent. »
- › « Cela ne se passe comme ça que dans ma famille. »
- › « Comment vont ma maman ou mon papa ? »
- › « Que va-t-il se passer maintenant ? »
- › « J'essaie de me distraire, mais je pense sans cesse à ce qui s'est passé. »
- › « Que va-t-il m'arriver s'ils continuent à se battre et à se menacer ? »
- › « Est-ce que je dois choisir entre maman et papa ? »
- › « Qui protège maman quand je ne suis pas là ? »

Avec ces pensées en tête, l'enfant ne peut pas vivre sa vie d'enfant sans souci. Ceci mène à des difficultés à se concentrer à l'école, à écouter et à apprendre de nouvelles choses.

Par ailleurs, un enfant victime et/ou témoin de violence pense qu'il ne mérite pas d'être valorisé lui-même et qu'une personne de référence lui offre de l'attention positive. L'enfant développe une image négative de lui-même et de ses compétences.

## Les réactions physiques

Le vécu de violence provoque différentes réactions du corps, telles que tremblements, respiration rapide, tension, maux de ventre ou de tête, nausées, sueurs, palpitations du cœur et/ou hypersensibilité aux bruits et voix.

L'enfant peut ressentir ces réactions pendant une période prolongée après la situation de violence. Elles ont un impact sur le sommeil (p.ex. cauchemars), le comportement alimentaire et la concentration. Il y a un risque de régressions dans le développement, comme l'énurésie nocturne.

## Le comportement

Dans l'urgence d'une situation de violence, l'enfant peut, selon son expérience, réagir de trois manières différentes : s'enfuir, se défendre ou se figer. Ces réactions d'urgence peuvent persister après la situation de violence domestique et l'enfant reste attentif et vigilant. Il essaie d'observer ce qui se passe autour de lui afin de pouvoir réagir plus rapidement dans une situation similaire. De ce fait, l'enfant se comporte de manière agitée et peut poser de nombreuses questions.

Les enfants essaient de trouver une stratégie pour gérer cette situation. Certains enfants ne veulent plus être seuls et n'ont plus confiance en eux. D'autres se replient sur eux-mêmes, n'ont plus beaucoup de contacts avec leurs amis et ne veulent plus aller à l'école ou participer à d'autres activités. Encore d'autres enfants se manifestent par un comportement incontrôlé, impulsif ou agressif.

Certains enfants cherchent à parler de ce qu'ils ont vécu à la maison, dessinent ou rejouent les scènes de violence. D'autres enfants ont du mal à parler de la violence domestique. Les raisons en sont diverses :

- › Ils n'ont pas de mots pour raconter ce qui s'est passé, car leur langage n'est pas encore suffisamment développé.
- › On leur a interdit de parler de la violence à la maison.
- › Ils pensent que la violence fait partie de la vie de famille.
- › Ils ne veulent pas révéler les secrets de leur famille.
- › Ils craignent les conséquences (p.ex. peur d'être placés dans un foyer pour enfants, de la séparation de la famille, de sanctions pour leurs parents).
- › Ils ont honte.
- › Ils se sentent coupables.

En conséquence, les enfants se sentent souvent seuls. Ce sentiment est renforcé par le fait que les parents eux-mêmes souffrent des effets de la violence et sont donc moins disponibles pour leurs enfants.

On observe différentes stratégies d'adaptation en fonction de l'âge des enfants. Les bébés pleurent davantage, se laissent plus difficilement calmer et demandent plus de contact physique. Les adolescents risquent de recourir à des stratégies nuisibles pour gérer leur vécu, les émotions désagréables, les pensées et les réactions physiques (p. ex. consommation d'alcool ou de drogues, absentéisme scolaire, scarifications ou délinquance).

## Les conséquences à long terme

L'expérience de violence dans l'enfance peut être traumatisante. Si l'enfant reste seul et ne bénéficie pas de l'aide nécessaire, le vécu de violence a des conséquences à long terme. Les symptômes qui persistent un certain temps après la situation de violence indiquent que l'expérience n'a pas été assimilée et que des blessures psychiques persistent.



