



Le Centre jeunesse
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

80 Chemin du Passage

Cap-de-la Madeleine P.Q

Bureau 300,

G8T 2M2

Tél : 819-372-5527

Fax : 819-372-0755

E-Mail : Alain_Perron_cjssss.gouv.qc.ca

Programme de traitement pour adolescents

Ayant

commis un crime sexuel

Programme PÉTAS

Centre jeunesse de la Mauricie et du Centre du Québec

Juin 2004

Programme d'intervention auprès des adolescents agresseurs sexuels

1- Bâtir l'alliance

Objectifs :

- Bâtir la relation avec l'adolescent
- Développement des habiletés sociales
- Développement des capacités d'écoute et d'expression
- Développement de l'estime et de l'image de soi
- Responsabiliser le jeune face à son comportement sexuel

Semaine 1

1.1 Accueil p.5

- Brève présentation de chacun
- L'état des troupes
- Présentation du fonctionnement des sessions de groupe

Semaine 2 à 9 :

1.2 Thèmes à développer et traiter p10

1..2.1 Tes forces et tes faiblesses

1.2.2 Présentation de ta famille

1.2.3 Identification d'événements marquant dans leur vie : violence physique, psychologique ou sexuelle

1.2.4 Comment s'est déroulé le dévoilement ?

1.2.5 As-tu des amis? Est-ce important d'en avoir ?

1.2.6 Les rapports avec l'école?

2- Le contrôle de mon comportement sexuel : prévenir la récurrence

2.1 Les aspects légaux de leurs délits sexuels p11

2.1.1 Définition des comportements illégaux p11

2.1.2 Définition de la notion d'âge de consentement légal au Canada p13

2.2 Identification de leur processus de passage à l'acte au plan sexuel p18

- 2.2.1 Pour quelles raisons as-tu abusé sexuellement de ta victime ? p 18
 - Les erreurs de pensées pour justifier leur comportement sexuel
 - les motivations à utiliser leur victime
 - La phase de leur planification pour avoir accès à la victime
 - Les moyens utilisés pour soumettre leur victime
- 2.2.2 Description des faits de l'agression sexuelle p18

3 Se sensibiliser aux conséquences pour la victime p 25

4 Je comprends le processus de l'agression sexuelle p 30

5 Je comprends mon processus de l'agression sexuelle, pourquoi et comment j'ai agi de la sorte p37

6 Développement de l'empathie p48

- 6.1 Questionnaire sur les distorsions cognitives et confrontations de leurs réponses
- 6.2 Lettre d'une victime
- 6.3 Audition d'une vidéo portant sur les conséquences des abus sexuels
- 6.4 Témoignage et échange avec une victime adulte dans le groupe
- 6.5 Identification des conséquences pour leur victime

7 Plan de prévention de la récidive p75

- 7.1 Identification des situations à risques
- 7.2 Comment ne plus développer et entretenir la motivation à abuser sexuellement?
- 7.3 Comment réagir si je développe à nouveau la motivation ?

8 La sexualité : la rencontre de deux jeunes, de leurs plaisirs et de leurs responsabilités p 90

- Suis-je normal ?
- Mes craintes face à la sexualité
- Ce qui est permis ?
- Comment pensent les filles ?
- Les rôles...
- Les stéréotypes...

9 Intervention auprès des familles

Ce manuel est la première partie d'un programme de traitement qui se tiendra dans les Centres Jeunesse de Lanaudière et ceux de la Mauricie.. Ce manuel est inspiré du manuel SENTIER de Kahn. Plusieurs personnes ont travaillé au remaniement de ce manuel, à la suite d'une longue réflexion clinique et scientifique. Tant que la version définitive de ce manuel et son évaluation ne seront faites, la reproduction de ce manuel (en partie ou en totalité est interdite sans les accords des personnes suivantes: Thomas Lebeau, Jacques Lemay, Monique Fortin, Alain Perron, Jean-Pierre Paradis, Fabienne Lagueux et John Wright.

Chapitre 1.1

Accueil

L'emphase est mise sur l'importance de communiquer sur les différents niveaux de problèmes que ces jeunes rencontrent suite au dévoilement et sur leur réalité familiale et sociale avant le dévoilement afin de briser leur isolement. Une attention spéciale est portée aux événements ayant laissé un traumatisme.

L'emphase est mise davantage sur l'atteinte d'objectif

Semaine 1

Retour sur ce qu'ils vivent du fait de se retrouver dans un groupe où chacun a commis un délit sexuel

Déclencheur : qu'est-ce que ça te fait d'être dans ce groupe aujourd'hui ?

A) INTRODUCTION

- -Brève présentation de chacun
- -L'état des troupes
- -Présentation du fonctionnement des sessions de groupe

B) COMMENT ÊTRE MEMBRE D'UN GROUPE

C) LES APPORTS D'UN FONCTIONNEMENT EN GROUPE

D) LES PRINCIPES POUR MIEUX FONCTIONNER DANS LE GROUPE

1. La confidentialité
2. Le respect
3. L'écoute
4. S'exprimer en "JE"
5. Être centré

E) LES RÈGLES DE CONDUITE QU'EXIGE LA THÉRAPIE DE GROUPE

SUGGESTIONS DE QUESTIONS A DISCUTER EN CONCLUSION

- Comment as-tu vécu ta première rencontre?
- Qu'en retiens-tu?
- Comment avais-tu imaginé cette première rencontre?
- Comment te sens-tu après cette première rencontre?
- As-tu des questions, des inquiétudes ?

A) INTRODUCTION

- Brève présentation de chacun. Je me nomme par mon prénom
- Je partage la (les) raison(s) pour laquelle (lesquelles) je suis dans ce groupe de traitement
- Comment je me sens de participer à un groupe pour agresseurs sexuels?
- S'est-il passé des "choses spéciales" au cours des derniers mois?
- Chacun explique ce pourquoi il participe au groupe: quel est ton (tes) objectif(s) à toi?
- Chacun se situe par rapport au juge et à la loi.
- Présentation du fonctionnement des sessions de groupe
- Les apports du fonctionnement en groupe
- Les principes du fonctionnement en groupe
- Les règles de conduite à respecter
- Fonctionnement des rencontres

B) IMPORTANCE D'ÊTRE MEMBRE DU GROUPE

La plupart des programmes de thérapie pour des abuseurs sexuels adolescents utilisent des groupes de traitement. Au début, la thérapie de groupe peut être un peu apeurant, mais la plupart des abuseurs sexuels adolescents apprennent rapidement que cela leur donne l'occasion d'en parler avec d'autres adolescents éprouvant des problèmes semblables. Voyons le commentaire d'André qui n'avait jamais participé à un groupe de thérapie auparavant :

« Au début le groupe était gênant pour moi. J'avais peur de dire aux gens ce que j'avais fait. C'était également énervant parce que je ne connaissais pas les autres dans le groupe. C'était aussi bizarre car je n'étais pas habitué à parler de mes abus parce que je ne voulais pas en parler. Alors quand je suis entré dans la pièce avec les autres membres, j'ai menti au sujet de la masturbation, au sujet des abus contre certaines personnes et au sujet du nombre de victimes qui avaient subi mes gestes. Mais, après m'être senti à l'aise avec les personnes du groupe, j'ai commencé à raconter la vérité. Maintenant le groupe est un endroit où je peux partager mes sentiments avec les autres et je vais chercher beaucoup de support; je me sens bien. Mon traitement n'aurait jamais été aussi efficace sans l'aide du groupe. »

C) LES APPORTS D'UN FONCTIONNEMENT EN GROUPE

- Briser ton isolement
- Te permettre de partager tes sentiments et tes émotions qui sont reliés à ton vécu ;
- Améliorer la compréhension de toi-même et de certains de tes comportements en partageant avec d'autres qui ont un vécu semblable ;
- Démontrer ta capacité de t'affirmer efficacement dans tes besoins et tes sentiments ;
- Apprendre à te respecter et à te faire respecter ; identifier tes blessures et en parler ; se supporter, s'entraider
- Réaliser que tu n'es pas seul avec ce genre de problème.
- Trouver des nouvelles façons de résoudre tes problèmes.

Puisque les groupes sont souvent utilisés dans le traitement, des habilités sont requises pour t'impliquer et participer activement au groupe. Les principes suivants t'aideront à mieux fonctionner dans ton groupe de thérapie.

D) PRINCIPES POUR MIEUX FONCTIONNER DANS LE GROUPE

Pour que cette thérapie te soit aidante et bénéfique, dans le but d'apporter un changement dans ton comportement et d'atteindre certains de tes objectifs, l'environnement et le contexte du groupe doivent être pour toi sécurisants et tu dois pouvoir te sentir compris. Pour que tu puisses t'exprimer en toute liberté, il faut arriver à créer un climat de confiance et d'intimité. Pour ce faire, chacun devra être responsable de créer cette ambiance par le respect de certains principes et ainsi obtenir une participation maximale de chacun pendant les sessions de groupe. Les principes suivants t'aideront à être un participant positif et supportant lors de la thérapie de groupe.

1. La confidentialité

Personne ne souhaite être reconnu comme abuseur sexuel et ce qui se passe dans le groupe doit rester dans le groupe. De cette manière, le groupe devient un endroit sécurisant où les personnes peuvent partager leurs vraies pensées et leurs vrais sentiments. Il ne faut donc jamais dévoiler ce qui se dit dans le groupe et ne jamais dévoiler le nom d'un ou des participants. La confiance en soi et en les autres est un élément clé dans ta thérapie. Il y a une seule exception et tu vas comprendre facilement. Si nous apprenons que toi ou quelqu'un d'autre abuse encore sexuellement d'enfants, la loi de la Protection de la jeunesse nous oblige à informer le DPJ. Tu dois comprendre que si tu abuses encore sexuellement, cela implique que les moyens pris pour t'aider ne sont pas suffisants et, en plus, nous devons nous assurer de la protection de cet enfant.

2. Le respect

Vous devez respecter les autres participants dans leur rythme et leur cheminement ainsi que dans leur façon d'être. Vous devez apprendre à vous respecter et à respecter les autres. Pour cela, il est important de:

- Ne pas se moquer, ne pas ridiculiser, ne pas bousculer les autres.
- Garder l'esprit ouvert. Il y a certainement quelqu'un dans ton groupe qui va soulever ta colère. Quand cela arrive, rappelle-toi que le groupe essaie de t'aider et non de te nuire.
- Réagir honnêtement. Dans un groupe de thérapie, ça n'aide personne d'éviter la vérité. Raconte les choses comme elles sont, même si quelqu'un se fâche contre toi ou si tu te sens blessé. Dans un groupe, l'honnêteté est essentielle.

3. L'écoute

Écouter est une marque de respect très importante. Lorsque l'on parle, parfois cela exige beaucoup d'efforts et d'énergie car il peut y avoir beaucoup d'émotions qui nous habitent au moment où l'on prend la parole. On écoute sans émettre de commentaire, de jugement, de critique et on évite d'interrompre la personne qui parle. Écouter, c'est une façon d'apprendre à connaître les autres et à se connaître. Pour bien écouter les autres, il est important de:

- Laisser parler une personne à la fois, sans interrompre. Respecte tous les membres du groupe. Chacun a quelque chose d'important à dire même si tu n'aimes pas ce qui se dit ou même si tu n'es pas en accord avec ce qui se dit. Attends qu'une personne ait terminé de parler avant de poser des questions ou d'exprimer des commentaires. Lorsque tu as des doutes, excuse-toi et demande si la personne a terminé.
- Porter attention à ce qui se dit, ne pas commencer des conversations simultanément. Un groupe de thérapie comprend plusieurs personnes qui travaillent ensemble pour régler des problèmes qu'ils ont en commun. En thérapie de groupe, chacun se concentre sur la personne qui a la parole. Quand tu commences d'autres conversations en même temps, le groupe ne travaille plus ensemble.
- Éviter de répondre à la place d'un autre membre. Permet toujours aux personnes de répondre pour elles-mêmes et de se défendre. Si quelqu'un répond toujours à ta place, il est facile d'éviter les questions. Dans un groupe de thérapie, chaque personne doit faire son propre travail.
- Donner du support aux personnes lorsqu'ils ont besoin d'encouragement. Le support est l'une des choses les plus importantes dans un groupe de thérapie. Il est très difficile de parler dans un groupe surtout au sujet de la sexualité. Il faut que chaque membre du groupe travaille très fort pour développer la confiance et un climat de support dans le groupe. Une façon simple de promouvoir ce climat de support, c'est de toujours accueillir chaque membre du groupe en l'appelant par son prénom et en disant des choses positives aux participants du groupe.
- Chacun a droit d'avoir du temps à sa disposition, ne pas essayer de dominer le groupe. Dans toutes les thérapies de groupe il y a les membres actifs et les membres passifs. Si on ne permettait qu'aux personnes qui s'extériorisent de parler, personne n'arriverait à connaître les personnes plus fermées, les membres moins actifs. Dans un groupe tout le monde est égal et même les personnes les plus tranquilles devraient avoir une part égale du temps pour s'exprimer. Les membres plus extravertis peuvent aider les membres effacés à parler en étant plus supportant

4. S'exprimer en "JE"

Lorsque tu as à t'exprimer, fais-le en utilisant le "JE"; cette formule facilite l'expression de ce que tu veux dire et te permet de mieux nommer et identifier ce que tu vis. T'exprimer en "JE" te permet également de mieux t'approprier ton vécu, tes sentiments et tes émotions, de mieux en assurer la responsabilité.

