



Quand un enfant est exposé à *la violence* de la part de *ses parents*

*Comprendre, protéger
et aider un enfant à se
sentir en sécurité.*

CE N'EST
PAS TA FAUTE.



TU AS BESOIN
DE SÉCURITÉ,
PAS DE PEUR.



TU MÉRITES
D'ÊTRE TRAITÉ-E
AVEC RESPECT.



IL Y A DES
ADULTES QUI
PEUVENT T'AIDER.



TA SÉCURITÉ
ET TON BIEN-ÊTRE
SONT IMPORTANTS.

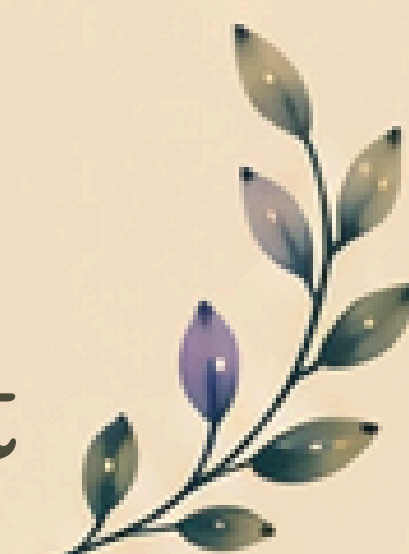


JE NE SUIS
PAS SEUL-E.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre



Quand un enfant est exposé à la violence familiale

COMPRENDRE LES IMPACTS DE LA VIOLENCE CONJUGALE OU FAMILIALE SUR LES ENFANTS

Un enfant n'est jamais responsable de la violence qu'il voit ou entend.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents dont un enfant est exposé à la violence conjugale ou familiale, peu importe la forme qu'elle prend.

Vous y trouverez des informations pour mieux comprendre ce que votre enfant peut vivre, reconnaître les impacts possibles et découvrir des pistes concrètes pour l'accompagner.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous soutenir et de vous orienter vers des ressources qui peuvent vous aider, vous et votre enfant.

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est la violence conjugale et familiale;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les impacts sur le développement et le bien-être de l'enfant.

OBSERVER

- reconnaître les signes possibles chez l'enfant;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes pour soutenir votre enfant;
- stratégies pour sécuriser et rassurer;
- outils simples pour favoriser l'estime de soi et la résilience.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



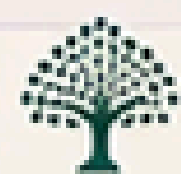
MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.

Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant ou votre famille,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net



1. Comprendre ce que signifie être exposé à la violence familiale



Un enfant n'a pas besoin d'être directement agressé pour être affecté par la violence conjugale ou familiale. Ce qu'il voit, entend, ressent ou perçoit peut avoir un impact important sur son bien-être et son développement.

La violence familiale ne se limite pas à des gestes physiques. Elle peut aussi prendre des formes verbales, émotionnelles, psychologiques, sexuelles ou financières.



Un enfant peut être exposé à la violence lorsqu'il :

-  Voit des scènes de violence (cris, gestes agressifs, objets lancés, menaces, etc.).
-  Entend des insultes, des menaces, des accusations ou des humiliations.
-  Ressent la tension ou la peur dans l'atmosphère à la maison.
-  Constate les conséquences de la violence (blessures, objets brisés, tristesse, retrait).
-  Est utilisé dans le conflit (prendre parti, transmettre des messages, espionner, etc.).
-  Vit dans un climat de contrôle et de peur (surveillance, interdictions, isolement).

Conflit ou violence ?



Les conflits font partie de la vie familiale et peuvent même aider les enfants à développer des habiletés.

La violence, elle, implique un rapport de force et de pouvoir et fait du tort de façon répétée à l'un des membres de la famille. Elle crée de la peur, de l'insécurité et de l'imprévisibilité.

Chaque enfant interprète les situations à sa façon, selon son âge, sa sensibilité, son expérience et les ressources disponibles autour de lui. Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » réaction : chaque enfant fait de son mieux pour s'adapter.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Qu'est-ce que mon enfant comprend de ce qui se passe à la maison ?
.....
- Qu'est-ce qui, selon moi, lui fait le plus peur ou le plus de peine ?
.....
- Quand mon enfant se sent-il le plus en sécurité ?
.....
- Quelles sont les personnes ou les endroits où il se sent bien ?
.....
- Qu'est-ce qui l'aide à se calmer lorsque la tension monte ?
.....
- Qu'aimerais-je lui offrir de plus pour qu'il se sente en sécurité ?
.....



Activité – Ce que j'aimerais que mon enfant sache

Complétez les phrases suivantes. Elles peuvent être partagées avec votre enfant lorsqu'il est prêt, ou simplement vous guider dans votre posture parentale.

Je veux que mon enfant sache que...

.....

Même si certaines choses sont difficiles à la maison, il n'est pas responsable de ce qui se passe parce que...

.....

Ce que je fais chaque jour pour lui montrer qu'il est important pour moi...

.....



Rappel important

Comprendre l'exposition à la violence, c'est un premier pas pour mieux soutenir votre enfant. Vous n'avez pas à tout régler seul(e). Chercher de l'aide est un geste fort et protecteur.

2. Ce que l'enfant apprend quand son environnement devient imprévisible

Les enfants ont besoin de se sentir en sécurité pour bien grandir. La théorie de l'attachement (Bowlby, Ainsworth) nous enseigne que, lorsqu'un adulte répond de façon attentive et chaleureuse à leurs besoins, l'enfant développe un sentiment de sécurité intérieure.

Dans un contexte de violence, cette sécurité est ébranlée. L'enfant ne peut plus prévoir quand la tension, la peur ou la colère vont apparaître. Son monde devient imprévisible.

Qu'est-ce que cela change pour lui?

Pour se protéger, l'enfant devient souvent très attentif à ce qui se passe autour de lui. Il cherche des indices pour anticiper ce qui pourrait arriver : le ton de voix, les gestes, les regards, les bruits, l'atmosphère dans la maison.

À force de vivre dans cette vigilance, il peut avoir plus de difficulté à se détendre, à faire confiance et à se concentrer sur ses apprentissages ou ses relations.



Sentiment de sécurité : un besoin de base

Selon la pyramide des besoins (Maslow), la sécurité est un besoin fondamental. Lorsqu'il n'est pas comblé, l'enfant consacre beaucoup d'énergie à se protéger, ce qui peut limiter :

- Sa capacité à apprendre et à se concentrer.
- Sa confiance envers les adultes et les autres.
- Son estime de soi et son sentiment de compétence.
- Sa capacité à gérer ses émotions.



Dans le cerveau de l'enfant

Lorsque l'enfant perçoit un danger ou de l'imprévisibilité, son système d'alarme (l'amygdale) s'active pour le protéger. C'est une réaction normale et utile.

