UTILISEZ LES NUMÉROS VERTS !

DANS LE CADRE DU KIT SOLIDAIR'BREIZH, NOUS VOUS PROPOSONS DES NUMÉROS VERTS À DESTINATION:

- DES ENFANTS
- DES PARENTS
- DES PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES
- DES PROFESSIONNELS

A destination des enfants :

Isabelle Filliozat, Auteure, conférencière, psychothérapeute, créatrice des Ateliers Filliozat, nous explique clairement les risques de confinement pour une famille avec des enfants :

« Le confinement, ne pas pouvoir sortir, courir, bouger, la menace de la contagion, les craintes pour l'avenir, les infos peu rassurantes, l'insécurité financière, la peur d'une pénurie alimentaire… C'est beaucoup de stress.

Les adultes sont tendus, préoccupés. Même si on ne met pas les infos en continu, il est naturel d'être anxieux. La situation est réellement grave et inquiétante. Nous sommes les figures d'attachement de nos enfants, leur base de sécurité. Notre inquiétude les insécurise. Pour autant doit-on la leur cacher ? Surtout pas, elle ferait encore plus de ravages dans leur psychisme, parce qu'ils la sentiraient sans pouvoir en parler. Faire semblant, sourire alors qu'on est paniqué à l'intérieur, ne rassure pas les enfants, petits ou grands. Bien sûr, ils ne disent rien, mais nous les verrons s'énerver pour un rien, se disputer entre eux, taper les uns sur les autres, devenir demandeurs d'attention… bref, développer des comportements de stress.

Les premiers signes de stress se manifestent par des demandes d'attention, maman, s'il te plait… papa, tu joues avec moi… C'est bien naturel, l'enfant, insécurisé, cherche à se rapprocher de sa figure d'attachement, à s'assurer de capter toute son attention (d'où la difficulté du télétravail). L'enfant tente de trouver des solutions pour apaiser son stress, il demande maman, des chips, des glaces, du soda, des écrans… tout ce qui est susceptible de le réconforter (mais toutes les solutions ne le calment pas durablement !). Le parent n'est pas toujours disponible pour répondre aux demandes, il n'identifie pas toujours le vrai besoin derrière une demande de dessin animé ou de sucrerie. Et puis, il n'en peut plus ! Lui-même sature. C'est dur d'être la figure d'attachement 24h sur 24, surtout quand on ne peut pas sortir.

Sauf mention contraire, le contenu du Kit Solidair'Breizh est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International

Nous ne sommes pas habitués à rester « enfermés » avec nos enfants sur des périodes aussi longues, dans un contexte aussi complexe. Quand la situation s'envenime avec les enfants, nous pouvons sortir, prendre l'air. Dans cette situation c'est impossible et la prise de recul est plus difficile. On ne peut lâcher la pression et libérer le trop plein d'émotions. Parfois, un geste malencontreux, presque par réflexe, par soulagement. Et pourtant, ce geste de libération, violent envers les enfants est destructeur. »

Pour aller plus loin, et nous sommes tous conscients qu'il existe des situations familiales où les gestes violents sont ou deviennent quotidien. Les parcours de vie de chaque parent n'est pas égal et certains n'arrivent pas ou plus à refréner leur excès de gestes violents ou de paroles violentes, de façon répétée, envers leurs enfants. Dans ces situations insoutenables, quand on est témoin ou victime, il existe un numéro : **Le 119**

A destination des parents :

Le **réseau SOS parentalité** créé à l'initiative de Catherine Dumonteil Kremer pionnière sur les questions de parentalité positive en France, vient d'instaurer une ligne téléphonique pour soutenir les parents qui ont besoin de « relâcher la pression ». Des bénévoles formés à la méthode se relaient pour offrir une écoute gratuite de 15 minutes. Ce numéro s'adresse à tous les parents, quelle que soit leur situation. Par exemple :

- parce qu'ils sont à bout et ne savent plus comment faire avec leurs enfants
- parce que c'est trop et que l'intensité émotionnelle est forte à la maison
- parce qu'ils se sentent démunis, seuls ou épuisés et ont besoin de soutien, d'empathie…
- parce qu'ils commencent à penser en leur fort intérieur « je n'en peux » ou à voir émerger la violence « je lui en collerai bien une »

……ou autres situations, l'important étant de ne pas attendre d'être « dans le rouge » pour s'autoriser à demander du soutien.