5. Être centré

Se centrer sur ce qui se passe et ce qui se vit est une des attitudes à développer en thérapie, évitant ainsi de fuir la réalité ou le moment présent. Parfois, quand l'émotion devient trop forte, il devient facile de se laisser distraire. Pour que la thérapie puisse être efficace, l'attention et la concentration sont nécessaires si tu veux t'aider.

Implique-toi, ne t'attends pas à ce que les animateurs du groupe demandent toutes les questions et fassent tout le travail. La tâche de thérapeute de groupe consiste à amener tous les membres du groupe à participer et à s'entraider. Au début, l'animateur de groupe prendra les devants et enseignera au groupe comment s'entraider. Cependant, après quelques rencontres, chaque membre du groupe s'implique autant que possible. Tu as des expériences et des sentiments à partager, des questions à poser qui peuvent aider quelqu'un d'autre.

Si tu gardes en tête ces principes de fonctionnement, tu amélioreras l'habileté du groupe à aider chaque membre au cours du processus de traitement parfois difficile. Chaque groupe de thérapie discute de ces principes de fonctionnement et des autres moyens pour faire progresser le groupe.

E) LES RÈGLES DE CONDUITE QU'EXIGE LA THÉRAPIE

- Éviter le plus possible toute distraction, rêveries ou autres
- Éviter le va-et-vient et de se lever dans la salle de thérapie
- Ne pas chuchoter avec le voisin
- Arriver " straight " (sobriété). Ne pas fumer ou consommer tout autres substances (drogue ou alcool)
- Éviter de manger de la nourriture -Ne pas mâcher de gomme
- Arriver à l'heure
- Ne pas porter de casquette
- Rester assis
- Aucune violence physique ou verbale n'est admise.

1.2

Bâtir l'alliance avec le jeune

1.2 Thèmes à développer et traiter

1.2.1 Tes forces et tes faiblesses

1.2.2 Présentation de ta famille

1.2.3 Identification d'événements marquant dans leur vie : violence physique, psychologique ou sexuelle

1.2.4 Comment s'est déroulé le dévoilement ?

1.2.5 As-tu des amis? Est-ce important d'en avoir ?

1.2.6 Les rapports avec l'école?

2- Le contrôle de mon comportement sexuel : prévenir la récidive

Chapitre 2.1 Les aspects légaux

L'emphase sera mise sur les différentes dimensions qui sont plus susceptibles de renforcer leur capacité d'empathie et d'auto contrôle.

A) DEFINITION DES COMPORTEMENTS ILLEGAUX

B) DÉFINITION DE LA NOTION DE L'ÂGE DE CONSENTEMENT LÉGAL AU CANADA

2.1.1 Définition des comportements illégaux

Une des premières étapes dans la prise en charge du changement de ton comportement consiste à apprendre quels comportements sont illégaux et non appropriés. Il existe différentes lois et différentes catégories de délits sexuels selon les états, provinces ou pays d'où tu viens. Parle à ton thérapeute afin de comprendre les lois de ta région. Ci-dessous, tu trouveras une liste de différents types de délits sexuels qui peuvent s'appliquer pour toi. Voici donc quelques-unes des dispositions de la loi au Canada toute personne qui embrasse ou caresse une autre personne ou a des contacts sexuels, y compris des relations sexuelles avec elle contre le gré de cette personne, quel que soit son âge, commet une infraction à la loi. Ce type d'infraction est qualifié d'agression sexuelle. Parmi les agressions sexuelles on retrouve donc, entre autres, le viol et la sodomie.

Le viol: Une relation sexuelle est un viol lorsqu'une personne a une relation sexuelle avec quelqu'un sans son consentement. il s'agit d'un viol toutes les fois que la force psychologique ou physique ou une arme est utilisée pour menacer et/ou à chaque fois que la victime a des blessures corporelles. Même si la victime ne se débat pas, c'est quand même un viol. Pour qu'il y ait viol, la victime n'a qu'à dire "non". Le viol comprend la pénétration d'une partie du corps (la bouche, l'anus, le vagin) par n'importe laquelle des parties du corps de l'agresseur ou par un objet; donc ce n'est pas que la pénétration d'un pénis dans un vagin. Par exemple, si tu mets une partie de ton doigt dans le vagin d'une fille ou dans l'anus d'un garçon, tu peux être accusé de viol ou, au Canada, de voies de fait.

La sodomie: C'est une relation sexuelle anale (c'est-à-dire mettre un pénis, une partie du corps ou un objet dans l'anus ou les fesses d'une autre personne). Au Canada, elle est criminelle si elle se produit entre personnes âgées de moins de 18 ans.

Le Code criminel prévoit d'autres situations d'infractions sexuelles qui s'appliquent lorsque la personne impliquée est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans. Le terme "infraction sexuelle" est un terme générique (qui veut dire une catégorie générale) qu'on peut définir comme tout acte à caractère sexuel contre le gré d'une personne.

Ce sont les crimes suivants:

- *Les contacts sexuels*: Toute personne qui, à des fins d'ordre sexuel, touche directement ou indirectement, avec une partie du corps ou avec un objet, un enfant âgé de moins de 14 ans, est coupable d'un acte criminel.
- *L'incitation à des contacts sexuels*: Toute personne qui, à des fins d'ordre sexuel, encourage un enfant âgé de moins de 14 ans à toucher, à se toucher ou à toucher une personne directement ou indirectement, avec une partie du corps ou avec un objet, est coupable d'un acte criminel.
- *L'exploitation sexuelle*: Les enfants ont un lien particulier avec des personnes comme les parents, les professeurs, les entraîneurs et leurs gardiens. On apprend aux enfants à avoir confiance en ces personnes et à respecter leur autorité. Souvent, les enfants sont en situation de dépendance par rapport à ces personnes qui les logent ou leur apportent un soutien quelconque. Toute personne qui est en situation d'autorité ou de confiance (exemples : professeur, « coach », gardien, etc.) vis-à-vis d'un enfant âgé de 14 ans, mais de moins de 18 ans, commet un crime si elle engage une activité sexuelle avec cet adolescent qui est dans une position de dépendance. Ici, on entend par *activité sexuelle criminelle*, le fait de toucher un adolescent à des fins d'ordre sexuel et d'encourager un adolescent à toucher son propre corps ou celui de quelqu'un d'autre à des fins d'ordre sexuel.

Lorsqu'il est question de ces trois actes criminels, "toucher" signifie toucher avec une partie du corps ou avec un objet. Outre l'agression sexuelle et les trois actes criminels décrits ci-dessus, les infractions sexuelles comprennent aussi **l'exhibitionnisme, la bestialité, l'inceste, les téléphones obscènes et le voyeurisme.**

L'exhibitionnisme: Quand une personne exhibe en public les parties privées de son corps: soit le pénis, le vagin, les seins, l'anus (les fesses) cela constitue un crime. Habituellement, lorsqu'il s'agit d'une victime de moins de 14 ans, le crime est considéré plus sérieux. Par exemple, un adolescent qui montre son pénis à un enfant pourrait être accusé d'exhibitionnisme.

La bestialité: Quiconque a des contacts sexuels avec des animaux.

L'inceste: Dans la plupart des pays, l'inceste, c'est-à-dire avoir des contacts sexuels avec une personne avec qui tu as un lien de sang et/ou familial (père, mère, frères, soeurs, demi-frère, demi-soeur), est considéré comme étant un crime sérieux.

Les téléphones obscènes: Dans la plupart des pays, il est illégal de téléphoner à quelqu'un pour lui dire des choses sexuelles ou pour l'offenser.

Le voyeurisme: C'est illégal d'espionner ou de violer la vie privée des gens.

Ministre de la justice et le Procureur général du Canada. Si un enfant est victime d'exploitation sexuelle, 1989, pp. 9-10

2.1.2 Définition de la notion l'âge de consentement légal au Canada

Les enfants âgés de, moins de 12 ans (c'est-à-dire âgés de 0 à 11 ans) ne peuvent jamais, aux termes de la loi, consentir à une activité sexuelle.

Les enfants âgés de 12 ans et plus mais de moins de 14 ans (c'est-à-dire âgés de 12 à 13 ans) sont considérés comme étant trop jeunes pour donner leur consentement à une activité d'ordre sexuel. Il existe toutefois une exception, aucun acte criminel n'a été commis lorsque deux adolescents consentent à une activité sexuelle et que l'adolescent le plus âgé a moins de 16 ans. Il ne peut y avoir, toutefois, plus de deux ans de différence entre les deux adolescents.

Même si un adolescent de ce groupe d'âge consent à une activité sexuelle avec quelqu'un de moins de deux ans son aîné (c'est-à-dire si les deux partenaires n'ont pas plus de 2 ans de différence d'âge), le consentement n'est pas légal si l'une de ces personnes est en **situation d'autorité** ou de confiance vis-à-vis de l'autre (par exemple, un gardien) ou s'il s'agit d'une personne à l'égard de laquelle l'adolescent est en situation de **dépendance** (par exemple, un adolescent qui s'occupe d'un adolescent handicapé).

Les adolescents âgés de 14 ans ou plus mais de moins de 18 ans (c'est-à-dire les adolescents âgés de 14 à 17 ans) peuvent aux termes de la loi consentir à une activité d'ordre sexuel. Toutefois, ce consentement n'est pas légal et il y a crime d'exploitation sexuelle si une des personnes impliquées est en situation d'autorité ou de confiance vis-à-vis de l'autre ou si c'est une personne à l'égard de laquelle l'adolescent est en situation de dépendance.

Tandis que la loi spécifie "l'âge de consentement", l'âge n'est pas la seule chose à prendre en considération pour comprendre s'il y a eu consentement à participer à des activités sexuelles. Il est important également de comprendre la différence entre la **coercition**, la **soumission** ou la **coopération** et le **consentement**.

La coercition: C'est l'utilisation de moyens tels que tromper, tenter d'acheter quelqu'un, forcer, menacer, intimider afin d'amener quelqu'un à se plier à ta volonté. La coercition est l'outil que tu utilises pour que ta victime coopère ou se soumette.

La soumission: Lorsque les victimes se conforment sans s'opposer ouvertement malgré le fait qu'elles pensent que c'est mal d'agir de la sorte et qu'elles ne veulent pas véritablement participer.

La coopération: Lorsqu'une victime participe, peu importe qu'elle le veuille ou qu'elle pense que c'est acceptable.

Les victimes peuvent se soumettre ou coopérer sans avoir donné leur **consentement**.

Le consentement: Il y a **consentement** lorsqu'une personne est d'accord avec des gestes. Toutes les conditions suivantes doivent être présentes: la ou le partenaire doit **comprendre** le geste proposé, **connaître** les règles de conduite généralement acceptées en société, se **rendre compte** des conséquences des gestes et des choix possibles, **être assurée** que sa décision sera respectée, qu'elle soit en accord ou en désaccord et qu'il y ait un **accord volontaire** donné par une personne qui est **mentalement apte** à prendre des décisions.

Exercice 2.1 Les comportements légaux et illégaux

Lis chacun des scénarios suivants. Ensuite, décide si le comportement décrit est légal ou illégal, selon les définitions de ce chapitre. Si tu connais les lois spécifiques de ta région ou de ton pays, réponds à ces questions en pensant à ce que tu connais de ces lois.