Si cette alarme se déclenche souvent, elle peut rester active plus longtemps. Cela peut expliquer certains comportements ou difficultés... qui ne sont pas un choix de l'enfant, mais une réponse à ce qu'il vit.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Qu'est-ce qui, dans notre quotidien, apporte un peu plus de calme et de sécurité à mon enfant?
.....
- À quels moments de la journée mon enfant semble-t-il plus détendu et disponible?
.....
- Quels sont les adultes (famille, école, amis, intervenants) en qui il a confiance?
.....
- Quelles petites choses puis-je mettre en place pour rendre ses journées plus prévisibles?
.....
- Comment puis-je lui montrer encore plus souvent que je suis là, fiable et disponible pour lui?
.....



Activité – Ce qui aide mon enfant à se sentir en sécurité

Complétez la liste ci-dessous avec votre enfant, puis choisissez 1 ou 2 idées à mettre en pratique cette semaine.

Des personnes

- _____
- _____

Des lieux

- _____
- _____

Des routines ou habitudes rassurantes

- _____
- _____

Des activités ou distractions positives

- _____
- _____



Rappel important pour les parents

L'imprévisibilité n'est pas de votre faute. Vous faites de votre mieux avec ce que vous vivez. Chaque moment de calme, chaque geste de réconfort et chaque routine stable sont des pas importants pour aider votre enfant à se sentir plus en sécurité.

3. Quand le système d'alarme de l'enfant reste activé

Lorsque la violence se produit ou est anticipée, le cerveau de l'enfant active son système d'alarme pour le protéger. C'est une réaction normale et utile... à court terme. Mais quand cette alarme demeure activée trop longtemps, l'enfant vit dans un état de stress constant.

Ce stress peut influencer son corps, ses émotions, sa concentration et ses comportements.



Comment ça fonctionne ?

Le cerveau possède une alarme interne : l'amygdale. Quand elle perçoit un danger ou une menace, elle déclenche une réponse de survie avant même que l'enfant ait le temps de réfléchir.

Cette réponse prépare le corps à :



Combattre : se défendre, crier, frapper.



Fuir : partir, éviter, s'éloigner.



Figier : rester immobile, se « couper », se sentir paralysé.



Se rapprocher : chercher du réconfort et de la proximité.



Quand l'alarme reste activée trop longtemps...

Le corps demeure prêt en tout temps. L'enfant peut :

- se sentir tendu ou sur ses gardes;
- avoir de la difficulté à se calmer;
- avoir un sommeil agité ou des cauchemars;
- avoir des maux physiques (maux de tête, ventre, tensions);
- avoir de la difficulté à se concentrer;
- réagir fortement à de petites situations.

Ces réactions ne sont pas un choix : c'est une réponse d'adaptation à un environnement imprévisible.



Ce que c'est... et ce que ce n'est pas

Ce que c'est :

- Une réaction de protection normale du corps et du cerveau.
- Une adaptation à un environnement stressant ou menaçant.
- Une raison pour laquelle l'enfant peut parfois avoir des comportements difficiles.

Ce que ce n'est pas :

- Une preuve que l'enfant fait exprès.
- Un manque d'éducation.
- Un trouble ou un diagnostic en soi.

Un comportement difficile peut avoir plusieurs causes.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Dans quelles situations mon enfant semble-t-il le plus sur ses gardes ?
.....
- Qu'est-ce qui semble déclencher ses réactions ?
.....
- Qu'est-ce qui l'aide, même un peu, à retrouver son calme ?
.....
- Qui l'aide à se sentir en sécurité ?
.....
- Quelles forces mon enfant utilise déjà pour faire face ?
.....



Activité – Observer pour mieux comprendre

Choisissez une situation récente où votre enfant a eu une réaction intense (colère, pleurs, retrait, panique, etc.).

1. Qu'est-ce qui se passait juste avant ?
.....
2. Comment mon enfant a réagi ?
.....
3. Qu'a-t-il besoin à ce moment-là selon moi (sécurité, réconfort, espace, aide concrète, etc.) ?
.....
4. Qu'est-ce que je pourrais faire la prochaine fois pour l'aider ?
.....



Rappel important

Aider son enfant à se sentir en sécurité, c'est l'aider à calmer son système d'alarme. Quand il se sent en sécurité, son cerveau peut de nouveau penser, apprendre et se développer.

4. Les impacts peuvent être différents selon l'âge



Chaque enfant réagit à sa façon. Les impacts dépendent de plusieurs facteurs : l'âge, le tempérament, la fréquence et l'intensité de la violence, la présence de soutien, la qualité du lien avec un adulte sécurisant, etc.

Les exemples ci-dessous ne signifient pas que votre enfant vivra tous ces impacts. Ils servent à mieux comprendre ce qui peut se manifester.



Chaque petit signe compte. Un impact repéré tôt permet d'agir plus rapidement.



Petite enfance (0 à 5 ans)



- Irritabilité, pleurs fréquents, colère intense.
- Difficultés de sommeil (difficulté à s'endormir, réveils fréquents, cauchemars).
- Régressions (pipi au lit, succion du pouce, langage).
- Besoin excessif d'être collé ou, au contraire, retrait et faible contact visuel.
- Peurs multiples (bruits, séparation, personnes inconnues).
- Comportements agressifs ou oppositionnels.
- Tensions dans l'alimentation.



Âge scolaire (6 à 11 ans)



- Anxiété, inquiétudes, peurs importantes.
- Difficultés de concentration et de mémoire.
- Baisse du rendement scolaire ou désintérêt.
- Comportements impulsifs, agressifs ou retrait social.
- Tristesse, sentiment de honte ou de culpabilité.
- Maux de tête, douleurs abdominales sans cause médicale (somatisation).
- Questions fréquentes sur la sécurité et la séparation.



Adolescence (12 à 17 ans)



- Anxiété, dépression, irritabilité.
- Retrait social ou, au contraire, recherche d'approbation à tout prix.
- Consommation d'alcool ou de drogues.
- Comportements à risque (fugues, sexualité précoce, automutilation, violence).
- Difficultés relationnelles et conflits fréquents.
- Manque d'estime de soi et de confiance.
- Idées suicidaires ou désespoir.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quels changements avez-vous remarqués chez votre enfant depuis que la violence est présente ou s'est intensifiée ?
.....
- Qu'est-ce qui semble le plus difficile pour lui en ce moment ?
.....
- À quels moments de la journée votre enfant semble-t-il aller un peu mieux ?
.....
- Qui sont les adultes ou les personnes qui lui apportent du réconfort ?
.....
- Qu'est-ce qui l'aide, même un peu, à se sentir mieux ?
.....



Activité – Mon enfant et son âge

Identifiez 2 ou 3 impacts possibles liés à l'âge de votre enfant que vous observez chez lui actuellement.

Mon enfant a : _____ ans.

Ce que j'observe chez lui :

1. _____
2. _____
3. _____

Ce que cela m'inspire comme priorités pour l'aider :

1. _____
2. _____
3. _____



À retenir

Chaque enfant fait de son mieux avec les ressources qu'il a. Ce que vous voyez est souvent une réponse à un contexte difficile, pas un choix volontaire.

