



CENTRE CANADIEN de PROTECTION DE L'ENFANCE™

Aider les familles. Protéger les enfants.

Le traumatisme chez les jeunes victimes d'exploitation en ligne

Apprendre qu'une photo ou une vidéo à caractère sexuel de soi circule auprès de ses pairs a de quoi plonger un jeune dans une immense détresse. Qui verra ces images? Que va-t-on penser de moi? Comment va-t-on me traiter? En plus de redouter la réaction de ses amis et de ses pairs, le jeune pourrait être envahi par une détresse extrême à l'idée de la réaction des adultes qui l'entourent. La façon dont les adultes (parents, enseignants, travailleurs sociaux, policiers, etc.) interviendront auprès d'un jeune qui s'est fait exploiter de la sorte et qui en est traumatisé n'est pas sans importance. Elle pourrait faire en sorte d'amener le jeune à y voir plus clair et à faire face à la situation ou, au contraire, accentuer sa détresse.

Voici quelques éléments que les adultes doivent prendre en compte lorsqu'ils ont affaire à un jeune en état de stress traumatique après s'être fait exploiter en ligne. Pour aider un jeune à se sentir soutenu et rassuré, il est important que ses parents et les autres adultes comprennent les problématiques liées au traumatisme et sachent comment intervenir dans pareille situation.



Qu'est-ce qui peut causer un choc traumatique chez un enfant?

Un enfant peut se retrouver en état de stress traumatique à la suite d'une expérience en ligne :

- qui s'est manifestée subitement ou de façon imprévue;
- qui est marquée par la force ou la violence;
- qui est bouleversante ou incontrôlable aux yeux de l'enfant;
- qui provoque chez l'enfant des sentiments d'impuissance et d'insécurité ou de perte de contrôle.

(adapté de D. Bowers, présentation au Colloque annuel sur les enfants disparus ou exploités, Winnipeg, mai 2011)

De quoi un jeune en détresse a-t-il besoin venant du premier adulte à intervenir?

- De se sentir soutenu et rassuré
- De ne pas se sentir jugé
- De se faire présenter une façon exemplaire de réagir à la situation (p. ex. une réaction calme venant de l'adulte)
- De se faire dire qu'il ne mérite pas ce qui lui arrive
- De se sentir en contrôle par rapport à la suite des choses
- De sentir qu'il s'en sortira
- De se faire donner des outils concrets pour surmonter l'épreuve et se remettre de l'exploitation

Quels sont les comportements qu'un jeune peut manifester?

Les gens réagissent différemment au traumatisme. Les enfants en état de stress traumatique après s'être fait exploiter en ligne ne présenteront pas tous les mêmes signes. Le choc subi par l'enfant dépendra de plusieurs facteurs, dont sa personnalité, son tempérament, son profil neurologique, son vécu antérieur, sa dynamique familiale, son réseau de soutien et la façon dont il s'est fait exploiter. Il ne faut surtout pas présumer qu'un enfant n'est pas en détresse parce qu'il n'a pas le comportement que l'on attendrait normalement d'une personne en détresse. Les signes seront tantôt évidents, tantôt difficiles à détecter.

Voici quelques réactions possibles chez l'enfant :

- Il est agité, nerveux, sursaute facilement.
- Il est perturbé.
- Il a des images, des sensations ou des souvenirs associés à son expérience traumatique qui lui viennent à l'esprit.
- Il se sent paralysé, figé ou éteint.
- Il fait comme si tout allait bien.
- Il ne se comporte pas normalement; il n'a pas l'air « dans son assiette ».
- Il a du mal à maîtriser ses émotions; il a des changements d'humeur rapides et parfois exagérés, caractérisés par des émotions ou des sentiments intenses (p. ex. rires ou pleurs incontrôlables, grande irritabilité ou sautes d'humeur).
- Il a de la difficulté à se concentrer ou à apprendre des choses nouvelles.
- Il affiche une baisse de son rendement scolaire.



- Il ne veut pas aller à l'école.
- Il a de la difficulté à s'endormir ou à bien dormir; il fait des cauchemars.
- Il a peur et s'inquiète de tout; il ne se sent jamais en sécurité.
- Il se méfie des gens de son entourage.
- Il a du mal à s'adapter au changement.
- Il consomme abusivement, s'automutile et présente des troubles alimentaires.
- Il se renferme sur lui-même, se désintéresse d'activités qu'il a l'habitude d'aimer.
- Il s'isole de ses amis.
- Il est habité par un sentiment d'impuissance, de désespoir ou une vision négative du monde.
- Il change radicalement sa façon de s'habiller.
- Il se comporte tout à fait normalement.
- Il prétend que tout va bien.
- Il fait comme s'il ne s'est passé rien de grave.
- Il dit qu'il n'a besoin de personne pour s'en sortir.

Comment agir de façon constructive quand on est le premier adulte à intervenir?

- Mettez le jeune à l'aise en lui disant que vous êtes là pour l'aider.
- Allez-y doucement et calmement.
- Dites-lui que sa sécurité et son bien-être passent avant tout.
- Dites-lui que vous vous souciez de lui.
- Dites-lui que ce qui lui arrive vous attriste.
- Admettez que la situation est difficile.
- Laissez-le vous raconter ce qui s'est passé sans l'interrompre ni insister pour qu'il vous relate les faits chronologiquement; demandez-lui de décrire les événements comme s'il en voyait le film pour lui éviter de revivre l'expérience.
- Évitez de demander « Pourquoi » et tenez-vous-en plutôt à des tournures comme « Tu veux bien me parler un peu plus de ceci » ou « Raconte-moi comment tu as réagi à cela ».
- Écoutez-le sans le juger ni manifester de scepticisme et félicitez-le d'avoir le courage de parler.
- Si son récit vous semble décousu, gardez-vous d'insister pour avoir des éclaircissements à ce stade-ci.
- Ne faites pas de promesses potentiellement irréalistes.
- Concentrez-vous sur les solutions et faites bien comprendre au jeune que vous êtes là pour essayer d'y voir clair et l'aider à se délivrer de son tourment, à se remettre de l'exploitation qu'il a subie, à résoudre la situation et à tourner la page.