1. Jean, 20 ans, demeure avec Line, 19 ans, depuis deux ans. Un soir Line prépare un dîner romantique à la chandelle avec de la musique douce. Après dîner, Jean et Line couchent leur jeune fils. Quelques temps après Jean commence à caresser et embrasser Line. Au fur et à mesure que Jean embrasse passionnément Line, elle lui demande d'arrêter, le bébé pourrait se réveiller. Jean continue malgré les objections de Line et il commence à lui arracher ses vêtements. Line lui demande à nouveau d'arrêter, mais il refuse.

le comportement de Jean est légal

le comportement de Jean est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

2. Antoine, 15 ans, fréquente encore l'école. Par une belle et chaude soirée, après avoir accompagné Marise, son amie de 13 ans, à une danse à l'école, ils font une promenade dans le parc où ils se mettent à se tirer de façon enjouée dans l'herbe. Ils finissent par faire l'amour dans le parc, ensuite Antoine accompagne Marise chez elle.

le comportement d'Antoine est légal

le comportement d'Antoine est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

3. Johanne a 14 ans. Elle garde les enfants de la famille Ramirez depuis deux ans. Pendant que Johanne garde Paolo, 10 ans. Elle remarque qu'il est en érection et elle lui demande de lui montrer son pénis. Il accepte. Ensuite Johanne enlève son pantalon et demande à Paolo de lui toucher ses parties privées. Il accepte.

le comportement de Johanne est légal

le comportement de Johanne est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

4. Marie, 20 ans, demeure seule dans un appartement en bas de chez Bruno, un adolescent de 15 ans qui vient de commencer son secondaire. Un soir lorsque Bruno va rapporter une bande dessinée, qu'il avait empruntée à Marie, elle l'invite à entrer et lui offre à boire. Lorsqu'elle revient avec les boissons gazeuses sa blouse est détachée et elle commence à séduire Bruno. Marie et Bruno se caressent mutuellement et ils finissent par avoir une relation sexuelle.

le comportement de Marie est légal

le comportement de Marie est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

5. Guillaume, 14 ans, est plutôt populaire avec les enfants du voisinage. Il garde souvent pour se faire de l'argent de poche. Un soir il devient excité sexuellement par Cindy, une fillette de 7 ans qu'il garde. Il la convainc d'avoir des contacts sexuels avec lui, mais son pénis n'entre pas tout à fait dans son vagin.

le comportement de Guillaume est légal

le comportement de Guillaume est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

6. Serge, âgé de 12 ans, aime jouer dans son quartier avec des enfants plus jeunes que lui. Un soir il se rend, avec son ami Jason, 8 ans, à sa cabane qu'il a construite dans le bois. Après avoir regardé ensemble des photos et des bandes dessinées dans la revue Playboy, ils se masturbent mutuellement ?

le comportement de Serge est légal

le comportement de Serge est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

7. Henri et Jérémie ont tous les deux 15 ans et sont dans la même classe. Ils sont de bons amis qui aiment passer leur temps ensemble. Un soir chez Henri ils finissent par se masturber mutuellement et avoir des relations sexuelles anales en utilisant des condoms.

le comportement de Henri est légal

le comportement de Henri est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

8. Daniel à 14 ans il est très populaire et a beaucoup d'amies. Un jour lui et deux de ses copains de 16 ans vont chercher Barbara, une fille de sa classe qu'il connaît à peine. Ils prennent une automobile pour se rendre à un parc et là, Daniel menace Barbara avec son couteau et la force à avoir des rapports sexuels. Barbara n'en parle à personne pendant presque deux semaines.

le comportement de Daniel est légal

le comportement de Daniel est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

9. Samuel, 13 ans, demeure avec sa mère et sa demi-sœur Alice qui est déficiente intellectuelle. Un soir, lorsqu'il est seul avec Alice, il la force à lui frotter le pénis. Elle essaie de s'enfuir mais il la retient.

le comportement de Samuel est légal

le comportement de Samuel est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

10. Charles, 17 ans, sort avec Suzie, 13 ans, depuis deux mois. Au retour du cinéma, en fin de soirée, chez Suzie, il n'y a personne à la maison. Ils regardent la télé quelques temps et commencent à s'embrasser et à se caresser. Ils finissent par avoir une relation sexuelle sur le plancher du salon.

le comportement de Charles est légal

le comportement de Charles est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

11. Simon, 15 ans, va garder à l'occasion Cédric, un jeune paraplégique de 12 ans, qui se déplace en fauteuil roulant. Par un bel après-midi d'été il amène Cédric faire une balade dans un boisé très peu fréquenté. Arrivé au boisé Simon regarde autour et ne voyant personne, il demande à Cédric de le masturber. Cédric refuse et veut retourner chez lui. Simon pousse le fauteuil roulant derrière un tronc d'arbre et menace de l'abandonner seul dans le boisé s'il ne fait pas ce qu'il lui demande. Cédric masturbe Simon en pleurant. Il a tellement honte de passer pour un « homo » qu'il n'en parle pas à personne.

le comportement de Simon est légal

le comportement de Simon est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse)

12. Stéphane, 17 ans, sort depuis quatre mois avec Bianca, 13 ans, mais qui a un look d'une fille de 15-16 ans. Il aimerait faire l'amour avec elle mais il attend à son anniversaire dans 15 jours pour lui proposer. Le soir de l'anniversaire de Bianca, après un petit souper romantique, elle accepte la proposition de Stéphane et est ravie de faire l'amour avec lui.

le comportement de Stéphane est légal

le comportement de Stéphane est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse

13. David 18 ans, est l'entraîneur de l'équipe féminine de basket-ball de l'école secondaire les Vainqueurs. Julie, 14 ans, est capitaine de cette équipe. Elle est amoureuse de David et lui fait part de ses sentiments. David lui avoue qu'il l'aime aussi. Après deux semaines de fréquentation David l'amène à son appartement et ils finissent par faire l'amour entouré de chandelles et de musique romantique.

le comportement de David est légal

le comportement de David est illégal

Nomme le comportement illégal s'il y a lieu : _____

Y avait-il **coercition, soumission, coopération** ou **consentement** ? (Encerle la bonne réponse

2.2

Identification du processus de passage à l'acte au plan sexuel

- **2.2.1 Pour quelles raisons as-tu abusé sexuellement de ta victime ?**

Ce déclencheur favorise un accès plus rapide aux erreurs de pensée et à la motivation à utiliser leur victime au plan sexuel. L'ensemble de cette étape vise à débiter la mise à jour de leur processus d'agression sexuelle. Nous devons porter une attention spécifique aux :

- erreurs de pensées pour justifier leur comportement sexuel
- aux motivations à utiliser leur victime
- La phase de leur planification pour avoir accès à la victime
- Les moyens utilisés pour soumettre leur victim

- **2.2.2 Décrire les faits entourant mon ou mes agressions sexuelles sur des enfants ou des adolescentes (s)**

A Décrire les faits

B) La négation des faits et de sa responsabilité

C) Témoignage : effets de la négation

- Exercice: A qui j'ai fait du tort
- Exercice Comment j'ai fait du tort
- Exercice: Comment je me suis fait prendre
- Exercice: Les réactions de l'entourage

SUGGESTIONS DE QUESTIONS:

Quelles sont tes inquiétudes actuelles face au fait de parler des gestes posés?

Comment te sens-tu après avoir parlé des gestes posés? Te sens-tu moins seul?

De quelle façon les autres de ton groupe peuvent-ils t'aider?

Qu'est-ce qui est difficile dans le fait de reconnaître sa responsabilité?

Puisque tu lis ce cahier, soit tu as déjà raconté ton activité sexuelle nuisible à quelqu'un ou encore tu t'es fait arrêté. C'est maintenant le moment d'être honnête à propos de ce que tu as fait. Il faudra le raconter à ton thérapeute et à ton groupe puisqu'ils se sont engagés à t'appuyer dans ton traitement.

A Décrire les faits

Maintenant c'est ton tour. Le dévoilement complet signifie raconter à quelqu'un d'autre tout sur tes problèmes de comportement sexuel. C'est la différence entre "se faire prendre" et "être honnête" et ce n'est jamais une tâche facile ou confortable. Le devoir qui suit a pour but de t'aider à démêler les détails de ton comportement sexuel. **N'écris que des choses qui sont absolument vraies.** Si tu n'as pas été pris pour tous les abus, tu peux écrire seulement les prénoms de ces victimes. Pour le moment, la chose la plus importante c'est d'être honnête avec toi-même, ton thérapeute et/ou ton groupe quant à l'importance de tes problèmes de comportement sexuel.

Afin d'obtenir l'aide qu'il te faut vraiment, il faut que tu sois honnête à propos de ton comportement sexuel. Parce que tu pourrais avoir des accusations portées contre toi pour des délits que la police ignore, tu pourras faire la liste uniquement des *prénoms* et de l'âge des victimes. Cependant, le dévoilement pour l'abuseur de victimes jusqu'ici inconnues par les autorités est considéré comme un pas important dans le traitement; cela signifie que tu fais du progrès et commence à démontrer que les autres comptent pour toi. Avant tout, il s'agit de commencer à t'ouvrir et à raconter ton comportement sexuellement abusif à ton thérapeute, ton groupe de thérapie, tes parents ou ta famille d'accueil.

Ci-dessous, tu trouveras une liste de différents comportements sexuels. Quelques-uns, mais pas tous, sont illégaux. Qu'ils soient illégaux ou non, c'est *injustifié et dommageable pour quiconque* d'utiliser **son pouvoir, son âge ou ses connaissances** pour **forcer, escroquer, tromper ou manipuler** quelqu'un afin d'avoir des contacts sexuels, surtout lorsqu'il s'agit de plus faibles que soi-même.

La pénétration vaginale: Mettre ton pénis, doigt ou autres objets dans le vagin, c'est une pénétration même si ton pénis, doigt ou objet n'est pas entré complètement; une tentative est tout de même considérée comme une pénétration.

La pénétration anale: Mettre ton pénis, doigt ou autres objets dans l'anus (rectum, cul) d'une \ autre personne.

L'amour oral génital ou contact sexuel oral génital: Mettre la bouche (lèvres, langue) sur les parties génitales ou anales d'une autre personne ou qu'une personne te fasse la même chose.

La fellation: Contact oral avec le pénis de quelqu'un.

Le cunnilingus: Contact oral avec le vagin ou le clitoris de quelqu'un.

L'attouchement: Toucher les parties intimes (seins, organes génitaux, anus ou autre partie du corps) avec tes mains. Assure-toi de spécifier si c'était par-dessus ou sous les vêtements de ta victime.

La masturbation: Frotter le pénis, le clitoris ou le vagin de ta victime ou demander à ta victime de frotter ton pénis, ton clitoris ou ton vagin.

L'exhibitionnisme: Montrer tes organes génitaux à ta victime (pour le sexe féminin, cela comprend les seins), par exemple:

- Flashing" c'est-à-dire exposer rapidement son sexe
- faire la lune" (un « moon ») c'est-à-dire baisser ses culottes et montrer ses fesses .
- se masturber devant ses victimes.

Les appels téléphoniques obscènes: Joindre quelqu'un par téléphone sans spécifier qui tu es et lui dire des choses sexuelles sans son consentement.

Le voyeurisme: Espionner ou observer une personne lorsqu'elle est dans un endroit privé (résidence, toilettes publiques).

Le frottage: Se frotter contre quelqu'un ou toucher quelqu'un pour ton propre plaisir sexuel dans un endroit public. C'est généralement fait dans un endroit achalandé (ascenseur, autobus, métro) pour donner l'impression à la victime que le contact était accidentel.

B) La négation des faits et de sa responsabilité

Tu seras tenté de mentir, d'éviter la vérité et d'omettre certains détails quand tu parleras au sujet de ton comportement sexuel à ton groupe et à ton thérapeute. Tu pourras aussi blâmer les autres ou les événements pour justifier tes comportements. Le goût d'agir ainsi fait partie de ce qu'on appelle la « négation », une étape que la plupart des abuseurs traversent. La "négation" est un type de pensée erronée ou une "erreur de pensée", une idée fautive qui influence ton comportement

Plus vite tu seras passé à travers l'étape initiale de la négation, plus vite ton traitement pourra démarrer. Le traitement ne peut pas vraiment débuter tant et aussi longtemps que ton thérapeute ne sait pas tout sur ton comportement sexuel. Si tu mens à ton thérapeute ou si tu oublies certains détails importants, il ne pourra pas te donner l'aide dont tu as besoin et que tu mérites.

Une personne doit être forte et courageuse pour regarder en face un problème comme celui d'avoir abusé sexuellement Si tu peux faire cela maintenant, au lieu de nier tes abus et de déformer la vérité, alors tu auras déjà fait un grand pas dans le traitement. Oui, ceci est du traitement; admettre et comprendre l'ensemble du problème est l'une des façons par laquelle le traitement t'aidera. Si tu te caches la vérité, tu essaies de montrer seulement "le beau côté de toi", alors tu n'obtiendras jamais vraiment l'aide nécessaire que tu mérites.

Quelquefois, il est utile de penser à la négation comme une série d'étapes ou de barrages à franchir. Voici les trois étapes de la négation:

Étape 1: **La négation de l'événement** ("je n'y étais pas, elle mentait, c'était quelqu'un d'autre, rien ne s'est passé, c'était un coup monté").

Étape 2: **La négation de la responsabilité** ("j'étais ivre, je ne savais pas ce que je faisais, elle le voulait, je faisais comme mes amis").

Étape 3: **La négation des risques de récurrence** ("maintenant que je sais que j'avais tort, ça ne se répétera plus, c'est du passé, je suis guéri, c'était l'affaire d'une fois").