5. Observer les changements chez mon enfant

Les enfants qui sont exposés à la violence familiale peuvent réagir de façon différente. Certains changements apparaissent rapidement, d'autres plus graduellement. Observer ne signifie pas surveiller, mais plutôt porter attention avec bienveillance à ce qui est nouveau ou plus intense pour votre enfant.

Un seul signe ne veut rien dire. C'est l'ensemble des changements et leur durée qui peuvent être significatifs.



Pourquoi observer?

- Pour mieux comprendre ce que vit votre enfant.
- Pour repérer ce qui l'aide et ce qui le stresse davantage.
- Pour ajuster votre soutien à ses besoins actuels.
- Pour décider s'il est utile de demander de l'aide.



Domaines à observer

Cochez ce que vous remarquez depuis quelques semaines ou quelques mois.



ÉMOTIONS

- ☐ Plus d'anxiété, de tristesse ou d'irritabilité
- ☐ Expressions intenses de colère ou de frustration
- ☐ Peur d'être seul(e) ou d'être séparé(e) de moi
- ☐ Sentiment de honte, de culpabilité ou de responsabilité



COMPORTEMENTS

- ☐ Changements dans l'agressivité ou l'opposition
- ☐ Retrait social, isolement, moins d'intérêts
- ☐ Besoin constant d'attention ou, au contraire, grande autonomie
- ☐ Conduites à risque (fugue, mensonges, transgression)



ÉCOLE ET APPRENTISSAGES

- ☐ Difficultés de concentration ou d'attention
- ☐ Baisse du rendement scolaire ou du désintérêt
- ☐ Absences ou retards plus fréquents
- ☐ Perte de motivation



CORPS ET SANTÉ

- ☐ Problèmes de sommeil (fausses peurs, cauchemars, réveils)
- ☐ Maux de tête, de ventre ou autres somatisations
- ☐ Fatigue inhabituelle
- ☐ Changements dans l'alimentation



RELATIONS

- ☐ Difficultés à se faire des amis ou à garder des amis
- ☐ Jalousie ou compétition accrue
- ☐ Difficultés à faire confiance aux adultes
- ☐ Conflits fréquents avec les pairs ou la fratrie



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Qu'est-ce qui a commencé ou changé chez mon enfant récemment?

- Quand mon enfant allait-il un peu mieux dans les dernières semaines?

- Qu'est-ce qui semblait l'aider à ce moment-là?

- Quelles personnes de confiance sont importantes pour lui?

- Qu'est-ce qui semble augmenter sa détresse ou ses réactions?

- Qu'est-ce que je pourrais faire différemment pour mieux le soutenir?

- À qui pourrais-je demander du soutien pour m'aider moi aussi?



Activité – Avant / Maintenant

Remplissez la grille ci-dessous pour prendre du recul sur les changements.

	Avant (il y a quelques mois)	Maintenant
Émotions dominantes		
Comportements fréquents		
Relations avec les autres		
École / apprentissages		
Sommeil / énergie		
Ce qui l'aidait		
Ce dont il a besoin aujourd'hui		



Soyez à l'écoute des petits pas

Même un léger mieux est important. Chaque petit pas en avant compte et peut devenir un levier de changement.

6. Quand l'enfant se sent responsable de ce qui arrive

Dans un contexte de violence familiale, beaucoup d'enfants développent des pensées qui les amènent à croire qu'ils sont la cause, qu'ils peuvent tout contrôler ou qu'ils doivent protéger les autres.

Ces croyances peuvent augmenter leur détresse et diminuer leur sentiment de sécurité.



Des croyances fréquentes chez les enfants

« Si je ne faisais pas autant d'erreurs, il n'y aurait pas de chicanes. »

« Je dois être parfait(e) pour que ça reste calme. »

« C'est de ma faute si mes parents sont fâchés. »

« Je dois protéger maman/papa/mon frère ou ma sœur. »

« Je ne peux en parler à personne, ça va empirer. »

« Je dois choisir un camp. »

La réalité : L'enfant n'est ni la cause, ni le déclencheur, ni le responsable de la violence entre adultes. Il a le droit d'être un enfant et d'être protégé.



Pourquoi l'enfant adopte souvent ces croyances ?

Son cerveau cherche à donner un sens à ce qu'il vit pour se sentir en sécurité. Se croire responsable ou pouvoir sauver quelqu'un lui donne l'illusion de contrôle.

Mais cette responsabilité qui ne lui appartient pas :

- augmente son stress;
- l'empêche de se concentrer sur ses propres besoins;
- l'isole;
- peut nuire à sa confiance et à son estime de soi.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quelles responsabilités ne devraient pas reposer sur mon enfant ?
.....
- Qu'est-ce que je peux faire à la place de lui ?
.....
- Quels messages positifs puis-je lui transmettre pour l'aider à se libérer de ce poids ?
.....
- Que peut-il faire pour prendre soin de lui quand il se sent coupable ou impuissant ?
.....



Activité – L'aider à remettre les responsabilités à leur place

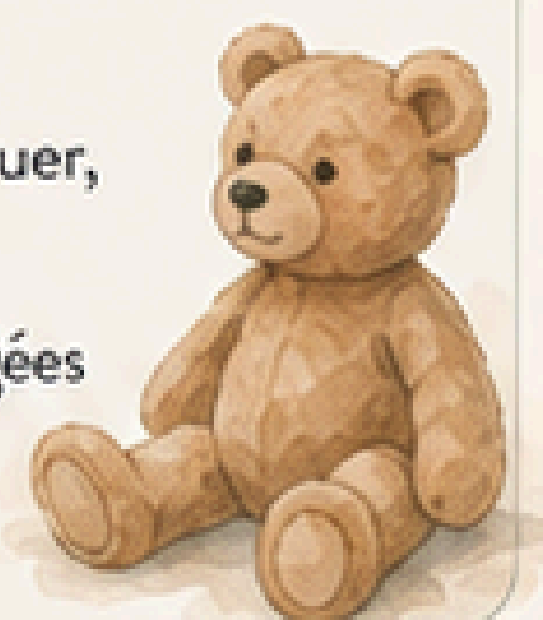
Complétez les phrases suivantes avec votre enfant (selon son âge). Aidez-le à distinguer ce qui dépend de lui et ce qui dépend des adultes.

- Ce qui N'EST PAS ma responsabilité : _____
- Ce qui EST ma responsabilité : _____
- Quand je me sens coupable, je peux me rappeler que : _____
- Quel message j'ai besoin d'entendre de la part d'un adulte : _____



Ce qui peut aider votre enfant

- Entendre clairement : « Ce n'est pas ta faute. »
- Savoir qu'un adulte prend les décisions et s'occupe de la sécurité.
- Se sentir écouté sans être interrogé.
- Avoir du temps pour être un enfant : jouer, rigoler, créer, bouger.
- Avoir le droit d'avoir des émotions mélangées (colère, tristesse, peur, confusion).