Une situation est traumatisante si une personne est soumise à un stress important personnellement ou en tant que témoin.

Les symptômes qui se manifestent après une situation traumatique sont nombreux et non spécifiques. Si ceux-ci persistent plus qu'un mois, on parle d'un trouble de stress post-traumatique.

Le trouble de stress post-traumatique se manifeste principalement par des réactions comme :

- › Évitement de tout ce qui est lié à l'événement
- › Souvenirs (« flashbacks ») incontrôlés et indésirables de l'expérience
- › Tension et nervosité

Le développement d'une bonne estime de soi et d'un sentiment de sécurité risque d'être affecté de manière négative. L'enfant peut ainsi entre autres rencontrer des difficultés à construire et entretenir des relations stables à l'adolescence et à l'âge adulte ainsi qu'à développer une personnalité saine. Il y a un risque de recourir à des comportements violents ou d'être victime de violence.

Des troubles psychiques qui apparaissent souvent à la suite de ces violences sont la dépression et l'état de stress post-traumatique. D'autres symptômes, qui ne correspondent pas à un trouble spécifique peuvent également apparaître après un vécu traumatique (p.ex. troubles du sommeil, symptômes corporels, changement d'humeur, ...).







## De quoi les enfants ont-ils besoin pour un développement sain ?<sup>4</sup>

### Les besoins physiques



- › Alimentation
- › Sommeil
- › Santé
- › Hygiène

### Les besoins individuels



- › Estime de soi
- › Encouragement et attention positive
- › le droit de commettre des erreurs
- › Intimité

### La sécurité



- › un domicile sécurisé
- › Protection contre les blessures, les maladies et les dangers
- › Stabilité, ordre et limites

### La réalisation de soi



- › montrer et exprimer ses sentiments
- › s'amuser
- › Loisirs
- › faire ses propres expériences
- › Liberté de découvrir de nouvelles choses

### Les besoins sociaux



- › Amour, sécurité, se sentir bien entouré
- › Contacts sociaux, amitiés
- › avoir un modèle à suivre
- › le droit d'aimer sa mère et son père

### L'éducation



- › aller à l'école régulièrement
- › Accompagnement dans les parcours scolaires et professionnels

Un développement physique et psychique sain est lié à la satisfaction de ces besoins. Dans le contexte de violence domestique, ces besoins sont souvent négligés. Le vécu de violence franchit les limites de l'enfant et il ne se sent pas en sécurité. Les personnes de référence sont éventuellement occupées avec leur propre vécu de violence et sont moins disponibles pour les besoins de l'enfant.


<sup>4</sup> Grundbedürfnis-Modell für Kinder und Erwachsene: nach Loose, Graaf & Zarbock, 2013

## Qu'est-ce qui aide les enfants ?

Les enfants ne sont pas responsables de la violence à la maison. Ils ont besoin d'un domicile sûr dans lequel les adultes s'engagent à mettre fin à toute forme de violence. Si les parents n'y parviennent pas, il est important de chercher de l'aide, par exemple auprès d'amis, de la famille, de la Police ou d'un centre de consultation pour les deux parents. Il n'est pas toujours facile de sortir du cycle de la violence. Pour vivre des relations familiales marquées par le respect mutuel, les enfants ont besoin de leurs parents comme modèles. De cette manière, il est possible d'éviter qu'ils ne deviennent plus tard eux-mêmes victimes ou auteurs de violence.

L'expérience de la violence domestique déstabilise les enfants. Souvent ils ne comprennent pas ce qui leur arrive. Le fait que les adultes nomment et expliquent ce qui se passe aide les enfants à mieux comprendre la situation. Il est particulièrement important que les parents fassent des efforts et cherchent de l'aide pour réussir à établir des relations familiales sans violence et de souligner auprès des enfants que la violence n'est jamais une solution.