C Témoignage : effets de la négation

Quand on te demande de parler de tes abus sexuels, tu peux être porté à penser, "je peux régler mon problème par moi-même, personne n'a besoin de vraiment savoir ces choses". Si c'est ton cas, tu te trompes sérieusement là-dessus. C'est une autre erreur de pensée, une étape de négation. Presque tous les abuseurs sexuels disent cela à un moment ou à un autre, mais malheureusement plusieurs d'entre eux continuent à abuser. Réfléchis aux commentaires de Richard, un adulte abuseur sexuel, qui a commencé ses délits sexuels à l'adolescence et qui a commencé le traitement depuis peu:

« En tant qu'abuseur sexuel de 42 ans, ayant enfin commencé un traitement, je peux seulement dire pourquoi n'ai-je pas été en traitement il y a 30 ans avant d'avoir abusé de plus de 300 victimes? Le traitement représente pour moi ma dernière chance pour devenir un homme plutôt que d'être un monstre. Si tu es un adolescent en train de lire ceci, regarde-toi dans un miroir, écoute ce que te dit ton coeur. Es-tu honnête avec toi-même? As-tu besoin d'aide? Est-ce que tu aimes ce que tu vois et ce que tu ressens, sinon, même si tu te sens confus et que tu es n'importe quelle sorte d'abuseur sexuel, rends-toi service et rends service à ceux qui t'aiment et qui prennent soin de toi. Fais-toi traiter. Ne te laisse pas mener par tes problèmes sexuels et ta gêne. N'attends pas et va chercher de l'aide pendant que tu es jeune et que tu peux profiter de la vie. Ne fais pas comme moi et dans quelques années regarder tous les coeurs brisés et les victimes -pleurant et souhaitant retourner en arrière...tu ne peux pas. Mais ce que tu peux faire, c'est de commencer maintenant. Ce n'est pas comme pour moi, tu as la chance de changer au début de ta vie et tu peux t'épargner beaucoup d'embarras, de peine et dis-toi qu'aujourd'hui c'est ta première journée où tu prends tes responsabilités pour vivre une vie sans victime. Bonne chance ! »

Écoute maintenant ce que Louis, un autre adulte abuseur sexuel a à dire :

« Je ne peux pas compter le nombre de fois que je me suis dit, "je suis capable de régler ce problème par moi-même, je n'ai pas besoin d'aide et, de toute manière, à qui en parler ?" J'ai commencé très tôt dans la vie et j'étais toujours sexuellement précoce par rapport aux gens de mon âge. J'ai commencé innocemment en jouant au docteur, mais j'avais toujours derrière la tête les contacts sexuels. Je trouvais autant de victimes que je voulais à cette époque parce que, d'une manière ou d'une autre, je savais que je ne serais pas puni. J'ai porté le fardeau d'avoir été un abuseur sexuel pendant plusieurs années. Quand je suis devenu adolescent, j'ai trouvé plusieurs façons pour me

débarrasser de mes frustrations sexuelles. Je ne parlais pas de mes délits à, ma famille et à mes amis. Ils n'en avaient jamais entendu parler lorsque je me suis enfin fait prendre, 28 ans plus tard. J'ai passé neuf ans de ma vie en prison et j'ai rencontré plusieurs autres personnes comme moi qui étaient incapables ou qui refusaient d'entrer en traitement. Je me fais enfin traiter maintenant et c'est une partie de ma vie qui me donne l'espoir de ne jamais plus réabuser. Maintenant tu dois apprendre à vivre sainement et sans faire de tort aux autres. Bonne chance ! »

Afin de surmonter ta négation, tu dois admettre en tenant compte de ces 3 étapes, que tu as commis tes délits, que c'était un choix que tu as fait et que tu pourrais être tenté de contrevenir à nouveau même après le traitement. Si tu peux te rendre jusqu'à ce point, tu seras en route vers le début du traitement.

Exercice 3.1 À qui j'ai fait du tort

Complète la liste ci-dessous avec le nom des victimes, l'âge des victimes, ton lien avec chaque victime, et combien de temps les agressions ont duré. Inscris toutes les victimes, pas seulement celles pour lesquelles tu t'es fait prendre. Décris précisément ce que tu as fait avec chacune des victimes, la fréquence des gestes et ton âge la première fois. Spécifie le nombre total d'incidents.

Prénom de la victime					
Âge de la victime					
Lien avec la victime					
Durée des abus					
Gestes posés.					
Nombre de fois					
Mon âge					

Exercice 3.4 Les réactions de l'entourage

Explique comment les personnes importantes dans ta vie ont réagi quand elles ont appris tes abus sexuels. Fais une liste de ce que tu penses qu'elles ressentaient en plus de ce qu'elles disaient ou faisaient en l'apprenant (maman, papa, frères, soeurs, autre parenté, amis).

Maman
Papa
Frères et soeurs
Autre parenté
Amis

Chapitre 3

Ses sensibiliser aux réactions des victimes

Il s'agit d'une introduction aux sentiments qu'ont pu ressentir les victimes afin d'aider le jeune à mieux comprendre les éléments du processus de l'agression sexuelle. Les réactions et sentiments des victimes seront davantage abordés dans la section consacrée au « développement de l'empathie à l'endroit des victimes » (voir la seconde partie du traitement consacrée aux modifications des comportements).

Exercice 3.1 : Les principaux mythes liés aux victimes

Exercice 3.2 : La réaction de la victime.

Exercice 3.3 : Les sentiments des victimes.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS DE DISCUSSION

Une façon d'apprendre comment les victimes pensent consiste à poser des questions qu'elles pourraient vouloir te poser. Elles ne peuvent peut-être pas poser ces questions à haute voix, entre autres raisons, parce qu'elles ont peur, honte et sont gênées. Quelles pourraient être ces questions?

- Après avoir exposé en groupe les réactions et sentiments des victimes, de façon générale, quelles sont ces réactions et sentiments de vos victimes pour l'ensemble du groupe?
- Avez-vous déjà ressenti des sentiments semblables (ex: peur, honte, gêne, colère, etc.)?
- Dans quelles situations?

Exercice 3.1 Les principaux mythes liés aux victimes

L'un des buts importants du traitement consiste à apprendre comment tes abus sexuels ont affecté la vie de tes victimes. Voici quelques réflexions sur l'abus sexuel. Dis-moi ce qui selon toi est vrai et ce qui est faux et explique pourquoi.

1. () Les enfants subissent des dommages uniquement quand l'abuseur utilise la force pour avoir des contacts sexuels avec eux.
2. () Les enfants mentent souvent en racontant des histoires d'abus sexuels.
3. () Un acte sexuel est une agression seulement si la personne se débat tout au long de l'activité.
4. () De très jeunes enfants peuvent décider s'ils désirent des contacts sexuels.
5. () Si un enfant ne parle pas de ses contacts sexuels, c'est qu'il/elle a aimé ça.
6. () Certaines personnes sont tellement gênées de demander des contacts sexuels qu'elles veulent vraiment qu'on les force à en avoir.
7. () Si une personne fixe mes organes génitaux quand je les expose, cela veut dire que cette personne aime ça.
8. () Faire mal sexuellement (violence sexuelle) est parfois justifié.
9. () Si tout ce que je fais c'est d'espionner quelqu'un en le regardant par la fenêtre, cela ne peut certainement pas faire de mal à personne.
10. () Dans la plupart des délits sexuels, c'est la victime qui provoque l'abuseur par des gestes sexuellement suggestifs ou par son habillement
- 11 () Les femmes désirent secrètement être agressées sexuellement

Nous aurons l'occasion de revenir plus tard sur les sentiments des victimes et des conséquences à court et long terme suite à l'agression sexuelle qu'ils (elles) ont subi. Nous souhaitons introduire ici la notion de différents sentiments possibles que peuvent ressentir les victimes d'agression sexuelle.

Sentiments des victimes d'abus sexuels.

1. Méfiance, incapacité à faire confiance. ,
2. Peur, incapacité à défendre ses opinions.
3. Se blâme pour tout ce qui ne va pas.
4. Se sent coupable et a honte pour rien.
5. Se retire, refusant de passer du temps en compagnie des autres.
6. Se sent "différent(e)" des autres.
7. Se sent souvent blessé(e) par les autres.
8. Souffre de solitude, d'ennui et d'un vide intérieur
9. Tempérament suicidaire.
10. Perfectionniste, ne peut tolérer des erreurs. II. Fait de l'apitoiement sur soi. 12. Ressent souvent de la colère.
13. Se coupe de ses sentiments, incapacité à tolérer la souffrance. 14. Néglige son apparence.
15. Sentiment de ne pas avoir de contrôle sur sa vie. 16. Déprimé(e) et triste.
17. Peur du changement.
18. Se sent coincé (e), car personne ne le/la comprend.
19. Se sent stupide, moins capable que les autres
20. Honte des sentiments reliés à la sexualité.

Chapitre 4

Je comprends le processus de l'agression sexuelle

Il s'agit ici d'expliquer le fonctionnement des éléments principaux du schéma du processus de l'agression sexuelle.

INTRODUCTION

A) LE DÉVELOPPEMENT D'UNE MOTIVATION À ABUSER SEXUELLEMENT

Histoire personnelle et événements entourant l'abus sexuel

Les besoins affectifs L'excitation sexuelle

Les blocages

A) LE PROCESSUS DE L'ABUS SEXUEL: LES SAUTS DE 4 BARRIÈRES

Première barrière: L'arrêt de ma motivation à abuser sexuellement

Deuxième barrière: Les barrières internes: ma conscience

Troisième barrière: Les barrières externes: le manque d'occasion

Quatrième barrière: Les résistances de la victime

B) INTRODUCTION À LA NOTION D'ERREURS DE PENSÉE

Le cas de Jules et François

Le saut du mur no 1: l'arrêt de ma motivation à abuser sexuellement

Le saut du mur no 2: la conscience

Le saut du mur no 3: le manque d'occasions

Le saut du mur no 4: les résistances de la victime

Et après l'abus sexuel...

INTRODUCTION

Les délits sexuels n'arrivent pas par hasard. Une série d'événements (ou de pré conditions) doivent se passer avant , que tu fasses un délit sexuel. En effet, il a fallu que tu traverses (ou que tu sautes) 4 sortes de barrières ou de mur qui , d'habitude, empêche les gens de commettre des délits sexuels. Il s'agit ici d'apprendre comment s'arrêter et ne pas passer à travers les murs ou sauter les barrières qui se sont trouvées sur ton parcours, ou processus, vers l'abus sexuel. Tu apprendras comment rebâtir les barrières pour t'empêcher d'abuser à nouveau.

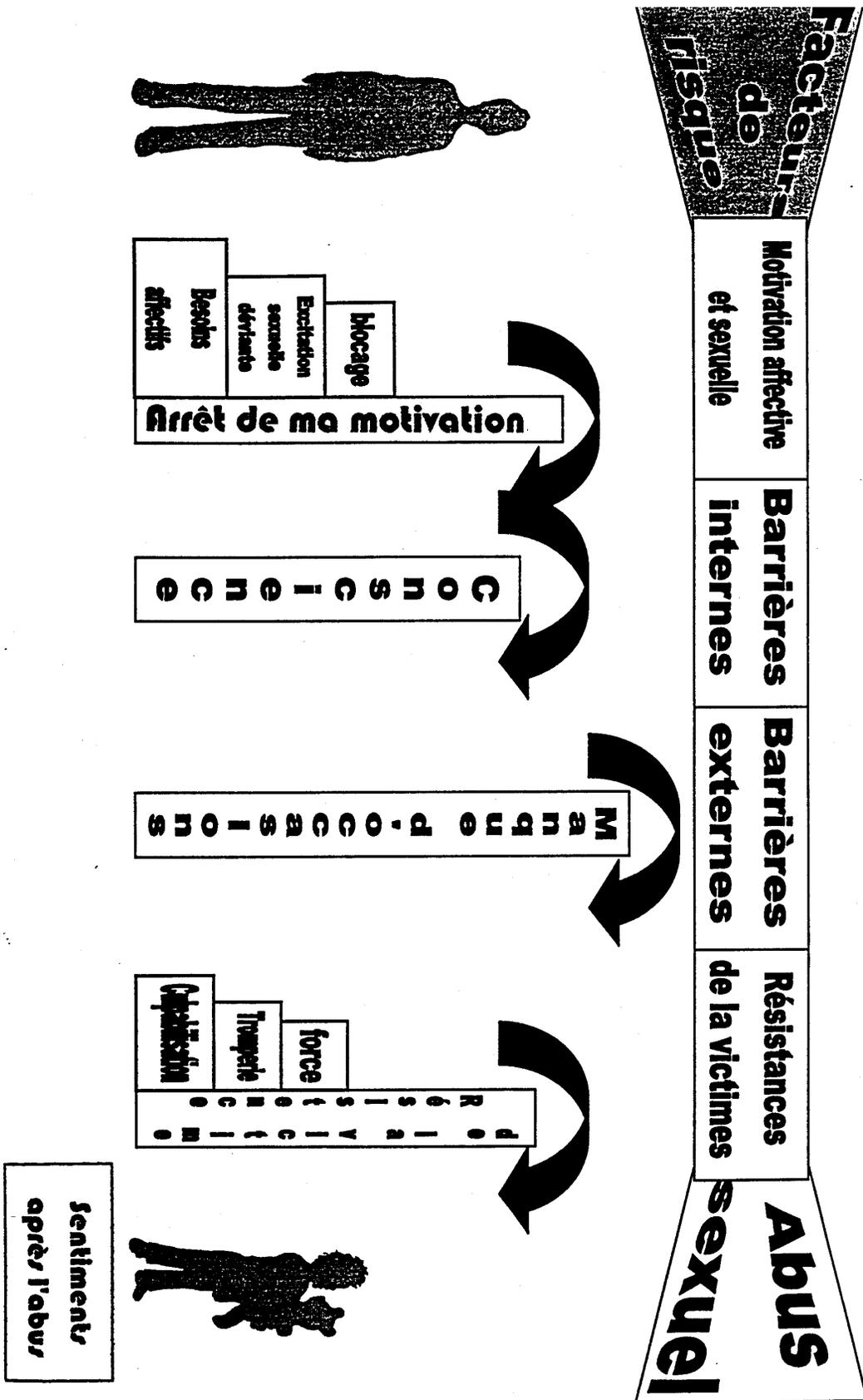
Regarde le schéma ci-joint. Imagine que tu sois la personne à gauche qui ne puisse seulement poser des gestes abusifs contre la personne à droite qu'en passant par-dessus ou qu'en défonçant les barrières qui vous séparent. Si tu ne peux pas franchir les murs, tu n'atteindras jamais la victime.