Rappel important

Votre enfant n'a pas à régler, réparer, sauver ou décider pour les adultes. Il a besoin d'adultes fiables qui le protègent, le rassurent et l'aident à comprendre ce qui lui arrive.

7. La priorité : augmenter la sécurité



Lorsque la violence est présente, la priorité numéro un est la sécurité de l'enfant. La sécurité ne signifie pas seulement l'absence de coups, mais aussi la stabilité, la prévisibilité et le sentiment qu'il peut compter sur au moins un adulte.

Un enfant se développe mieux lorsqu'il se sent en sécurité émotionnellement et physiquement. En tant que parent, vous ne pouvez pas toujours contrôler ce qui se passe entre adultes, mais vous pouvez agir pour protéger votre enfant et réduire son exposition à la violence.

Chaque geste qui augmente sa sécurité aujourd'hui aide son développement de demain.



Repères importants

- L'enfant a droit à la protection, jamais à la violence.
- La sécurité de l'enfant passe avant les besoins des adultes.
- Un enfant a besoin d'adultes prévisibles, respectueux et disponibles.
- La sécurité n'a pas besoin d'être parfaite pour être aidante.
- Demander de l'aide est un geste de courage, pas un signe d'échec.



Ce que je peux faire pour augmenter la sécurité de mon enfant



Réduire son exposition à la violence

Évitez les scènes de chicane et ne le mettez pas au courant des détails. Si nécessaire, quittez la pièce avec lui.



Identifier des adultes sécurisants

Repérez les personnes (famille, amis, enseignants, intervenants) qui peuvent être là pour vous et pour votre enfant.



Prévoir à l'avance comment obtenir de l'aide

Avoir un plan simple : qui appeler, où aller, quels documents importants rassembler.



Parler à votre enfant de la sécurité

Expliquez-lui qu'il peut toujours vous téléphoner ou se tourner vers un adulte de confiance s'il se sent en danger.



Connaître vos droits et vos options

Renseignez-vous sur les ressources disponibles et sur les mesures de protection légales.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Qu'est-ce qui, dans mon quotidien, aide déjà mon enfant à se sentir en sécurité ?
- Qui sont les personnes de confiance qui peuvent nous aider ?
- Que puis-je faire dès cette semaine pour réduire son stress ou son exposition à la violence ?
- Si la violence revient, quel endroit sécuritaire pouvons-nous rejoindre avec mon enfant ?
- Quels petits gestes puis-je poser aujourd'hui pour lui offrir plus de stabilité et de réconfort ?



Quand la sécurité de mon enfant est en danger

N'attendez pas si vous craignez pour votre sécurité ou celle de votre enfant. Si vous êtes menacé, blessé ou si votre enfant est en danger immédiat, appelez le 911 ou contactez les ressources d'urgence (voir la page des ressources).



Activité – Mon plan pour la sécurité de mon enfant

Prenez quelques minutes pour remplir ces étapes avec votre enfant (selon son âge) ou pour vous y préparer.

1. Si je me sens en danger, j'appelle : _____
2. Un endroit sécuritaire où je peux aller : _____
3. Les adultes de confiance à qui je peux parler : _____
4. Les choses importantes à prendre avec moi : _____
5. Ce que je veux que mon enfant sache : _____



Rappelez-vous

Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent qui fait de son mieux pour le protéger et prendre soin de lui.

8. Parler avec son enfant de ce qu'il a vu ou entendu



Parler de la violence peut être difficile, mais le silence peut augmenter la peur et la confusion de l'enfant. L'objectif n'est pas d'obtenir tous les détails, mais d'ouvrir un espace sécurisant où votre enfant se sent libre d'exprimer ce qu'il vit, à son rythme.

Votre écoute calme et vos mots simples peuvent l'aider à se sentir compris, rassuré et moins seul.



Principes pour une conversation aidante

- Choisissez un moment calme et un endroit tranquille.
- Adaptez vos mots à l'âge et à la compréhension de votre enfant.
- Respectez son rythme : il décide de ce qu'il veut dire.
- Écoutez plus que vous ne parlez.
- Validez ce qu'il ressent : ses émotions ont du sens.
- Rassurez-le sur le fait qu'il n'est pas responsable.
- Évitez de critiquer l'autre parent devant l'enfant.
- Terminez en lui rappelant qu'il peut toujours vous parler.



Exemples d'ouvertures de conversation

À adapter selon l'âge de votre enfant.

- « Parfois, quand les adultes se chicanent fort, ça peut faire peur ou rendre triste. As-tu déjà ressenti ça ? »
- « J'ai remarqué que tu sembles plus inquiet ces temps-ci. Veux-tu me parler de ce qui se passe pour toi ? »
- « Ici, tu peux me dire ce que tu as vu ou entendu, si tu en as envie. Je suis là pour t'écouter. »
- « Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Tout ce que tu ressens est correct. »
- « Tu n'es pas responsable de ce qui se passe entre les adultes. »
- « Tu peux me parler quand tu veux. Même si c'est juste un petit peu. »



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quels mots ou attitudes de ma part aident mon enfant à se sentir à l'aise pour me parler ?
.....
- Quelles sont mes forces comme parent dans ces moments ?
.....
- Qu'est-ce qui pourrait rendre plus faciles nos conversations ?
.....
- Comment puis-je encourager mon enfant à exprimer ses émotions autrement que par des comportements ?
.....
- À qui puis-je demander du soutien si j'ai de la difficulté à accueillir ce que mon enfant vit ?
.....



Ce qu'il est important d'éviter

- L'interroger longuement ou lui demander des détails.
- Le forcer à parler ou lui demander de choisir un camp.
- Lui faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir (ex. : « Ça n'arrivera plus jamais. »).
- Minimiser ce qu'il vit (« Ce n'est pas si grave. »).
- Parler de l'autre parent de façon négative.
- Partager avec lui des détails d'adulte qui l'inquiètent ou le dépassent.



Activité – Mes mots qui réconfortent

Écrivez quelques phrases que vous pouvez utiliser lorsque votre enfant vit des moments difficiles.

Pour l'aider à se sentir en sécurité : _____

Pour l'aider à se sentir compris : _____

Pour l'aider à se calmer : _____

Pour l'encourager à parler s'il en a besoin : _____



Rappel important

Parler n'efface pas ce qui s'est passé, mais cela aide votre enfant à comprendre, à se sentir moins seul et à retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Même de petites conversations, répétées dans le temps, peuvent avoir un grand impact.



9. Après un épisode de violence : aider l'enfant à retrouver son calme



Après un épisode de violence, le cerveau de l'enfant peut rester en état d'alerte (longtemps ou brièvement). Il peut se sentir bouleversé, confus, en colère, triste, inquiet ou vidé. Avant d'expliquer ou de corriger, l'objectif est de l'aider à se calmer et à se sentir en sécurité.

La connexion et la régulation émotionnelle viennent toujours avant l'apprentissage ou les discussions importantes.



