

Pas de tabou dans notre famille

Agressions sexuelles

Quand nous avons grandi et que nous sommes devenus parents, on ne nous a pas donné une liste de sujets qui sont tabous et dont on ne parle pas.

Mais il y a quelque chose de commun à tous ces sujets et c'est qu'ils créent en nous un sentiment de gêne, parfois même la peur d'y penser.

Le fait est que toutes ces questions intéressent nos enfants, elles font partie de leur vie et elles sont importantes pour leur santé physique et mentale.

D'après mon expérience de travail avec des centaines de parents et de jeunes enfants, il y a des sujets tabous ou dont il est difficile de parler qui sont assez fréquents comme par exemple le corps, la sexualité, les harcèlements sexuels, la mort etc'.

Le mois dernier, nous avons parlé de sexualité et du corps et comment en parler avec de jeunes enfants.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur les agressions sexuelles.

Je sais que ce sujet est un sujet effrayant pour nous en tant que parents.

Nous voulons tellement le meilleur pour nos enfants que parfois nous ne pouvons même pas parler ou même penser à un tel sujet.

Malgré cela, une partie de notre rôle et responsabilité est de protéger nos enfants, mais évidemment sans leur faire penser que le monde est un endroit dangereux.

Il est donc important de nous donner, à nous-mêmes et à eux, des règles qui les aideront à être plus en sécurité sans pour autant nuire au sentiment de confiance dans leur environnement.

Pour protéger nos enfants, il est important qu'il y ait des limites et des règles claires.

Voici des règles que vous pouvez apprendre à vos jeunes enfants:

1. Pas de cadeaux-

Les bonbons ou cadeaux d'un inconnu sont complètement interdits.

2. Garder le contact-

Si votre enfant décide de changer de plan et d'aller jouer avec un autre enfant ou d'aller ailleurs que ce que vous avez convenu ensemble, c'est qu'avec votre permission et en coordination avec vous.

3. Comment jouer-

Les jeux entre enfants se font dans une pièce avec la porte ouverte, ne pas enlever les vêtements en jouant et il est interdit de toucher les parties du corps que recouvre le maillot de bain.

4. Le droit de dire NON-

Expliquez à votre enfant que si quelque chose est effrayant, embarrassant, crée une sensation d'inconfort même si c'est un peu amusant, il est autorisé à dire non et à s'arrêter. Même si la personne qui joue avec lui est un adulte ou un grand enfant. Et même si tout le monde en profite et que lui non.

5. Les bons ou mauvais secrets-

Un bon secret est un secret qui sera bientôt révélé. Comme une fête surprise pour maman pour un anniversaire. Ou un cadeau qui est acheté pour quelqu'un et qui le recevra bientôt. Un mauvais secret est un secret qu'on n'aura jamais le droit de révéler.

On ne garde aucun secret envers ses parents. Personne n'a le droit de demander à un enfant de garder un secret envers ses parents.

6. Point de repère –

Apprenez à votre enfant le plus tôt possible son nom de famille, son adresse et les numéros de téléphone où vous pouvez être joints. Vous pouvez également équiper l'enfant d'une carte qui listera ces détails.

7. Demander de l'aide-

Si votre enfant se trouve dans un lieu public et s'est perdu ou est tombé ou s'il lui est arrivé quelque chose et qu'il a besoin d'aide, apprenez-lui à demander l'aide d'une femme avec des enfants. C'est une étrangère a qui, en cas d'urgence, il est autorisé à demander de l'aide.

8. Le corps-

Apprenez à votre enfant à connaître son corps, y compris les parties intimes de son corps. Bien sûr selon son âge et sa capacité à comprendre. N'ayez pas honte d'appeler les organes génitaux par leurs noms. S'ils existent, ils ont un nom (comme

la main et le pied ..). Un enfant qui connaît de près son corps sait plus rapidement reconnaître si quelqu'un le touche de manière interdite (comme nous l'avons expliqué longuement dans l'article précédent).

9. Mon corps est privé-

Personne n'a le droit de toucher son corps sans permission. Et même avec permission, personne n'a le droit de le toucher dans ses parties intimes (sauf papa et maman, ou le médecin en présence d'un parent).

10. Adultes-

Les adultes n'ont pas besoin de l'aide de jeunes enfants. Les adultes recherchent de l'aide auprès d'autres adultes. Si un adulte lui demande de l'aide, il/elle ne doit pas l'aider.

11 Se défendre-

Si quelque chose arrive à votre enfant , que quelqu'un l'a touché ou blessé, apprenez-lui les quatre règles pour se défendre: Dire non!, Criez, S'enfuir et Raconter à ses parents!

Voici quelques limites pour nous les parents:

1. Surveillance –

Pendant que les parents sont occupés, les enfants ne sont pas laissés seuls sans surveillance. Trouvez une solution créative mais les enfants ne restent pas sans surveillance, certainement pas dans un centre commercial ou un parc.

2. Toilettes –

Si vous n'êtes pas chez vous parce que vous êtes invités ou que vous êtes dans un lieu public, accompagnez votre enfant aux toilettes.

3. Ecoutez et validez-

Quand votre enfant vous raconte quelque chose qui lui est arrivé ,assurez-vous de l'écouter, valider ses sentiments et de lui montrez que vous le croyez. Acceptez ses sentiments même si vous n'êtes pas d'accord avec son comportement, de cette manière vous apprenez à votre enfant à reconnaître et à faire confiance à ses émotions afin d'identifier les situations dangereuses et de se protéger.

4. Attention-

Soyez attentif aux situations où un adulte ou un enfant plus âgé (plus de 3 ans de différence) est dans une relation avec votre enfant qui implique un investissement important ou offre des bonbons et des cadeaux.

5. Regir au «non» de notre enfant –

Les enfants disent souvent NON à nos demandes, cela est une partie naturelle de la relation que nous avons avec eux. Certains enfants en disent plus et d'autres moins, cela dépend de l'âge, du stade de développement et du tempérament particulier de l'enfant. Lorsque votre enfant dit non, attendez un moment avant de répondre.

Rappelez-vous qu'un enfant qui sait dire non est un enfant qui apprend à se découvrir et à reconnaître ses désirs et qui sait faire attention quand on lui fait quelque chose contre son gré. Alors quand votre enfant dit non, souriez de l'intérieur, dites-vous que c'est une opportunité où il se construit et développe sa personnalité. Ensuite, expliquez-lui pourquoi il est important pour lui de respecter votre demande.

Bien entendu, votre présence régulière dans la vie de votre enfant et une communication ouverte au quotidien vous permettront de savoir ce qui se passe dans sa vie et de le protéger.

Ces règles sont conçues pour vous donner, à vous et à votre enfant, une base de confiance. Bien entendu, votre présence régulière dans la vie de votre enfant et une communication ouverte au quotidien vous permettront de savoir ce qui se passe dans sa vie et de le protéger.

A très bientôt,

Judith Levy

Conseillère parentale pour la petite enfance

Spécialiste en thérapie dyade (thérapie parent-enfant)

Maîtrise de l'Université de Jérusalem

054-5433308

JLGILHARACH@gmail.com