Ce chapitre explique les quatre barrières que tu as à franchir:

- (1) l'arrêt de la motivation à abuser,
- (2) les barrières internes,
- (3) les barrières externes et
- 4) les résistances de la victime.

Voir Schéma du processus de l'agression sexuelle page suivante

Processus de l'abus



Nous allons maintenant reprendre chacune des sections de ce schéma pour tu arrives à mieux les comprendre.

A) LE DEVELOPPEMENT D'UNE MOTIVATION À ABUSER SEXUELLEMENT

Une condition essentielle à l'abus sexuel est ta *motivation* à molester ou agresser ta victime. Il ne t'aurait jamais été possible d'avoir des contacts sexuels criminels avec ta victime sans avoir eu, au départ, cette volonté, ce désir d'abuser. Dans ce cas précis, la *motivation* veut dire ce qui te pousse à *vouloir* poser ces gestes délinquants. Dans la plupart des cas de délinquance sexuelle, la motivation est ton désir, tes pensées et tes fantasmes sexuels. Mais ce ne sont pas toutes les pensées qui mènent à un délit, tu as dû surmonter par la suite d'autres barrières qui étaient dans ton chemin pour contrevenir.

Histoire personnelle et événements entourant l'abus. Ta motivation à agresser sexuellement se construit à partir de qui tu es, c'est à dire sur ton histoire personnelle et sur ce que tu as vécu entourant le moment où tu as agressé. En effet, au cours de sa vie, chaque individu passe à travers diverses *situations et événements de vie*. Parfois, il peut y avoir sur le parcours de vie d'un individu des événements plus difficiles (ex: maladie, décès d'un proche, séparation des parents, déménagements, histoire de violence dans la famille, etc.). De plus, avant de commettre ton agression, peut-être vivais-tu une situation difficile (ex: difficulté scolaire, rejet d'amis, etc.). Mais attention! Ce ne sont pas les événements qui sont la *cause* de tes gestes beaucoup d'adolescents passent à travers des moments difficiles comme les tiens sans abuser sexuellement. Cependant, ta façon de *réagir* à ces événements t'a dirigé vers l'abus sexuel, t'a donné l'occasion d'abuser ou a joué un rôle dans ton modèle pour abuser. De même, ton comportement délinquant peut être une façon de satisfaire tes besoins personnels qui, autrement, sont restés insatisfaits. Il n'y a *aucun* mal à avoir des insatisfactions. Ce qui ne va pas, c'est de choisir des moyens nuisibles pour satisfaire ces besoins. Tout le monde a des besoins insatisfaits mais la plupart des personnes ne commettent pas de délits sexuels.

Ta motivation à poser des gestes sexuels non appropriés peut être issue de tes besoins affectif, de tes expériences d'excitation sexuelle ou de blocages de ton expression sexuelle normale, éléments qui découlent de qui tu es et de ton histoire de vie.

Les besoins affectifs: Tu peux avoir par exemple un besoin de détenir le pouvoir, d'avoir l'impression d'être fort en contrôlant quelqu'un d'autre et en gardant le secret concernant ton comportement sexuel. Tu peux ressentir de la colère, t'en prendre aux autres et chercher à "te venger". Tu peux être "jeune" sur le plan des émotions pour ton âge ou souffrir de solitude et d'inconfort en présence de tes pairs, les gens de ton âge. Il se peut que tu n'aies pas confiance en toi ou que tu aies peur du rejet. Parfois, tu peux te sentir impuissant ou ne pas t'aimer. Tu as besoin de te sentir mieux. Chacun de ces facteurs pourrait contribuer à ce que tu développes la motivation à abuser sexuellement

L'excitation sexuelle: Tu peux avoir développé une motivation à abuser parce que tu éprouves des désirs sexuels envers les enfants. Par exemple, ceci peut se produire si tu as été abusé sexuellement dans ton enfance, sans n'avoir rien dit, et que le contrevenant n'ait jamais été arrêté. Une telle expérience peut t'avoir appris qu'il n'y a pas de danger à se faire prendre à commettre des abus sexuels envers des enfants. Aussi, tu as pu prendre le rôle d'abuseur pour te défendre contre l'impuissance que tu ressentais en tant que victime. De plus, tu as pu vivre une expérience

Cette théorie s'intitule "Four Preconditions: A Model". Voir Finkelhor, D. (1984) *Child Sexual Abuse: New Theory & Research* (pp. 53-68). New York: Free Press.

sexuelle excitante à un très jeune âge et tu veux recréer cette expérience de satisfaction et de récompense en ayant des contacts sexuels avec des enfants. C'est aussi possible que la pornographie ait joué un rôle dans le développement de tes premiers intérêts sexuels.

Les blocages: Le blocage se produit lorsque tu avais des désirs sexuels normaux mais que quelque chose t'a empêché de pouvoir les exprimer normalement. Par exemple, si tu as été éduqué à croire que la masturbation est immorale ou nuisible, la seule façon de satisfaire tes besoins sexuels serait avec une autre personne. Tu pourrais être trop gêné, manquer de confiance en toi pour prendre le risque d'avoir des contacts sexuels avec quelqu'un de ton âge. Tu peux peut-être te sentir plus en sécurité d'avoir des rapports avec un enfant qui est facile à impressionner. Peut-être que tu manques d'habiletés sociales, tu te sens gauche dans tes relations avec les gens de ton âge, ou que tu n'as jamais appris à avoir une bonne hygiène personnelle; toutes ces choses auraient pu jouer un rôle et te bloquer dans l'expression normale de ta sexualité avec les gens de ton âge.

Les signaux d'alerte: Ce sont tes signaux à toi qui déterminent ta motivation. Dans le chapitre suivant, tu te pencheras sur ton processus *à toi* d'agression sexuelle. Tu comprendras quels étaient tes "signaux" qui ont précédé l'agression. Avais-tu vécu des situations difficiles juste avant d'abuser? Quels étaient tes besoins affectifs? Quel était ton niveau d'excitation sexuelle? A vas-tu des blocages? Quels étaient-ils? Répondre à ces questions et d'autres t'aidera à mieux identifier tes signaux d'alerte, c'est-à-dire les signes (événements et sentiments) que tu dois observer chez toi qui te fragilisent et te mènent à développer une motivation sexuelle déviante et à l'entretenir. C'est l'identification de tes signaux d'alerte qui t'aidera à développer ton plan de prévention de la récidive.

B) LE PROCESSUS DE L'ABUS SEXUEL

On a déjà dit que pour abuser sexuellement, il faut avoir sauté par dessus 4 types de barrières. Passer à travers ce parcours des 4 sauts constitue le **PROCESSUS menant à l'agression sexuelle**.

Première barrière: l'arrêt de ma motivation à abuser sexuellement

Quand tu réalises que tu commences à avoir des fantasmes ou des idées déviantes, à penser à avoir des contacts sexuels déviants (ou encore à te demander si telle maison a des fenêtres qui te permettraient de voir ce qui se passe à l'intérieur, ou à faire des appels téléphoniques obscènes, etc.), tu es en train de développer une motivation à abuser sexuellement il est encore temps de, mettre un « STOP » à cette motivation et ainsi, de t'arrêter à la première barrière du processus de l'agression que l'on nomme « Arrêt de ma motivation ». Mais tu peux aussi choisir de franchir

cette barrière, ou encore de sauter ce premier mur.

Deuxième barrière: Les barrières internes ma conscience

Quand tu as eu la motivation à abuser et que tu as franchi la première barrière en ne voulant pas freiner cette motivation, tu t'es en quelque sorte convaincu que tu *devais* poser le geste. Mais rapidement, tu dois faire face à une

seconde barrière à l'intérieur de toi: ta conscience. Pour sauter par-dessus cette barrière, il fallait que tu fasses trois choses: dépasser ta peur de te faire prendre, décider que les sentiments de la victime n'avaient pas d'importance et ignorer le fait que c'est interdit. En d'autres mots ton désir de poser le geste était plus fort que ta conscience qui te disait de ne pas le faire. Ces *barrières internes* sont habituellement assez fortes chez d'autres adolescents: chez les délinquants sexuels, elles sont généralement très faibles.

Chacun se parle à lui-même intérieurement, portant des commentaires et des observations sur le monde qui l'entoure, sur ses sentiments et sur ce qu'il en pense. Toutefois, certaines formes de dialogue intérieur qui laissent entendre des faussetés ont pour effet de rabattre les *barrières intérieures* érigées contre l'abus. Tu as pu te faire croire que tu étais si intelligent, rusé et "cool" que tu ne te ferais jamais prendre. Tu as pu te dire que tu étais tellement en colère que cela justifiait que tu t'en prennes à quiconque était accessible, en les forçant à avoir des contacts sexuels. Si tu étais sous l'effet du stress (quand tout semblait mal aller) ou déprimé, tu as pu te dire que ce que tu faisais n'avait aucune espèce d'importance, que tu t'en fichais. Tu n'as peut-être pas compris combien l'abus sexuel est nuisible pour les victimes. Si tu as grandi dans une famille où il y avait d'autres abuseurs sexuels et des victimes, tu n'as peut-être pas appris qu'il y a des frontières normales à la sexualité dans les familles saines. Ce sont des exemples de moyens par lesquels tes barrières internes contre l'agression ont probablement été affaiblies et que tu as continué d'avancer dans le processus menant à l'agression sexuelle.

Troisième barrière: Les barrières externes le manque d'occasions

Lorsque tu *veux* agresser ta victime, et que tu te *décides* à le faire, il te faut d'abord trouver un *moyen* pour le faire. Tu dois amener la victime à un endroit pour être seul et t'assurer que personne ne vous voit, pour avoir le temps de poser les gestes. Les *barrières externes* sont importantes. Tu peux avoir le désir et décider de le faire, mais tu ne peux pas abuser à moins d'avoir accès à la victime. Bâtir des barrières externes est une partie importante du processus de traitement sur laquelle tu as beaucoup de contrôle. Tu as des choix à faire pour avoir accès à ta victime. Tu proposes de garder des enfants, ou quelqu'un te le demande et tu acceptes. Tu te rends au terrain de jeu où les enfants se tiennent. Tu as dit à ta mère que tu garderais ta soeur pendant qu'elle magasinait. Ton jeune frère t'a demandé de t'accompagner en randonnée pédestre et tu as accepté. Tu étais d'accord parce que tu savais que cela te donnerait le temps et l'occasion d'avoir des contacts sexuels avec ta victime. La majorité des abus commis par les adolescents ont eu lieu lors de situations de gardiennage, lorsqu'ils se trouvaient seuls avec leur victime et en position d'autorité. En prenant la décision de ne pas garder, tu peux prévenir une de tes tentations les plus fortes et mettre un terme à une occasion facile d'agresser un enfant.

Pour un jeune comme toi, il y a moins de probabilité que tu récidives quand tu te tiens loin des victimes potentielles. Ceci constitue l'une des parties les plus simples du traitement mais plusieurs agresseurs résistent à cette mesure. C'est presque une question de vouloir "prouver" qu'ils sont "guéris." en s'assujettissant à la tentation d'abus. Mais si tu veux te compter parmi ceux qui veulent prévenir les abus sexuels commis envers les enfants et assurer leur sécurité, tu dois Choisir de t'éloigner de la tentation.

C'est un peu comme se défaire d'une accoutumance. Si tu arrêtes de fumer et que, malgré tout, tu te tiens autour de la distributrice à cigarettes, tu recommenceras sans doute à fumer; mais si tu passais tout droit et te tenais loin des fumeurs, cela t'aiderait à tenir bon à ta "bonne résolution". Un chauffeur qui est sur le point de perdre son permis de conduire pour vitesse excessive ferait mieux de prendre l'autobus et laisser conduire les autres pour éviter de se

donner l'occasion de dépasser la limite de vitesse. Les alcooliques en voie de réhabilitation évitent les bars pour les mêmes raisons. Bâter tes barrières externes fait partie de "la prévention contre la rechute". Cela demande de la planification et de la prévoyance pour changer ta vie de manière à avoir le moins d'occasions possibles de rechuter.

Quatrième barrière: Les résistances de la victime

Enfin, une fois les barrières externes passées, tu as dû surmonter les résistances de la victime. Tu as pu donner des bonbons à la victime, la menacer, soulever sa pitié à ton endroit ou la forcer à se plier à tes volontés. Plusieurs abuseurs choisissent des enfants jeunes, tranquilles ou gênés comme victimes, parce qu'il est beaucoup plus facile de surmonter leurs résistances et qu'ils sont moins portés à le dire. Environ 40% des victimes d'adolescents ont 4 ans et moins. Les résistances d'un enfant de 3 ou 4 ans comptent très peu devant les connaissances et le pouvoir d'un adolescent

C) LES ERREURS DE PENSÉE

Dans le prochain chapitre, tu verras différents comportements que tu as pu utiliser à divers moments de ton processus vers l'agression pour te faciliter la tâche au moment de sauter chacune des 4 barrières. Un de ces moyens que tu verras est le recours aux « erreurs de pensées ». Il s'agit d'un élément important du processus de l'agression qui mérite d'être bien compris. C'est pourquoi nous te présentons cette notion dès maintenant.