Les enfants se sentent souvent coupables de la violence. Ils se considèrent comme les déclencheurs des conflits familiaux. Ils pensent qu'ils doivent changer pour mettre fin à la violence et prennent ainsi beaucoup de responsabilités. Entendre que ce n'est pas leur faute les aide.



**Il est important de passer du temps avec les enfants et de les encourager à parler des leurs inquiétudes.**

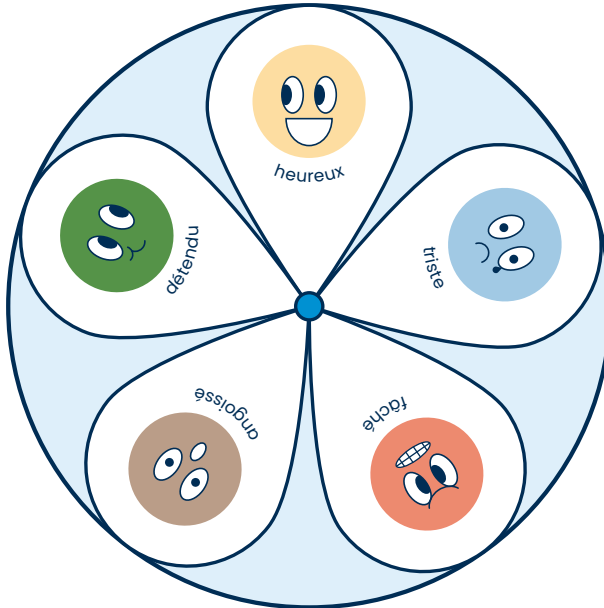


Les enfants ne doivent pas rester seuls avec ce qu'ils vivent. Il y a peut-être dans l'entourage des enfants une personne, en plus de ses parents, à qui ils peuvent se confier et qui peut les aider à répondre à leurs questions. Les enfants ont besoin d'une personne qui les écoute, leur demande comment ils vont et respecte leur opinion.



Concernant l'abus sexuel, il est important de parler du corps et du développement sexuel des enfants d'une manière adaptée à leur âge. En respectant les limites des enfants, les parents leur montrent que chacun a le droit de disposer de son propre corps (ex. ne pas embrasser quelqu'un si on ne le veut pas, ne pas devoir s'asseoir sur les genoux de quelqu'un). Les enfants apprennent qu'ils peuvent dire « non » si quelque chose ne leur plaît pas.

Il est normal que les enfants soient déstabilisés dans une situation de violence et qu'ils réagissent différemment. Ils ont besoin d'un adulte qui comprend leurs réactions émotionnelles et leurs comportements, les encourage à exprimer leurs sentiments et à les nommer avec les mots appropriés. Tous les types de sentiments sont permis et évoluent avec le temps.



*Tous les types de sentiments sont permis et évoluent avec le temps.*

Les enfants ont besoin d'amour et de soutien de la part de leurs parents. Ils souhaitent passer du temps avec eux pour vivre des moments agréables. Il est important que les enfants soient soutenus dans leurs compétences et leurs intérêts (par exemple en participant à une activité ou en s'inscrivant dans un club) et qu'ils entendent que leurs parents sont fiers d'eux. Cela renforce leur confiance en eux et les rend plus résilients. D'autres personnes de référence fiables (voisins, personnel enseignant et éducatif, entraîneurs...) peuvent également offrir un soutien important et contribuer à renforcer l'estime de soi des enfants.

Un déroulement régulier de la journée dans un environnement familial est synonyme de sécurité. Jouer et s'amuser avec les autres distrait les enfants et leur offre des moments agréables essentiels à leur bien-être.



Un rituel quotidien<sup>5</sup> le soir peut aider à terminer la journée sur une note positive et à mieux dormir.