Le modèle ARC : trois étapes essentielles

1. Attachement (se connecter)

L'enfant a besoin de sentir qu'il n'est pas seul et que l'adulte est là pour lui. Votre présence calme et bienveillante l'aide à se sentir en sécurité.

2. Régulation (se calmer)

Quand son corps est trop excité, son cerveau a du mal à réfléchir. L'aider à se calmer lui permet de retrouver le contrôle petit à petit.

3. Compétence (réfléchir et apprendre)

Seulement quand l'enfant est plus calme, il peut comprendre ce qui s'est passé, apprendre et trouver des solutions.



Ce qui peut aider immédiatement

- Offrir sa présence : rester proche, calme, disponible.
- Utiliser un ton de voix doux et rassurant.
- Nommer et valider ses émotions : « Je vois que tu es très fâché(e). C'est normal de se sentir comme ça après ce que tu as vécu. »
- L'aider à respirer doucement ou à se déposer (voir suggestions ci-dessous).
- Répondre à ses besoins de base : boire de l'eau, être au chaud, manger quelque chose, se reposer.
- Réduire les demandes et les consignes dans les premières heures si possible.
- Rappeler souvent : « Tu es en sécurité maintenant. »



Questions orientées vers les solutions

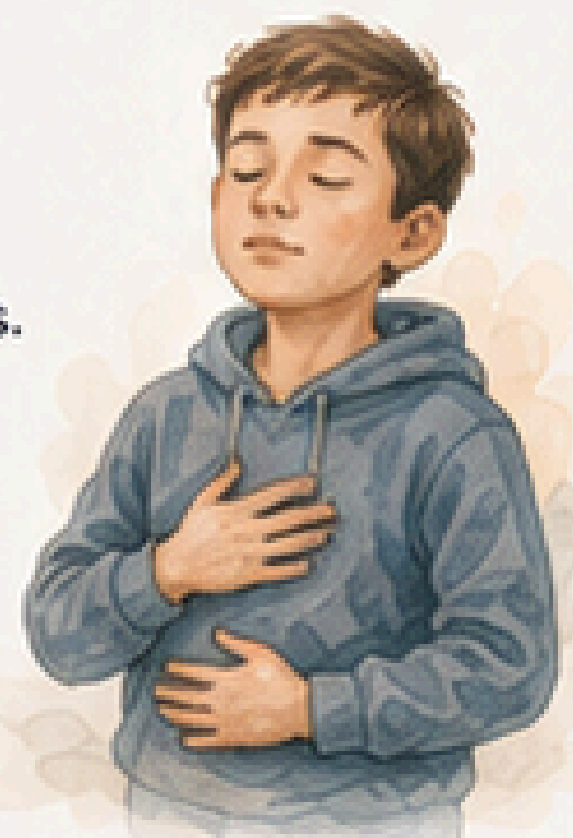
Prenez un moment pour réfléchir :

- Qu'est-ce qui aide habituellement mon enfant à se calmer ?
- Quels sont les signes que mon enfant a besoin d'aide pour se calmer ?
- Qu'est-ce qui risque d'augmenter sa détresse (meilleure intention, mais moins aidant) ?
- Qui peut m'aider à être plus disponible et calme après un épisode difficile ?
- De quoi ai-je moi-même besoin pour rester présent pour mon enfant ?



Quelques idées pour se calmer

- Respiration ballon : inspirer lentement par le nez en gonflant le ventre, expirer doucement par la bouche.
- Compter à reculons de 10 à 1 très lentement.
- Serrer fort un coussin, puis relâcher.
- Bouger le corps : marcher, danser, faire des sauts.
- Dessiner ou gribouiller ses émotions.
- Écouter une musique apaisante.
- Imaginer un endroit sécurisant (plage, forêt, cabane, etc.).



Activité – Ma trousse de retour au calme

Créez avec votre enfant une trousse ou une boîte contenant des objets ou des idées qui l'aident à se calmer.

Ce que j'y mets ou j'y écris :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quand l'utiliser ? _____

Où la garder ? _____



À retenir

Après un épisode de violence, la priorité n'est pas d'obtenir des réponses ou des explications, mais d'aider votre enfant à se sentir en sécurité et à retrouver son calme. Un enfant apaisé est plus disponible pour comprendre et trouver des solutions.



10. Prévenir : mettre en place des habitudes protectrices



La prévention ne signifie pas d'éliminer tous les risques, mais de renforcer les facteurs de protection pour diminuer les chances que la violence se reproduise ou s'aggrave. Un environnement stable, des liens sécurisants et des règles claires aident l'enfant à se sentir en sécurité et à se développer.

Chaque petite action que vous posez aujourd'hui crée un climat plus sécurisant pour votre enfant.



Facteurs de protection importants

- Des relations stables et chaleureuses avec des adultes.
- Des règles claires, constantes et expliquées avec respect.
- Un sentiment d'appartenance : à la famille, à l'école, à un groupe.
- La possibilité d'exprimer ses émotions et ses besoins.
- Des activités valorisantes qui renforcent l'estime de soi.
- La connaissance des ressources et des moyens d'aide.



Des habitudes qui protègent au quotidien



Parlez régulièrement

Prenez le temps de parler de sa journée, de ses amis, de ce qui le rend heureux ou inquiet.



Créez des moments de qualité

Même courts, ces moments renforcent le lien et le sentiment de sécurité (jeu, repas, marche, lecture...).



Établissez des règles et des routines

Elles apportent un cadre rassurant et aident votre enfant à savoir à quoi s'attendre.



Valorisez ses forces et ses efforts

Encouragez-le pour ce qu'il fait de bien, pas seulement pour ses résultats.



Soutenez ses relations positives

Encouragez les amitiés saines et la participation à des activités qui lui plaisent.



Soyez présent dans son monde... avec équilibre

Connaissez ses intérêts et ses réseaux sociaux, sans espionner. Montrez-lui que vous vous intéressez à lui.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quelles sont déjà les habitudes positives présentes dans notre famille ?
.....
- Qu'aimerais-je renforcer pour que mon enfant se sente encore plus en sécurité ?
.....
- Comment puis-je favoriser des moments de connexion chaque semaine ?
.....
- Quelles règles ou routines méritent d'être clarifiées ou ajustées ?
.....
- Qui, en dehors de la famille, peut être un adulte de confiance pour mon enfant ?
.....
- Quelle est la prochaine petite action que je peux poser dès cette semaine pour créer plus de sécurité à la maison ?
.....



Activité — Mon plan de prévention

Choisissez deux ou trois actions que vous souhaitez mettre en place pour renforcer la sécurité et le bien-être de votre enfant.

1. Action que je veux mettre en place : _____
Comment ? _____ Quand ? _____
2. Action que je veux mettre en place : _____
Comment ? _____ Quand ? _____
3. Action que je veux mettre en place : _____
Comment ? _____ Quand ? _____



Rappelez-vous

- La sécurité émotionnelle est aussi importante que la sécurité physique.
- Les enfants ont besoin de sentir qu'ils peuvent compter sur vous, même quand les choses sont difficiles.
- Demander de l'aide est un geste de force, pas de faiblesse.