Une des principales différences, distinguant les personnes qui abusent sexuellement de celles qui ne le font pas, sont le recours aux *erreurs de pensée* pour justifier leurs comportements qui les plongent dans le processus de l'abus. Ces erreurs te facilitent la tâche en niant, en justifiant ou en minimisant ta responsabilité devant tes abus sexuels. Tu peux avoir utilisé, de manière plus ou moins intense selon chacun, les erreurs de pensée pour plonger dans le processus de l'abus et sauter chacun des « 4 barrières »: 1. arrêt de ma motivation; 2. conscience; 3. manques d'occasions; 4. résistances de la victime. Quand tu te parles à toi-même et que tu te fais croire des choses, tu utilises des *erreurs de pensée*...

Prenons l'exemple de deux garçons de Jules et François.

- *François*, a des difficultés à l'école. il n'a pas vraiment d'amis proches, alors il passe beaucoup de temps seul. Il n'aime pas son apparence.
- *Jules*, qui fréquente une autre école, a également de la difficulté avec son rendement scolaire, il s'isole beaucoup et se sent laid, rejeté et seul.

MAIS, François a commis une agression sexuelle; Jules n'a pas commis de tels gestes. Une différence importante entre les deux se trouve dans la façon de penser à leur situation et ce sont justement les erreurs de pensées qui vont les différencier.

Chapitre 5
Je comprends mon processus de l'agression sexuelle
Pourquoi et comment
J'ai agi de cette façon

Ce chapitre est constitué d'une série d'exercices pour que le jeune puisse s'approprier son propre schéma de son processus de l'abus sexuel.

A) LE DÉVELOPPEMENT DE MA MOTIVATION.

Exercice 5.1: Les événements de ma vie

Exercice 5.2 : Mes problèmes survenus avant les délits

Exercice 5.3 : Ma motivation à abuser sexuellement

Exercice 5.4 Mes comportements

Exercice 5.5 : Mes sentiments

Exercice 5.6 : Mes signaux d'alerte

B) LES COMPORTEMENTS UTILISES POUR FRANCHIR LES BARRIÈRES

1 Les comportements d'entretien

2. Les préoccupations

3. La planification

4. La préparation

5. Les erreurs de pensée

6. L'utilisation de substances / pornographie

C) MES SENTIMENTS APRÈS L'ABUS

Exercice 5.7: Mes sentiments

Exercice 5.8 : Mes réactions immédiates

Exercice 5.9: Mes erreurs de pensée

B) LES COMPORTEMENTS UTILISÉS POUR FRANCHIR LES BARRIÈRES

Maintenant que tu comprends mieux la notion des 4 barrières dans le processus de l'agression sexuelle, tu dois aussi saisir que tu peux mettre en branle à divers moments différents comportements qui t'aideront à franchir ces barrières. Il y a 6 types de comportements. C'est ce que nous allons voir maintenant.

1- Les comportements d'entretien.

Tes comportements de tous les jours ont un rôle à jouer dans ton choix d'abuser sexuellement. Ton comportement sexuel est contrôlé par ton cerveau. Un comportement d'entretien est tout comportement qui entretient tes problèmes sexuels et maintient tes comportements sexuels abusifs. Les comportements d'entretien ne sont pas dirigés vers une personne en particulier. Ce sont des choses que tu fais qui t'encouragent à penser à abuser, qui te permettent de continuer à faire mal aux autres et qui t'empêchent d'avoir une bonne opinion à ton sujet et d'être fier de toi-même. Ces comportements appuient et renforcent l'abus sexuel et ont tendance à augmenter ton risque d'abuser.

La liste suivante de comportements d'entretien a été dressée par des abuseurs adolescents en cours de traitement spécialisé.

1. Parler de choses sexuelles.
2. Mimer des gestes sexuels pour provoquer les autres.
3. Écrire des choses sexuelles et des choses violentes.
4. Avoir de "mauvaises" fantaisies sexuelles (non appropriées).
5. Ridiculiser le corps de l'autre.
6. Lâcher ou ne pas prendre son traitement au sérieux.
7. Écrire des lettres à contenu sexuel incorrect.
8. Traiter les autres de noms sexuels.
9. Toucher les autres quand ils n'en ont pas le goût.
10. Essayer de faire à sa volonté.
11. Être "bosseux, contrôleur"; vouloir tout mener, tout diriger.
12. Suivre des gens de manière harcelante.
13. Partir sur un "trip de pouvoir" ce qui veut dire vouloir mener tout le monde par le bout du nez.
14. Se masturber en pensant à l'abus sexuel.
15. Blâmer les autres pour mes problèmes et mes comportements.
16. Reporter à plus tard, ne pas donner suite à mes responsabilités.
17. Rechercher de l'attention négativement.
18. Mentir sur mon comportement de tous les jours.
19. Rabaisser les autres.
20. Être centré sur soi et ne pas prendre soin des autres.

3 Les préoccupations.

Une préoccupation signifie que tu penses souvent à abuser ta victime. Tu développes des fantasmes fréquentes à ce sujet que tu entretiens en t'imaginant des plans pour le faire ou en rêvassant à la manière dont tu espérais que les choses se passeraient, et au bien-être que tu en retirerais.

3. La planification.

Nous appelons les comportements de planification lorsque tu planifies comment tu t'y prendras pour créer une occasion pour entrer en contact avec ta victime (ex: aller garder ma cousine, proposer à mon voisin de jouer au parc, etc.). Tu prépares le terrain, c'est-à-dire que tu cherches à trouver un lieu et un moment pour faciliter ton passage à l'acte.

4. La préparation.

Avec les comportements de planification, tu cherchais à favoriser une situation où tu pourrais être avec ta victime. Cette fois, avec les comportements de préparation tu cherches à gagner sa faveur, à la mettre de ton côté. En ce sens, préparer sa victime c'est un peu comme un "flirt" sauf que tu sais que tu as l'intention d'avoir des contacts sexuels avec cette victime. Par exemple, on ne peut pas dire que tous les adeptes des jeux vidéos sont des abuseurs; mais quelques abuseurs sexuels utilisent de tels jeux afin de gagner la confiance et l'intérêt de leurs victimes. Dans ces cas, jouer avec des jeux vidéos fait partie de tes comportements de préparation car dans ce cas-ci, il s'agit d'un moyen de "séduire" ta victime.

La liste suivante (qui a été dressée par un groupe d'adolescents abuseurs en traitement) inclut des exemples de types d'activités utilisées par de jeunes abuseurs pour préparer leurs victimes.

1. Tout à coup, j'étais gentil avec elle.
2. Je lui faisais faire des promenades en moto ou en motoneige.
3. Je lui donnais de l'argent.
4. Nous pouvions nous tirailler ensemble.
5. Je lui enlevais ses vêtements en me tiraillant avec elle.
6. Nous pouvions jouer au Nintendo ensemble.
7. Je dormais dans la même chambre qu'elle et je grimpais par-dessus elle en faisant semblant de dormir.
8. Je jouais à la poupée avec elle.
9. Je lui achetais des jouets et des bonbons.
10. Je l'invitais à dormir avec moi, mais j'étais nu avant qu'elle arrive dans ma chambre.
11. Je m'arrangeais pour avoir un contact plus rapproché; je l'asseyais sur mes genoux et je la promenais sur mon dos.
12. J'avais l'air de faire l'accolade à ma victime mais j'avais des pensées sexuelles.
13. J'ai commencé en faisant semblant d'être intéressé par les jeux d'enfants.
14. J'étais gentil avec elle, ensuite je devenais plus qu'un ami.

15. Je passais toujours mon temps libre avec ma victime afin de connaître les choses qui l'intéressaient.

16. Je lui montrais des revues Playboy.

5. Les erreurs de pensée.

Nous avons vu au chapitre précédent plusieurs illustrations d'erreurs de pensée, c'est-à-dire des pensées qui sont déformées par une image négative de soi et une absence de solutions possibles. Nous avons vu que les erreurs de pensée sont utilisées pour justifier des comportements. Dans le cas de l'abus sexuel, elles sont utilisées pour franchir les barrières du processus de l'abus (Rappelle toi l'histoire de Jules et de François), En effet, ces erreurs te facilitent la tâche en niant, en justifiant ou en minimisant ta responsabilité devant tes abus sexuels. Retourne au chapitre précédent si cette notion n'est pas tout à fait claire pour toi

6 .Les comportements déshinibiteurs: utilisation de substances / pornographie*

L'utilisation de substances (alcool et/ou drogues), de même que regarder des films/vidéos avec des scènes de viol ou qui parlent de sexualité négativement, ou encore lire des livres qui parlent négativement de la sexualité (ceux qui donnent l'impression que le viol est correct) peuvent être des moyens utilisés pour franchir plusieurs barrières du processus, notamment la barrière de la conscience. En effet, lorsque tu es sous l'effet d'alcool, il peut être plus facile pour toi de ne pas entendre ta conscience et de te dire que ce n'est pas grave d'abuser sexuellement., De même, lorsque tu regarde des films à caractère pornographique, tu peux te dire qu'abuser c'est correct, ou que poser des gestes intrus ifs c'est correct, car d'autres semblent le faire aussi, Ces comportements te jouent des tours car il te précipitent dans le processus de l'agression sexuelle.

Ces comportements auraient pu faire partie des comportements d'entretien, mais ils sont en soi suffisamment importants et précis pour être vus séparément-

7 Les sentiments après l'abus: satisfaction ou remords

Exercice 5.28 Mes sentiments

Tu as pu ressentir une gamme de sentiments après avoir abusé sexuellement. Les sentiments peuvent être positifs ou heureux, négatifs ou malheureux ou quelques-uns des deux types. Décris tous les sentiments que tu as éprouvés après l'abus sexuel.

6 Développement de l'empathie

1. Mythe commun qui renforce le comportement d'agression sexuelle
2. Explication de la capacité d'empathie
3. Exercice : Percevoir les émotions de l'autre
4. Visionnement du film :Juste un enfant
5. Questionnaire sur les distorsions cognitives et confrontations de leurs réponses
6. Lettre de victimes
7. Audition d'une vidéo portant sur les conséquences des abus sexuels : Juste un enfant
8. Témoignage et échange avec une victime adulte dans le groupe
9. Identification des conséquences pour leur victime
10. Lettre à sa victime
11. Comment la victime recevrait cette lettre ?

MYTHES COMMUNS QUI INCITENT À COMMETTRE

DES INFRACTIONS SEXUELLES

Mythe n° 1 *Si un jeune enfant regarde fixement mes organes génitaux, cela signifie qu'il prend plaisir à l'expérience.*

En réalité, les enfants regardent tout comportement étrange, que ce soit des incendies dans des immeubles, des accidents ou des hommes qui exhibent leurs organes génitaux. Les enfants sont curieux de nature. La curiosité n'est pas la même chose que le plaisir. Même si l'enfant *semble prendre plaisir* à l'acte, celui-ci est inapproprié et dommageable.

Croyance de rechange

Mythe n° 2 *Un adolescent est justifié d'avoir des rapports sexuels avec des enfants s'il n'a pas suffisamment de rapports sexuels ou la sorte de rapports qu'il veut avec sa partenaire.*

Les enfants ne nous appartiennent pas. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas de rapports sexuels ou que votre amie n'a pas de rapports sexuels avec vous aussi souvent que vous le souhaitez, que vous avez le droit de chercher à en avoir avec les enfants.

Croyance de rechange

Mythe n° 3 *Les enfants peuvent décider eux-mêmes s'ils veulent ou non avoir des rapports sexuels.*

Les enfants ne peuvent pas prendre des décisions éclairées concernant les rapports sexuels. Ils n'ont pas le développement intellectuel qui leur permet de faire des choix éclairés. Il est improbable qu'un adulte ou un adolescent responsable donne sa carte de crédit à un enfant et qu'il pense que ce dernier prendra de bonnes décisions qu'il ne regrettera pas plus tard. C'est la raison pour laquelle il y a des limites d'âge concernant un certain nombre de privilèges dans notre société. Les enfants ne sont pas autorisés à voter, à conclure des contrats ou à s'enrôler dans l'armée avant d'atteindre un certain âge parce que ces décisions sont considérées comme des décisions importantes qui ont de graves conséquences. La décision d'avoir des rapports sexuels comporte des conséquences graves comme les maladies transmises sexuellement, la grossesse, les traumatismes psychologiques, etc.

Croyance de rechange

Mythe n° 4 *Dans de nombreuses cultures, les rapports sexuels avec les enfants sont acceptés. C'est seulement notre milieu socioculturel puritain qui empêche les relations sexuelles entre les enfants et les adultes.*

En réalité, aucune culture ne favorise vraiment cela. Dans les cultures où les relations sexuelles avec les enfants se passent, cela découle habituellement d'une extrême pauvreté, de la prostitution forcée ou même de l'esclavage et non de l'acceptation de mythes comme on en décrit dans le présent exercice. Les lois contre l'agression sexuelle à l'endroit d'enfants deviennent plus sévères à mesure que l'on comprend mieux les dommages à long terme qu'elle cause aux enfants.