Comment ?

Plus d'informations : **https://parentalitecreative.com/sos-parentalite/**

KIT Solidair'Breizh
Sauf mention contraire, le contenu du Kit Solidair'Breizh est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International

A destination des personnes victimes de violences :

Il existe de nombreuses formes de violences et nous ne les connaissons pas tous. Il est important de comprendre ce que nous entendons dans les violences exercées et subies.

Les différentes formes de violences subies par les femmes :

- Violences verbales : injures, insultes, cris, menace…
- Violences psychologiques : dénigrement, mépris, humiliations, chantage, pression, harcèlement, contrôle, surveillance, interdiction, isolement de la victime…
- Violences physiques : coups, bousculades, gifles, strangulations, brûlures, séquestration, mutilations, tentatives de meurtre…
- Violences sexuelles : agression sexuelle, viol conjugal, pratique sexuelle imposée, prostitution…
- Violences économiques : interdiction de travailler, privation de ressources, vols de biens et moyens de payement, contrôle des dépenses, non contribution aux charges, endettement de la victime…
- Violences administratives : confiscation de papiers administratifs, de papier d'identité, limitation d'accès aux droits, obstacle au renouvellement des titres de séjour…

Le cycle de la violence :

Pour pouvoir agir, il faut comprendre comment la violence se met en place et pourquoi nous observons des phases.

On entend parfois dire : *« c'est régulier dans ce couple, ça va ça vient…, mais ils finissent toujours par se*

Phase 1 : l'agresseur à des excès de colère, la victime est inquiète et angoissée, elle tente d'améliorer le climat

Phase 2 : l'agresseur violente l'autre personne, la personne se sent humiliée…

Phase 3 : l'agresseur trouve des excuses pour justifier son comportement, il rejette la faute sur la victime, la victime tente de comprendre et commence à douter d'elle et de ses propres perceptions

Phase 4 : l'agresseur demande pardon, crie son amour, la victime voit que l'agresseur fait des efforts et modifie ses habitudes pour éviter de provoquer une autre situation identique.

Si vous êtes victime de violence, témoin, il existe un numéro : **3919**

KIT Solidair'Breizh

Sauf mention contraire, le contenu du Kit Solidair'Breizh est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International

A destination des professionnels :

Lors de vos échanges téléphoniques il est tout à fait possible que vous détectiez, une parole, une attitude qui vous conduises à penser à des violences conjugales. Pour ne pas vous trouvez démuni lors de votre conversation voici quelques recommandations. De votre côté munissez-vous au moins du numéro du CDIFF de votre département, de la gendarmerie. En cas de danger avéré vous devez joindre les forces de l'ordre pour mettre la victime à l'abri.

Stratégie de l'agresseur et du professionnel vis-à-vis de la victime

STRATEGIE DE L'AGRESSEUR	STRATEGIE DU PROFESSIONNEL
Isolement	Identifier les soutiens et les relais, apporter des conseils de protection
Humiliation	Valoriser la victime
Domination	Écouter Respecter ses choix
Culpabilité	Rappeler que les violences sont interdites Évaluer le danger et les risques

Les 7 étapes de l'entretien du professionnel avec la victime :

- Créer un climat d'écoute et de confiance
- Poser systématiquement la question des violences
- Affirmer l'interdiction des violences
- Évaluer les risques
- Soutenir et valoriser la victime
- Proposer une solution dans son domaine de compétence
- Informer et orienter la victime

Tu es témoin (enfant - ado - adulte)
ou victime (enfant - ado)
119

Tu es témoin ou victime de violence
3919
(en cas d'urgence, appelez le 17)

KIT Solidair'Breizh
Sauf mention contraire, le contenu du Kit Solidair'Breizh est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International