

## COMMENT FAIRE FACE AUX RÉACTIONS PROVOQUÉES PAR L'ABUS DES ENFANTS ET LA VIOLENCE FAMILIALE

Il est difficile et pénible d'écouter un enfant qui parle d'abus. Il est normal de ressentir une foule d'émotions et d'y réagir de diverses manières quand on est confronté à un comportement abusif à l'égard des enfants. Ainsi, on peut trouver les réactions suivantes :

- L'horreur
- L'inconfort
- L'incrédulité
- La culpabilité
- L'incertitude
- La curiosité
- Le déni
- Le désir de vengeance
- La colère
- L'empathie
- La crainte
- L'inquiétude
- L'angoisse
- La tristesse
- Le dégoût

On doit affronter ces réactions si on veut maintenir son efficacité et réagir de façon pertinente envers l'enfant et la famille.

Lorsqu'un membre du personnel est conscient de ses sentiments et de sa manière de réagir devant l'abus fait aux enfants ou la violence familiale, il sera en mesure de gérer ou de diriger ses émotions. Il sera en meilleure position pour apporter son soutien à l'enfant, pour maintenir son objectivité et pour communiquer efficacement avec la famille, ses collègues, l'agence de protection de l'enfance et d'autres autorités.

*Lorsqu'un membre du personnel est conscient de ses réactions émotionnelles et lorsqu'il est en mesure de les gérer efficacement, il sera plus enclin à :*

- *garder son calme ;*
- *écouter attentivement la déclaration de l'enfant ;*
- *prêter attention aux comportements des enfants et savoir reconnaître ceux qui sont en situation de risque ;*
- *ressentir de l'assurance en consignait au dossier des soupçons d'abus et en les signalant ;*
- *être sensible aux besoins de l'enfant et de sa famille et leur apporter son soutien ;*
- *obtenir des résultats positifs en réglant des problèmes personnels ; et*
- *maintenir son objectivité.*

## STRATÉGIE D'ADAPTATION

La liste qui suit énumère des stratégies que le personnel pourrait songer à adopter afin d'affronter et de gérer les sentiments et les réactions personnelles à l'égard de soupçons d'abus fait aux enfants et de violence en milieu familial.

- Sachez reconnaître vos propres réactions devant la douleur (par ex., maux de tête, troubles de sommeil, changements d'appétit, nausée, sueurs, troubles respiratoires, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions).
- Parlez de vos sentiments à une personne qui vous appuiera et qui ne portera pas de jugement à votre égard (par ex., votre supérieur immédiat, un collègue auquel vous faites confiance, un intervenant de la protection de l'enfance). N'oubliez pas de respecter le caractère confidentiel de la situation.
- Soyez conscient du fait que vos propres souvenirs d'abus peuvent remonter à la surface et qu'il peut être le temps pour vous de consulter un professionnel.
- Évitez de vous isoler de vos amis et des membres de votre famille. Évitez aussi de demeurer seul avec vos pensées et vos sentiments.
- Cherchez à vous apaiser en effectuant des exercices où vous respirez profondément, en vous retrouvant en milieu naturel, en écoutant de la musique, en méditant ou en évacuant vos émotions fortes par l'entraînement.
- Prenez part à une activité agréable que vous n'avez pas eu l'occasion de faire récemment (par ex., visionner un film, partager un repas avec un ami, recevoir un massage, prendre un bain moussant, vous exprimer de façon créative).
- Maintenez vos habitudes personnelles en ce qui concerne votre alimentation, votre repos et votre détente – soyez conscient qu'on peut avoir tendance à consommer des aliments réconfortants (par ex., le chocolat, la crème glacée et les goûters sucrés) ou à abuser d'alcool, de caféine, de drogues et de cigarettes pour apaiser la tension.
- Soyez conscient de vos propres limites et respectez-les – sachez reconnaître une situation trop intense ou trop pénible sur le plan émotionnel. Demandez à votre supérieur ou à un collègue d'assurer l'intervention auprès de l'enfant et de la famille jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre équilibre émotionnel.
- Sachez reconnaître que si les retombées émotionnelles sont trop intenses, il peut être opportun pour vous de prendre un congé.
- Limitez votre exposition aux films, aux actualités, etc. qui ont un contenu abusif, violent or dérangeant de toute autre manière.
- Consultez un professionnel pour vous aider à comprendre la situation (par ex., composer avec la culpabilité ressentie à la suite de votre incapacité de ne pas avoir pu protéger l'enfant, ou le sentiment d'impuissance à ne pas pouvoir changer ou maîtriser la situation).
- Sachez comprendre qu'il peut arriver que vous remettiez en question la confiance que vous accordez aux gens ainsi que vos croyances culturelles ou spirituelles et que les conseils d'un guide spirituel or ou d'une personne d'expérience pourraient vous être utiles.
- Obtenez de plus amples renseignements au sujet des abus faits aux enfants et de la violence en milieu familial afin de mieux comprendre cette question et de vous permettre d'aider plus efficacement vos collègues, les enfants, leur famille et vous-même.