*Demandez à votre enfant : « Qu'est-ce qui t'a particulièrement plu dans la journée d'aujourd'hui ? »*

Faites ensuite un exercice de respiration :

*« Allonge-toi sur le dos dans ton lit.*

*Etends ta tête, tes bras et tes jambes sur le lit.*

*Ne pense plus qu'à ta respiration.*

*Pose tes deux mains sur ton ventre et observe comment le ventre bouge de haut en bas lorsque tu respires.*

*Sens tes mains s'écarter à l'inspiration et se rapprocher à l'expiration.*

*Répète ce mouvement respiratoire dix fois.»*

<sup>5</sup> Scheidt, I. (2020). 365 Wege zur Achtsamkeit für ein harmonisches Familienleben. Naumann & Göbel

# Adresses d'aide

Vous pouvez trouver une aide professionnelle auprès des centres de consultation spécialisés pour adultes et enfants ou de centres d'accueil (hébergement). Vous pouvez vous adresser aux services suivants de la Fondation Pro Familia :

## **ALTERNATIVES**

Centre de consultation pour enfants et adolescents victimes de violence

**Tél. : 51 72 72-500**

## **Espace Femmes**

Centre de consultation

**Tél. : 51 72 72-440**

## **Centre de Consultation et de Médiation Familiale**

**Tél. : 51 72 72-200**

## **infoMann**

Centre de consultation  
(actTogether asbl)

**Tél. : 27 49 65**

## **Helpline Violence domestique** (en collaboration avec la FMPO)

**Tél. : 2060 1060**  
**[www.helpline-violence.lu](http://www.helpline-violence.lu)**

[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

Vous trouverez d'autres adresses pour les services d'aide et les informations sur la violence domestique sous **[www.violence.lu](http://www.violence.lu)** ou auprès de la Police Grand-Ducale.

## Bibliographie

**Bildungsstelle Häusliche Gewalt Luzern. (2013).** *Vom Glücksballon in meinem Bauch.* Verlag Mebes & Noack: Köln.

**Buchli, R., De Witt-Amrein, C. & Heiniger, F. (2017).** *Traumatische Erlebnisse bei Kindern. Diagnostik und Psychoedukation.* Bildungs- und Kulturdirektion Kanton Bern, Amt für Kindergarten, Volksschule und Beratung (AKVB).

**Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich. (2010).** *Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren (2. überarbeitete und erweiterte Auflage).* Verlag Hans Huber: Bern.

**Hofer, T. (2016).** *Wenn das Vergessen nicht gelingt. Informationsbroschüre zur Post-traumatischen Belastungsstörung.* Schweizerisches Rotes Kreuz.

**Kavemann, B. & Kreyszig, U. (2006).** *Handbuch Kinder und häusliche Gewalt.* VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.

**Korritko, A. (2019).** *Traumafolgen in der Erziehungsberatung. Richtig erkennen und gezielt helfen.* Beltz Juventa: Weinheim und Basel. Loose, C., Graaf, P., & Zarbock, G. (2013). *Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen.* Beltz Verlag: Weinheim.

**Klappstein, K. & Kortewille, R. (2020).** *Traumatisierte Kinder im Alltag feinfühlig unterstützen. Psychoedukation im Überblick.* Springer Verlag: Wiesbaden.

**Seyfried, D. & Winkler, R. (2008).** *Ein Tag in Pauls Familie. Arbeitsmaterial für kindliche Zeugen von häuslicher Gewalt.* Dgvt Verlag: Tübingen.

**Weinberg, D. (2020).** *Verletzte Kinderseele. Was Eltern traumatisierter Kinder wissen müssen und wie sie richtig reagieren.* Klett-Cotta: Stuttgart.

**Weiß, W. (2016).** *Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen.* Beltz Juventa: Weinheim und Basel.

**Textes** ALTERNATIVES - Centre de consultation  
pour enfants et adolescents victimes de violence  
(Catherine Capelle et Nadine Steichen)

**Relecture** Béatrice Ruppert et Pierrette Meisch (Fondation Pro  
Familia) | Dr. Katy Seil-Moreels et Dr. Michèle Kayser |  
Christopher Witry et Isabelle Schroeder,  
Ministère de l'Égalité entre les femmes et les hommes

**Design** accentaigu



[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)