Croyance de rechange

Mythe n° 5 *Un enfant qui n'oppose aucune résistance physique aux avances d'un adolescent veut avoir des relations sexuelles avec l'adolescent.*

Les enfants ont appris tout au long de leur vie à respecter les désirs des adultes ou des plus âgés et à toujours faire ce que les adultes leur disent de faire. C'est l'expérience qu'ils acquièrent au sein de la famille et lorsqu'ils fréquentent l'école. À cause de ces différences de pouvoir entre les adultes et les enfants, ils ont appris à ne pas résister physiquement. De plus, leur petite taille fait qu'il est toujours improbable qu'ils essaient de résister physiquement à un adulte ou un adolescent. Le fait qu'ils ne résistent pas ne veut pas dire qu'ils consentent.

Croyance de rechange

Mythe n° 6 *Si un enfant flirte avec un adolescent, cela signifie qu'il veut avoir des rapports sexuels avec lui*

Notre société encourage les enfants à être amicaux avec les autres. Cela ne veut cependant pas dire, par exemple, qu'une enfant de 10 ans est intéressée à avoir des relations sexuelles avec un adolescent qui est attiré par les enfants simplement parce qu'elle lui a souri. Les enfants ne deviennent conscients du flirt et de son interprétation possible par les autres que quand ils comprennent mieux les relations avec les adultes. C'est l'adolescent et l' qui est responsable de faire respecter les distances qui conviennent en ce qui concerne la sexualité même lorsque le comportement d'un enfant semble provocant ou attirant pour cette personne.

Croyance de rechange

Mythe n° 7 *Les femmes et les jeunes filles qui s'habillent d'une manière provocante sur le plan sexuel veulent tout simplement avoir des relations sexuelles.*

Les femmes sont libres de s'habiller de façon confortable. Ce que leur façon de s'habiller « révèle » ou non est affaire d'opinion, d'attentes culturelles ou de facteurs comme le temps. Même si une femme se vêt délibérément d'une manière séduisante, cela ne veut pas dire qu'elle veut avoir des rapports sexuels.

Croyance de rechange

Mythe n° 8 *Les femmes ou les adolescentes qui font de l'auto-stop veulent simplement être violées.*

Il peut y avoir beaucoup de raisons pour faire de l'auto-stop, dont la principale et non la moindre est qu'il n'y a pas d'autre moyen de transport disponible. Diriez-vous qu'un homme qui fait de l'auto-stop veut être battu, agressé, violé ou tué?

Croyance de rechange

Mythe n° 12 *Un adulte ou un adolescent qui regarde simplement le corps d'un enfant sans toucher les organes génitaux de l'enfant n'a pas réellement de rapport sexuel avec lui.*

Si l'intention de l'agresseur est de devenir excité sexuellement en montrant ses organes génitaux à un enfant, en montrant aux enfants de la littérature pornographique, en parlant avec eux de sujets sexuels ou en touchant leur corps, il commet des infractions sexuelles. Si ce qui motive le comportement précédent est la recherche d'une forme d'excitation sexuelle ou de satisfaction, l'activité est donc de nature sexuelle et agressive.

Croyance de rechange

Mythe n° 13 *Tous les contacts physiques doivent conduire aux rapports sexuels.*

C'est une règle pour certains : ne touche pas si tu ne veux pas avoir de relations sexuelles. Les étreintes, se tenir dans les bras et s'embrasser ne sont appropriés que lorsqu'on éveille l'excitation. Vous ne pouvez pas toucher si vous n'êtes pas prêt à transformer ce geste en relations sexuelles. Ce mythe délimite réellement la façon dont on peut nourrir son partenaire. En rendant le toucher synonyme de rapports sexuels, vous éliminez un bon nombre de façons dont vous et votre partenaire pouvez vous apporter mutuellement du réconfort et du soutien dans la création de rapports intimes.

Croyance de rechange

Mythe n° 14 *Si je dis à un enfant ce qu'il doit faire sexuellement et qu'il le fait, cela signifie qu'il voulait le faire.*

Encore une fois, on apprend aux enfants à écouter les adultes tout au long de leur vie. Combien de fois on nous a dit alors que nous étions enfants de respecter ses parents, ses enseignants ou d'autres adultes importants? Souvent, les enfants font des choses qu'ils ne veulent pas faire parce qu'un adulte leur dit de les faire.

Croyance de rechange

Mythe n° 26 *Un homme ou un adolescent sait toujours quoi faire durant des rapports sexuels.*

Un homme ou un adolescent est censé savoir ce qu'un partenaire désire. Tout dépend de sa connaissance et de son expérience parce que chaque étape doit être franchie sans aide réelle du partenaire. Quelle tâche écrasante pour les hommes ou les adolescent qui croient cela! Les hommes sont-ils censés avoir une connaissance innée de ce qui est bon pour chaque corps qu'ils touchent? Si un homme est responsable de tout ce qui se passe durant les rapports sexuels, de l'excitation et de l'orgasme de son partenaire, si son travail est de savoir automatiquement ce qu'un partenaire aime et ce dont il a besoin, alors les rapports sexuels deviennent une tâche intimidante. N'est-il pas mieux de découvrir ces choses avec votre partenaire?

Croyance de rechange

Mythe n° 27 *Un homme ou un adolescent devrait toujours avoir l'initiative durant les relations sexuelles.*

Le principal problème que soulève ce mythe a trait au pouvoir et au contrôle. Le fait de croire ce mythe incite souvent à adopter des attitudes comme la suivante : « Ce qu'une femme veut n'a aucune importance » ou « Nous avons des relations sexuelles quand je le veux. » Ces attitudes peuvent accroître le risque d'agression sexuelle chez certains hommes ou adolescents. En réalité, les hommes et les adolescents n'ont souvent pas le goût de prendre l'initiative des relations sexuelles. Qu'arrive-t-il si vous avez besoin d'être rassuré ou soutenu? Qu'arrive-t-il s'il s'agit d'une période où vous ne ressentez aucune excitation sexuelle tant que votre partenaire ne vous y amène pas? Un corollaire de ce mythe est que les vrais hommes ne montrent pas leurs sentiments durant les rapports sexuels. Montrer sa vulnérabilité, sa peur ou sa tendresse durant les rapports semble ne pas être une caractéristique masculine. Puisque les rapports sexuels permettent de communiquer d'une façon plus profonde que par des mots, vous passez à côté de l'occasion d'exprimer une grande partie de ce que vous avez à l'intérieur lorsque vous laissez vos sentiments de tendresse et de vulnérabilité pour les moments au cours desquels vous n'avez pas de rapports sexuels. Vous et votre partenaire manquez une occasion d'approfondir votre intimité.

Croyance de rechange

Mythe n° 28 *Les rapports sexuels doivent être naturels et spontanés.*

Les bons rapports sexuels, tels que définis par ce mythe, sont ce que vous avez envie de faire à un moment précis. Le problème est le suivant : ce que vous avez envie de faire peut avoir presque rien à voir avec les désirs ou les sentiments de votre partenaire. Ce mythe exige que vous viviez sans recevoir de commentaires et faire de planification. Vous n'êtes vraiment pas censés utiliser la connaissance que vous avez des sentiments et des préférences de votre partenaire pour agir de façon contraire aux impulsions. Il ne serait pas non plus spontané d'élaborer un plan commun avec votre partenaire pour essayer quelque chose de nouveau.

Croyance de rechange

Mythe n° 29 *La masturbation est une forme inférieure de sexualité.*

La masturbation est perçue par bon nombre d'hommes ou d'adolescents comme quelque chose qu'une personne est forcée de faire lorsqu'elle ne peut pas avoir de « vrais » rapports sexuels. La vérité est tout autre : la masturbation fournit un orgasme de très haute qualité qui est parfois plus agréable que les relations sexuelles. Et la masturbation, qu'elle soit faite seule ou avec un partenaire, peut offrir une forme spéciale de gratification qui peut uniquement venir lorsque toute l'attention est portée sur vous. Vous pouvez vous laisser immerger par les sensations sans avoir à faire ou à être quelque chose pour quelqu'un d'autre. Certains hommes ou adolescents perçoivent également la masturbation pratiquée seule comme une façon d'empêcher leur partenaire sexuel régulier de bénéficier de certaines de leurs énergies sexuelles. En réalité, presque tous les hommes ou adolescents ayant un partenaire sexuel régulier se masturbent également seuls de façon régulière. C'est naturel, il n'y a rien de mal à se masturber à moins que cela ne devienne votre seule forme d'expression sexuelle pendant une certaine période, alors que vous avez un partenaire sexuel régulier disponible. La masturbation constitue aussi un problème si elle est accompagnée de fantasmes sexuels déviants.

Croyance de rechange

Mythe n° 30 *Les femmes et les adolescentes qui fréquentent les bars, les clubs de danse ou les tavernes s'y rendent pour rencontrer des hommes ou des adolescents et avoir des relations sexuelles.*

Même s'il est vrai que certaines femmes ou adolescentes fréquentent ces endroits pour rencontrer des hommes, cela ne signifie pas nécessairement qu'elles veulent avoir des relations sexuelles. Elles peuvent souhaiter rencontrer quelqu'un pour le connaître et le fréquenter. Les femmes et les adolescentes peuvent aussi fréquenter les bars simplement pour prendre une consommation, rencontrer un ami, écouter de la musique ou jouer au billard ou aux fléchettes.

Croyance de rechange

Mythe n° 31 *La plupart des femmes fantasment au sujet du fait d'être violée.*

En fait, dans les récentes études sur la sexualité, les femmes décrivent davantage le fait « d'avoir le coup de foudre et de faire l'amour avec un étranger passionné ». Elles font également état de forts éléments de séduction dans ces fantasmes à l'inverse d'être entraînées à avoir des relations sexuelles contraintes. Un autre aspect important de ces fantasmes est le suivant : les femmes visées par les enquêtes voulaient demeurer maîtresses d'elles-mêmes et non pas être violées. En réalité, les femmes ne veulent pas être violées.

6 Développement de l'empathie (suite)

1- Lettre d'une victime (inceste)

Je ne sais pas en quoi cette lettre pourrait vous donner une idée de ce que je ressens. Je ressens beaucoup de choses à la fois, et je suis encore confuse. Il m'arrive parfois de souhaiter que les lois de notre pays ne soient pas si souples, pour que [mon père] reçoive la peine de mort pour ce qu'il m'a fait. Je crois qu'à sa naissance, un enfant fait automatiquement confiance à ses parents. Cette confiance a été trahie. Je n'ai jamais eu de père, c'est-à-dire une personne que je pourrais appeler papa et lui dire que je l'aime. Je vais toujours le détester de ne pas m'avoir permis d'avoir tout ça. Je suis jalouse de mes amis : ils ont tous une famille qui les aime. Ils ont un père pour les protéger, et ils se querellent avec leur père. J'ai envie de leur crier que " je n'ai jamais eu de père, alors pensez à quel point vous êtes stupides de vous quereller ". J'aimerais pouvoir dire que mon père est mort lorsque j'étais enfant, parce que la douleur serait beaucoup moins vive.

L'une des choses qui me blessent le plus, c'est quand je pense à ma sœur. Je me blâme pour ce qui lui est arrivé. Je n'ai jamais su ce qui lui arrivait. J'avais toujours supposé que c'était seulement moi, que j'avais fait quelque chose pour le mériter. J'avais honte de ce qui se passait, et quand j'ai appris qu'il s'agissait d'agression sexuelle, je ne savais pas quoi faire. Plus j'y pensais, plus je comprenais que je ne pouvais rien dire, car cela aurait tué ma mère. J'aime ma mère plus que tout au monde. Si elle me le demandait, je sacrifierais ma vie pour la sienne, sans y penser. Je l'ai toujours perçue comme une poupée fragile dans un monde tellement dur, et j'ai toujours ressenti l'obligation de la protéger. J'ai donc protégé ma mère de la vérité.

J'ai peur de ce qui se produira lorsqu'il aura terminé sa courte peine d'emprisonnement. Il trouvera un moyen de se venger, et s'il blesse une personne que j'aime, je jure que même le système judiciaire merdique de notre pays ne m'empêchera pas de le tuer. J'aimerais pouvoir le tuer maintenant, mais, contrairement à moi, les lois du pays le protègent, lui. Même si on lui donne la peine maximale, ce ne sera jamais assez. L'agression que j'ai subie n'était pas seulement sexuelle, la violence était aussi psychologique et physique. Lorsque l'inceste a cessé, il essayait de me battre autant qu'il pouvait, mais il se fait vieux, et j'ai commencé à être plus grande et plus forte que lui, et je me suis défendue; je n'étais pas la seule à avoir des bleus. Ça m'a fait du bien de faire mal à cet enfant de chienne. La cruauté mentale est le plus gros problème que j'ai eu à surmonter. Je suis une personne qui a des droits, je suis très intelligente et je sais que je suis belle à l'intérieur. Pour lui, j'étais une femme, et les femmes n'ont pas de droits – je suis un objet qui va passer d'un homme à un autre. Je n'ai rien à dire. Eh bien, je peux faire tout ce qu'il me plaît, y compris aller à l'université. Il m'a dit que je ne pouvais pas y aller, parce que je n'étais pas assez intelligente. J'aimerais pouvoir lui dire que je vais aller à l'université, et que je suis bien plus intelligente qu'il ne l'a jamais été.