Message important

Vous jouez un rôle essentiel dans la vie de votre enfant. En créant un environnement sécurisant, en étant à l'écoute et en demandant de l'aide lorsque nécessaire, vous l'aidez à grandir, à se développer et à croire en lui.



11. Reconstruire de la prévisibilité au quotidien



Quand un enfant vit dans un contexte de violence, son monde peut sembler imprévisible et hors de contrôle. Recréer de la prévisibilité, ce n'est pas rendre la vie parfaite, mais offrir des repères stables qui aident l'enfant à se sentir plus en sécurité et à mieux fonctionner au quotidien.

Les routines, les règles claires et les repères constants sont comme des « balises » qui guident et rassurent votre enfant.



Pourquoi la prévisibilité est essentielle

- Elle réduit l'anxiété et aide l'enfant à se sentir en sécurité.
- Elle soutient son cerveau en développement : l'enfant comprend ce qui l'attend.
- Elle favorise la coopération et diminue les conflits.
- Elle l'aide à reprendre confiance et à se concentrer sur ses apprentissages et ses relations.

À retenir

Un enfant qui sait à quoi s'attendre peut mieux gérer ses émotions et ses comportements. La prévisibilité crée un climat propice à la croissance et au rétablissement.



Des repères concrets qui apportent de la stabilité



Des routines prévisibles

Des routines du matin, après l'école et du soir aident votre enfant à savoir quoi faire et à se sentir en sécurité.



Des règles claires et constantes

Peu nombreuses, simples, expliquées et appliquées de la même façon par tous les adultes.



Des transitions préparées

Prévenez votre enfant à l'avance des changements (ex. : « Dans 10 minutes, on part. »). Utilisez des rappels visuels ou une minuterie au besoin.



Des moments de connexion

Chaque jour, planifiez un moment privilégié avec votre enfant, même court (5 à 10 minutes).



Un environnement sécurisant

Un espace calme, organisé et accueillant où votre enfant peut se ressourcer et se sentir bien.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quels moments de la journée sont les plus difficiles ou imprévisibles à la maison ?
- Quelles petites routines ou habitudes pourraient apporter plus de stabilité à mon enfant ?
- Quelles règles ou attentes gagneraient à être clarifiées ou simplifiées ?
- Comment puis-je impliquer mon enfant dans la création de nos routines et de nos règles ?
- Qui dans mon entourage pourrait m'aider à maintenir ces repères au quotidien ?



Activité – Ma routine qui rassure

Choisissez une période de la journée et créez ou améliorez une routine qui apportera plus de prévisibilité à votre enfant.

Ma période choisie : ☐ Matin ☐ Après l'école ☐ Soir ☐ Fin de semaine

1. Ce qui se passe actuellement

Qu'est-ce qui se passe souvent pendant cette période ?
Qu'est-ce qui crée du stress ou des conflits ?

2. Ce que je veux changer

Qu'aimerais-je améliorer pour que cette période soit plus calme et agréable ?

3. Ma nouvelle routine

Quelles étapes simples puis-je mettre en place ?
(Ordre, durée, rappels visuels, participation de l'enfant, etc.)

4. Comment je vais m'y prendre

Comment vais-je introduire cette routine ? Qui peut m'aider à la maintenir ?



Rappel bienveillant

Vous n'avez pas à tout changer d'un coup. De petits ajustements constants peuvent avoir un grand impact. Célébrez chaque petit pas : chaque moment de prévisibilité que vous offrez à votre enfant construit sa sécurité intérieure.



12. Protéger l'enfant des conflits de loyauté



Lorsqu'un enfant est exposé à la violence, il peut se sentir tiraillé entre deux adultes qu'il aime. Ce tiraillement s'appelle un conflit de loyauté.

L'enfant n'a pas à choisir. Son rôle n'est pas de régler les conflits ni de prendre position. Protéger l'enfant, c'est l'aider à rester un enfant et à se sentir libre d'aimer chacun de ses parents sans culpabilité.

Votre enfant a besoin de savoir qu'il peut aimer ses parents, même s'ils ne sont pas d'accord entre eux.



Pourquoi le conflit de loyauté est-il si lourd pour l'enfant ?

- Il veut garder le lien avec ses deux parents et craint de décevoir l'un ou l'autre.
- Il peut se sentir responsable des émotions des adultes.
- Il peut avoir l'impression d'être la cause du conflit.
- Il peut développer de la tristesse, de la culpabilité, de l'anxiété ou de la colère.

À retenir

L'enfant ne doit jamais être le messenger, le confident ou le médiateur des conflits. Il a besoin d'adultes capables de gérer leurs différends sans l'impliquer.



Des façons de protéger votre enfant des conflits de loyauté



Parlez bien de l'autre parent

Évitez les critiques, les insultes ou les sarcasmes devant votre enfant. Il a le droit d'aimer chacun de vous.



Ne l'utilisez pas comme messenger

Évitez de lui demander de transmettre des messages, des demandes ou des informations à l'autre parent.



Rassurez-le souvent

Répétez-lui qu'il n'a pas à choisir et que vous êtes là pour lui, peu importe sa relation avec l'autre parent.



Respectez son droit à ses émotions

Validez ce qu'il vit : tristesse, colère, confusion... Il a le droit de se sentir de cette façon.



Gardez des routines stables

Des horaires, des règles et des repères constants l'aident à se sentir en sécurité malgré les tensions.



Protégez sa vie privée

Évitez de partager des détails de votre relation d'adulte avec votre enfant.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quelles paroles ou comportements pourraient faire sentir à mon enfant qu'il doit choisir entre ses parents ?
- Que puis-je faire pour parler de l'autre parent de façon respectueuse, même si je suis en colère ou triste ?
- Comment puis-je rassurer mon enfant sur l'amour inconditionnel que je lui porte ?
- Quelles sont les routines ou les repères qui pourraient être stables pour lui en ce moment ?
- Qui peut m'aider à gérer mes émotions pour ne pas impliquer mon enfant dans mes conflits ?



Activité – Mes phrases sécurisantes à répéter à mon enfant

Écrivez des phrases que vous pouvez dire souvent à votre enfant pour le rassurer et le protéger des conflits de loyauté.

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____



Activité – Ce qu'il n'a pas à porter

Cochez les choses que votre enfant n'a PAS à porter.

- | | |
|--|--|
| ☐ Mes problèmes de couple | ☐ Mes émotions de colère ou de tristesse |
| ☐ Mes décisions d'adulte | ☐ Les messages à transmettre à l'autre parent |
| ☐ La responsabilité de me réconcilier avec l'autre parent | ☐ Le choix entre ses parents |



Rappel bienveillant

Votre enfant a le droit d'être un enfant. En le protégeant des conflits de loyauté, vous l'aidez à grandir avec plus de sécurité intérieure et à développer des relations saines à l'avenir.