Comment aider votre enfant

Montrez-lui votre soutien

Votre amour et votre soutien inconditionnels pendant cette période difficile et bouleversante aideront votre enfant à guérir à tourner la page. Ce n'est surtout pas le bon moment de le juger, de lui faire la morale, de vous mettre en colère ou de dramatiser la situation.

Sécurisez votre enfant

Dites à votre enfant qu'il est en sécurité et qu'il n'y a pas de problème ou de situation que vous ne sauriez surmonter ensemble. Dites à votre enfant qu'il n'est pas seul et qu'il peut compter sur vous pour l'aider.

Consultez des professionnels

La situation est probablement difficile à vivre pour toute la famille. Vous auriez peut-être intérêt à solliciter les conseils, l'accompagnement et l'assistance d'un professionnel de la santé mentale qui s'y connaît en matière de traumatisme et qui a de l'expérience auprès de victimes d'exploitation. Un professionnel de la santé mentale saura comment soutenir votre enfant et votre famille le mieux possible en cette période difficile. Essayez de trouver la bonne personne (p. ex. psychologue, travailleur social, intervenant, psychiatre) ou consultez votre médecin de famille pour obtenir une recommandation.

Renseignez-vous sur les conséquences d'un traumatisme

Prenez les moyens de vous renseigner sur le traumatisme et les façons d'aider votre enfant à s'en remettre.

Donnez des messages d'espoir à votre enfant durant son processus de guérison

Les jeunes qui ont vécu une expérience traumatique sont capables de retrouver la confiance, l'optimisme et l'espoir. Ils ont la capacité de créer une nouvelle normalité. Montrez à votre enfant qu'il est capable de se débrouiller et de donner un sens à sa vie. Plus votre enfant aura la conviction que les choses vont en s'améliorant, mieux il se remettra de ce qui lui est arrivé. Il est à la fois intéressant et important de noter que l'espoir n'est pas qu'un sentiment. Le fait d'avoir espoir entraîne des transformations chimiques et physiologiques dans le cerveau qui ont pour effet de calmer la peur et la colère et de favoriser la résilience et la guérison (D. Bowers, 2011).

Aidez votre enfant à retrouver une bonne image de lui-même et un sentiment de contrôle de sa destinée

Dans pareille situation, les jeunes peuvent se sentir seuls et incapables de reprendre leur destinée en mains. Pour redonner à votre enfant le sentiment d'être en contrôle de sa vie, il est important de l'inclure dans les discussions sur la suite des choses lorsqu'il est concerné et de le faire participer aux décisions s'il y a lieu.



Faites preuve de patience et de tolérance vis-à-vis des comportements excessifs de votre enfant

Un jeune en état de stress traumatique peut avoir du mal à contrôler son humeur à cause de la charge émotionnelle qui l'habite. Soyez réaliste dans vos attentes et montrez-vous patient avec ses changements d'humeur. Votre enfant pourrait par exemple manifester de l'agitation, de la colère ou de la tristesse, être collant ou s'emporter à répétition.

Aidez votre enfant à maîtriser ses émotions

Restez calme et maintenez un climat de sobriété. Soyez cohérent et aidez votre enfant à comprendre ses émotions aussi fortes soient-elles, à les exprimer et à les tolérer. Il s'en sortira; rassurez-le en lui disant que tout cela finira par passer et que ce ne sont que des émotions.

Aidez votre enfant à maîtriser ses pensées envahissantes

Aidez votre enfant à faire des rapprochements entre ses pensées et ses sentiments. Aidez-le à comprendre comment il peut arriver à maîtriser ses émotions en maîtrisant ses pensées. Vous pourriez lui proposer de nouvelles activités qui l'aideront à gérer ses émotions (yoga, art, musique, etc.).

Exprimez clairement vos attentes

On vous recommande ici de faire preuve de souplesse et de ne pas imposer de conséquences trop sévères à votre enfant lorsqu'il ne respecte pas les règles. Rappelez-lui doucement les limites.

Aidez votre enfant à continuer de faire ce qu'il aime

Encouragez votre enfant à voir ses proches et amis et à reprendre ses activités favorites.

Aidez votre enfant à surmonter la crise

Aidez votre enfant à corriger le tir et à prendre davantage le contrôle de sa destinée. Soyez prêt à l'écouter et aidez-le à redonner un sens à sa vie et à comprendre qu'il reste lui-même malgré ce qui s'est passé. Personne d'autre que votre enfant n'écrira son histoire à sa place.

Défendez votre enfant

Agissez en défenseur de votre enfant et travaillez avec des professionnels pour l'aider à se remettre de son traumatisme. Aidez les autres à comprendre le traumatisme subi par votre enfant pour qu'ils aient des attentes réalistes envers lui et qu'ils se montrent bienveillants. Comprenez le comportement et les réactions de votre enfant.

Prenez soin de vous

Pour être en mesure d'agir efficacement, vous devez prendre soin de vous-même. Ce n'est vraiment pas facile de s'occuper d'un enfant qui a vécu une expérience traumatique, et cela se répercute sur toute la famille. Assurez-vous que votre famille entière reçoive toute l'aide nécessaire.