Message important

Même en situation de conflit, votre enfant a besoin de sentir qu'il est aimé inconditionnellement par ses deux parents. Ce n'est pas à lui de réparer, de choisir ou de porter ce qui ne lui appartient pas.



13. Ce qui peut aider... et ce qui risque d'ajouter du stress

Dans un contexte de violence, chaque petite action compte. Certaines attitudes et interventions peuvent vraiment soutenir votre enfant. D'autres, même si elles partent d'une bonne intention, peuvent augmenter la tension ou la détresse.

Il n'y a pas de parent parfait. L'objectif est de faire de votre mieux avec ce que vous avez, ici et maintenant.



Ce qui peut aider votre enfant



Être présent et disponible

Être là pour votre enfant, même dans les petits moments. Votre présence rassure et lui rappelle qu'il n'est pas seul.



Écouter sans juger

Lui permettre de parler à son rythme, sans le corriger ni minimiser ce qu'il vit. Validez ses émotions.



Offrir des repères clairs et constants

Des règles simples, des routines prévisibles et des conséquences éducatives aident l'enfant à se sentir en sécurité.



Encourager et valoriser ses forces

Soulignez ses efforts, ses qualités et ses réussites, même petites. Cela renforce son estime de lui.



Favoriser des liens positifs

Encouragez les relations saines avec des proches, des amis, des enseignants ou des intervenants de confiance.

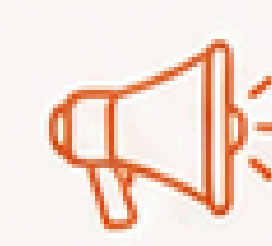


Prendre soin de vous aussi

Un parent qui prend soin de lui est plus disponible et serein pour son enfant. Vous êtes important.



Ce qui peut ajouter du stress à votre enfant



Parler négativement de l'autre parent

Cela place l'enfant dans un conflit de loyauté et peut créer de la culpabilité et de la confusion.



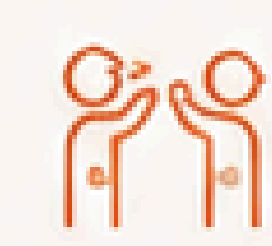
Réagir avec colère ou impulsivité

Même si la situation est difficile, des réactions fortes peuvent augmenter l'anxiété de l'enfant.



Poser trop de questions ou chercher des détails

Cela peut faire revivre des moments difficiles et mettre de la pression sur l'enfant.



Impliquer l'enfant dans les conflits d'adulte

L'enfant n'est pas un médiateur. Il a besoin d'être un enfant, pas de prendre position.



Faire des menaces ou des ultimatums

Ex. : « Si tu aimes ton père/ta mère, tu devrais... »
Cela crée de la pression et de la détresse.



Manquer de confidentialité

Partagez les informations seulement avec les personnes qui peuvent aider votre enfant.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

- Quelles actions de la colonne « Ce qui peut aider » fais-je déjà régulièrement ?
- Qu'aimerais-je améliorer pour soutenir davantage mon enfant ?
- Quelle est UNE petite action que je peux poser dès aujourd'hui pour faire une différence ?
- À qui ou à quoi puis-je faire appel pour obtenir du soutien dans cette démarche ?



Activité – Mon plan « Plus d'aide, moins de stress »

Choisissez une action que vous allez mettre en pratique cette semaine pour augmenter ce qui aide votre enfant et diminuer ce qui ajoute du stress.

Une action que je vais FAIRE plus souvent : _____

Une action que je vais FAIRE moins souvent : _____

Quand ? _____

Comment je vais me rappeler de le faire ? _____



Rappelez-vous

Votre enfant a besoin de sentir qu'il est aimé, en sécurité et compris. En misant sur ce qui aide et en réduisant ce qui ajoute du stress, vous l'aidez à traverser cette période difficile avec plus de résilience.



14. Quand demander de l'aide rapidement



Il est normal de traverser des périodes difficiles après des situations de violence. Cependant, parfois, la détresse devient trop grande ou la sécurité n'est plus assurée. Demander de l'aide rapidement peut faire une grande différence pour vous et votre enfant.

Vous n'avez pas à attendre que la situation empire pour demander du soutien. Votre intuition est souvent un bon guide.



Signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide rapidement

- ✓ La violence se répète ou s'intensifie.
- ✓ Vous ou votre enfant avez peur pour votre sécurité.
- ✓ Votre enfant montre des changements importants de comportement (tristesse profonde, isolement, crises fréquentes).
- ✓ Votre enfant parle de se faire du mal ou de ne plus vouloir vivre.
- ✓ Vous vous sentez dépassé(e), épuisé(e) ou perdu(e) et cela dure.
- ✓ Il y a de la violence physique ou des menaces avec des armes.
- ✓ La consommation d'alcool ou de drogues aggrave la situation.
- ✓ Votre enfant refuse d'aller à l'école depuis plusieurs semaines.
- ✓ Vous ou votre enfant avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement.



Si vous croyez que votre enfant est en danger immédiat ou que vous l'êtes aussi, ne restez pas seul(e) avec la situation. Demandez de l'aide tout de suite.



Ce que l'aide professionnelle peut apporter

- Évaluer la situation et assurer la sécurité.
- Offrir un espace sécuritaire pour parler et être écouté.
- Soutenir votre enfant dans ses émotions et son rétablissement.
- Vous accompagner dans vos démarches et vos décisions.
- Vous aider à retrouver de l'équilibre et de l'espoir.



Questions orientées vers les solutions

Prenez un moment pour réfléchir :

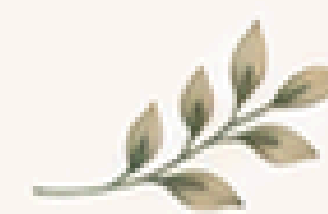
- Qu'est-ce qui me fait croire que la situation est devenue trop lourde à gérer seul(e) ?

- Qu'est-ce que j'aimerais qui change pour moi et mon enfant ?

- Qui pourrait m'aider à prendre la première étape ?

- De quel type de soutien ai-je besoin en priorité en ce moment ?

- Quel serait un petit pas que je peux faire dès aujourd'hui pour obtenir de l'aide ?



Activité – Mon plan d'action

Remplissez votre plan pour savoir quoi faire si la situation devient difficile ou si vous en avez besoin.

1. À qui je peux parler en premier : _____
2. Ressource ou service que je peux contacter : _____
3. Numéro de téléphone important : _____
4. Endroit sécuritaire où je peux aller (si nécessaire) : _____
5. Ce que je dois préparer à l'avance (documents, sac, souvenirs, etc.) : _____
6. Mon prochain pas (petite action) : _____



Prenez soin de vous pendant que vous demandez de l'aide

Chercher de l'aide demande du courage et de l'énergie. Prenez soin de vous dans ce processus.

- Accordez-vous de petits moments de pause.
- Entourez-vous de personnes bienveillantes.
- Rappelez-vous que demander de l'aide est un geste de force, pas de faiblesse.
- Soyez doux(ce) avec vous-même.



Message important

Vous avez le droit d'être en sécurité. Votre enfant a le droit de grandir dans un environnement sécuritaire et respectueux. Demander de l'aide est le premier pas vers un changement positif. Vous n'êtes pas seul(e) : des ressources existent pour vous soutenir.



15. Ressources

Des centres d'aide, des outils et des lectures pour vous soutenir

Demander de l'aide n'est pas un signe d'échec, c'est un geste de courage et d'amour envers votre enfant. Vous n'avez pas à tout porter seul(e). Voici des ressources fiables pour vous informer, vous soutenir et trouver le bon accompagnement au bon moment.



Organismes d'aide et d'écoute



Ligne Parents

Soutien professionnel gratuit, confidentiel et accessible 24h/24 par téléphone ou clavardage pour les parents en difficulté. 1 800 361-5085 | ligneparents.com



Marie-Vincent

Soutien aux enfants et adolescents victimes de violence sexuelle ainsi qu'à leurs proches via son Coffre à outils Marie-Vincent. marie-vincent.org | coffre-outils



Espace sans violence

Réseau d'organismes communautaires québécois (ROEQ) dédié à la prévention de toutes les formes de violence faites aux enfants. espacesansviolence.org



SOS violence conjugale

Accueil et soutien immédiat (24/7) pour les situations de violence au sein du couple qui impactent directement la famille. 1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca



À cœur d'homme

Réseau d'aide pour les hommes et parents ayant des comportements violents ou des difficultés à gérer leur colère. 1 866 711-2466 | acoeurhomme.com



Sites web de référence et outils numériques



La Zone Parents – Espace sans violence

Un portail complet proposant des conseils, des fiches pratiques et le jeu éducatif Futuraville pour aider les enfants à reconnaître la violence. espacesansviolence.org/parents



Protégeons nos enfants

Géré par le Centre canadien de protection de l'enfance, le site offre des guides précis comme *Comment soutenir votre enfant après un épisode de violence sexuelle* et de nombreuses ressources pour les familles. protectchildren.ca/fr



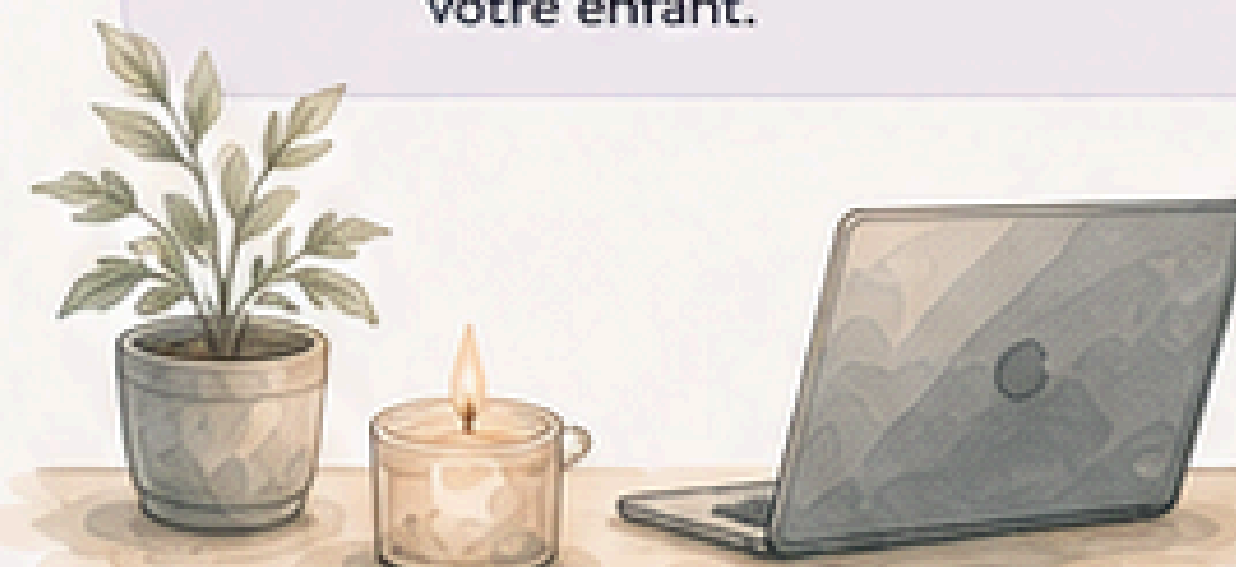
Naître et grandir

Propose des articles validés scientifiquement sur la gestion de la colère des parents, l'éducation bienveillante et l'évitement des punitions corporelles. naitreetgrandir.com

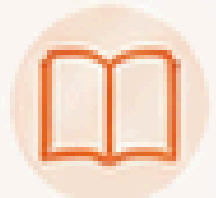


Astuce

Prenez le temps d'explorer ces sites ensemble en famille. Plus vous serez informé(e), plus vous vous sentirez outillé(e) pour protéger et soutenir votre enfant.

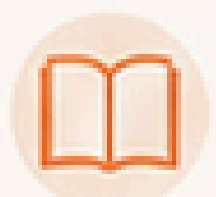


Livres recommandés



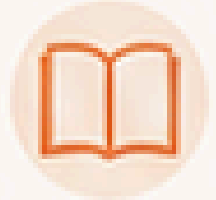
Guérir de son enfance par Jacques Lecomte (Éditions Odile Jacob)

Un ouvrage scientifique et porteur d'espoir axé sur la résilience face aux violences physiques et à la maltraitance psychologique.



Mettre les mots sur les maux : Guérir les violences familiales par Dre Muriel Salmona

Un livre incontournable pour comprendre l'impact des traumatismes et des violences psychologiques ou physiques chez l'enfant.



Le parent éducateur : Prévenir et intervenir auprès des enfants en difficulté (disponible dans le Guide Info-famille du CHU Sainte-Justine)

Des lectures ciblées pour outiller les familles face aux comportements difficiles et à la gestion de crise.



Balados (podcasts)



La Clé : Prévenir la violence faite aux enfants (par les organismes ESPACE)

Un balado québécois qui donne des clés concrètes aux parents pour favoriser le développement d'habiletés d'autoprotection chez les jeunes.



Les mots de la résilience

Entretiens et récits centrés sur la reconstruction des familles et des adultes ayant traversé des violences intrafamiliales durant leur enfance.



L'Éduco-Pratique (par la Fédération des comités de parents du Québec)

Aborde ponctuellement le climat familial sain, la gestion de l'intimidation et la communication non violente à la maison.



La plupart de ces balados sont disponibles gratuitement sur Spotify, Apple Podcasts ou sur les sites des organismes.



Rappelez-vous

Il existe des ressources pour vous, pour votre enfant et pour toute la famille. N'attendez pas que la situation empire : un appel, une discussion ou une lecture peuvent faire une grande différence.



Message important

Ce guide vous offre de l'information générale et ne remplace pas une évaluation ou un accompagnement professionnel. Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à consulter un professionnel qualifié.