" Œil pour œil, dent pour dent ", je crois à cela. Dans son cas, on devrait le castrer pour ce qu'il a fait, et je serais heureuse de le faire. Je crois que je vais m'en tirer. Par contre, j'ai encore d'effrayants cauchemars la nuit. Je ne veux pas vraiment en parler, car j'ai envie de le tuer chaque fois que je me réveille après un cauchemar. Je ne me soucie pas vraiment de moi-même, mais ma sœur et ma mère ne seront plus jamais les mêmes à cause de lui. Il leur a fait mal, mais si jamais il recommence, je le tuerai, et la loi ne pourra m'en

empêcher. À mon avis, on ferait beaucoup d'heureux en le tuant immédiatement. Mais il faudrait d'abord le torturer pour ce qu'il a fait. Je pourrais m'en occuper, car je trouverais des millions de façons de lui faire mal, et je le ferais avec le sourire.

Je pourrais continuer à expliquer à quel point je le déteste, mais il n'y aurait pas suffisamment de papier dans le monde. J'espère que, d'une façon ou d'une autre, ceci vous convaincra qu'il mérite de se retrouver derrière les barreaux le plus longtemps possible. Ne vous laissez pas tromper par lui ou son médecin. C'est un homme dangereux, et il agressera d'autres enfants s'il en a l'occasion. Il ne regrette pas ce qu'il a fait. Il est malade et nous n'étions là que pour protéger les apparences. Il a essayé de violer sa sœur lorsqu'il avait 11 ans, et il a déjà raconté ce qu'il a fait à des enfants au Viêt-nam. Il se moque de vous tous, car il recommencera aussitôt qu'il sera remis en liberté. S'il vous plaît, enfermez-le pour de bon, pas seulement pour mon bien, mais pour celui de vos enfants.

2-Lettre d'une victime (agression d'enfant)

Je peux sentir sa présence dans la chambre. Il est assis derrière moi à l'instant même. Il caresse mes bras, et me murmure à l'oreille : " Je t'aime Karen. Je t'aime... " Sa voix semble s'éloigner lorsque je commence à quitter mon corps (on m'a dit que cela s'appelait " dissociation ", et c'est tout à fait ça) je suis partie — je ne suis plus dans mon corps. Je ne peux ni l'entendre ni le sentir me toucher.

Est-ce que c'est fini? Je reviens dans mon corps pour voir s'il a terminé. Il n'a pas fini! Il m'agresse d'une façon très dérangée. Je peux le sentir me toucher. Tout mon corps se fait attaquer. Il est très dur, et il me fait mal. Je sens son haleine de bière lorsqu'il me souffle au visage. Je veux crier de douleur. J'ouvre ma bouche, mais il la recouvre de sa main. Mes cris sont bloqués dans ma gorge. On ne m'entendra jamais.

Il y a maintenant 12 ans depuis cette première fois. Il a continué de m'agresser tous les jours pendant cinq ans. Aujourd'hui, il est encore dans la chambre, assis derrière moi. Il continue de me toucher, et je le sens encore. La douleur continue, et je pleure encore. Il est toujours avec moi partout où je vais. Il est avec moi lorsque je me réveille et lorsque je rêve la nuit. Il est dans mes pensées, mes sentiments et mes émotions. Il est encore dans mon corps. Il est la nausée qui m'envahit et le serrement de mon cœur. Il est la saleté que je n'arrive pas à détacher de mon corps. Il est la lame de rasoir qui me tranche la chair, et le sang qui coule de mes blessures. Il est le flacon de pilules que j'avale, la drogue et l'alcool que je consomme. Je tente d'échapper aux souvenirs, mais il n'y a aucune issue — aucune façon de m'en sortir. Il est la rangée de barreaux qui m'entoure et me garde prisonnière — il est là lorsque j'ouvre les yeux le matin, et lorsque je les ferme le soir.

Écoutez-vous ce que je dis? C'est comme ça qu'on se sent lorsqu'on a été agressé. Je me suis sentie comme ça pendant des années et des années. Je n'y échapperai jamais. J'essaie de lutter, et je succombe. Je me relève, seulement pour tomber de nouveau. Je deviens un peu plus forte lorsqu'elle je me relève, mais au moment même où je crois être assez forte, je tombe encore.

Je ne suis qu'une personne dans un petit coin du monde, et ce que je m'appête à dire ne changera probablement pas grand-chose, mais j'ai des droits, et l'un de ces droits, c'est de donner mon opinion.

Chaque jour, j'entends parler d'enfants agressés. J'allume la télé, et c'est ce que je vois. J'écoute la radio, et on en parle. Je lis le journal, et c'est la même chose. J'en entends parler de mes amis, de ma famille, de mes

collègues de travail et de mes compagnons de classe. J'entends même des étrangers en parler au bureau de poste. Mais qui essaie de faire quelque chose? Personne!

“ Le problème est trop gros, disent-ils. Nous ne pouvons rien y faire. ” Je ne crois pas que ce soit vrai. Je sais que je ne suis qu'une seule personne, mais je crois que si j'essaie, je réussirai peut-être à faire ma part pour résoudre ce problème. Ce ne sera qu'une petite part, mais je sais qu'ensemble nous pouvons y arriver.

Les parents, les enseignants, les amis, la parenté et tous les autres adultes du monde devraient sensibiliser les autres aux indices d'agression sexuelle. Il faudrait informer les enfants de ce qu'est l'agression sexuelle. Ils devraient savoir comment l'éviter et ce qu'il faut faire s'ils en sont victimes. Il ne faut pas faire comme si ce problème n'existait pas. Il faut s'y attaquer et, j'espère, le résoudre.

Je perçois l'enfant comme une petite fleur fragile. La fleur est précieuse. Elle a besoin d'eau, de soleil et de nourriture pour pousser et survivre. Si on ne s'en occupe pas, elle se fanera et mourra. Elle sera détruite. Cette fleur ne reviendra jamais à la vie. Elle est détruite pour toujours.

Comme la fleur, l'enfant a besoin de soins. Je crois que l'agression sexuelle est la pire forme de violence qu'un enfant puisse subir. Une seule agression sexuelle peut suffire à détruire un enfant pour toujours. Certes, l'enfant n'est agressé physiquement qu'une seule fois, mais, sur le plan émotionnel, la violence se répète un million de fois. L'enfant revit sans cesse la violence dans sa tête. L'impression de n'avoir aucune qualité, la colère, la peur et le sentiment d'être sale sont très profonds. Ils sont ancrés au plus profond de l'âme de l'enfant, et il faut bien des années de thérapie pour rendre à cet enfant son estime de soi.

Maintenant, j'aimerais m'adresser aux personnes qui ont déjà agressé un enfant. Certains d'entre vous ont été punis pour ce qu'ils ont fait, mais d'autres pas. Je ne crois pas qu'il existe une forme de punition assez sévère pour avoir détruit un enfant. Je veux que vous sachiez que vous avez pris une petite vie entre vos mains, et que vous l'avez détruite pour toujours. Vous vous dites probablement : “ Je suis allé en prison, et j'ai purgé ma peine. J'ai été puni. ” Bien sûr, vous avez purgé votre peine, mais qu'advient-il de cette petite fille ou de ce petit garçon que vous avez agressé? Ils seront prisonniers pour le reste de leurs jours. Ils seront toujours entourés par des barreaux. Ils ne se libéreront jamais des souvenirs et des sentiments dégoûtants qui hantent leur vie... et c'est vous qui avez créé ces souvenirs et ces sentiments.

Ne le faites plus jamais.

J'ai vécu l'agression sexuelle, et j'ai beaucoup lu sur le sujet. Je sais que la plupart d'entre vous ne le font pas pour le sexe... vous le faites pour exercer du contrôle. Vous avez peut-être l'impression que votre vie est hors de contrôle; par conséquent, vous devez contrôler quelque chose ou quelqu'un d'autre, alors vous vous acharnez sur un petit enfant sans défense. Voilà ce que je veux dire. N'oubliez jamais qu'ils sont sans défense. Ils sont incapables de se défendre et de lutter contre vous. Vous êtes trop fort pour eux. Vous ne jouez pas seulement avec leur corps, vous jouez avec leur esprit, et cela les rend vulnérables devant vos manigances de malades.

Ne le refaites plus jamais.

3- Lettre d'une victime (inceste multiple, violence physique, pédophilie)

Je me sens vraiment hors de contrôle depuis un mois. Je me suis renfermée encore plus depuis mon témoignage au tribunal, je suis devenue une bombe à retardement. Une amie m'a dit que j'ai tendance à me dénigrer de la pire façon. Lundi, j'avais besoin de vomir verbalement – mais puisque j'ai gardé ce vomi à l'intérieur, c'est dangereux pour moi et, je sais, pour l'avenir de ma fille. Chaque fois que quelque chose tourne mal, je me dénigre. Je ne crois pas pouvoir vous dire ce que je fais pour me dénigrer, car j'ai peur que cela ne me rende vulnérable. Je suis une petite fille perdue qui s'enfuit.

Maintenant, j'apprends qu'on le libérera en septembre, et que la loi lui accorde plus de soutien qu'à moi. À vrai dire, dans le cas de mon père, si on le laisse sortir en septembre plutôt qu'en mai prochain, c'est qu'on se dit : “ D'accord, nous t'avons puni – oublions le passé. ” Mais ces gens n'étaient pas là lorsqu'il forçait mon visage contre son pénis, ils n'étaient pas là quand cela se produisait non seulement avec lui, mais avec ma mère et mon oncle. Ils n'étaient pas là lorsque mon père et ma mère me disaient que Dieu me punirait si je ne faisais pas ce qu'ils voulaient. Ils n'étaient tout simplement pas là. Et ils ne seront pas là non plus lorsqu'il fera la même chose à ma fille.

Il a mis fin à ma vie. Je suis incapable d'avoir une relation normale avec ma fille, je ne suis capable d'avoir une relation normale avec personne, encore moins moi-même. Je ne peux pas trouver de travail, je n'ai pas d'éducation car ils ne m'ont pas laissée aller à l'école. Je ne peux même pas avoir une relation normale avec Dieu, car j'ai été vilaine, parce que je n'ai pas sucé papa assez longtemps, je n'ai pas joué le jeu comme il faut avec ma mère, et elle voulait que je lui fasse comme à mon père. Elle était jalouse, parce qu'il en profitait plus qu'elle.

Il refuse la thérapie – il leur dit qu'il n'en a pas besoin, parce qu'il n'a rien fait de mal. Elle me dit que c'est de ma faute, car j'aurais pu dire “ NON ”. Comment peux-tu dire non quand ta mère t'immobilise par terre et te dit que c'est pour ton bien, pendant que papa t'enfonce sa queue, qu'elle te pince et te donne des “ french ” et te dit “ tu nous remercieras plus tard ”? Comment peux-tu t'habituer à manger des carottes et des hot dogs quand tout ce que tu vois, c'est qu'on te les enfonce dans le corps? Maintenant, je ne fais plus confiance à ma famille, à la société et aux aliments.

Maintenant, j'aimerais que la société se décide et me le dise une fois pour toutes est-ce que j'ai mérité tout ça? Est-ce que je suis vraiment juste une pute, tout juste bonne à fourrer, qui méritait de se faire éjaculer dans la figure par ses parents tous les jours? Est-ce que j'ai mérité de me faire battre avec des courroies, des bâtons, et des chaises sur la tête? Est-ce que j'ai mérité qu'on me lance des bouteilles, qu'on me place dans des écoles de réforme? Est-ce que j'ai mérité qu'on m'attache et qu'on me bâillonne? J'étais ou bien le jouet sexuel de mon père, ou le “ punching bag ” de ma mère.

Je me dis continuellement que je suis bonne, mais je ne le suis pas. Je me dis qu'il faut “ continuer de se battre ”, mais pourquoi? Cela ne me fait que du mal. Pourquoi les gens veulent-ils vivre? Pourquoi? Pour me faire fourrer? Pour assister au sacrifice ultime – ma fille?

Je ne serai jamais en sécurité, mais je continue de me battre. Je ne me bats plus pour moi, mais bien pour ma fille, parce que je refuse de la sacrifier. Je ne laisserai jamais mon père l'approcher.

Ils m'ont fait perdre beaucoup de choses des amis, de la famille, mais je ne perdrai pas ma fille. Dieu sait qu'il ne doit pas me la prendre, car je ne serai pas loin derrière. J'étais un enfant qui agissait en adulte, et maintenant je suis un adulte qui se sent comme un enfant, impuissant, craintif, en colère, et en pleurs. Je leur ai dit qu'ils ne me feraient plus jamais pleurer; ils ont dit que je pleurerais toujours, que je ne les oublierais jamais. Ils avaient raison : je m'en souviendrai jusqu'à ma mort. Je m'en souviendrai par mes cauchemars : des femmes dominatrices comme ma mère, des hommes qui sont des petits gros, comme mon père. Je m'en souviendrai lorsque je croiserai dans la rue quelqu'un qui porte de l'eau de Cologne Old Spice. Si je vois un père qui se tient trop près de sa fille, mais ça s'applique aussi aux mères. Alors, comment est-ce que je peux me voir comme une bonne mère, quand je n'ai rien dans mon passé pour m'aider? La seule chose sur laquelle je peux me fier, c'est que je sais ce qui est bien et ce qui est mal – mais y a-t-il quelqu'un d'autre qui le sait?

Personne ne sait à quel point il était méchant. Elle l'était aussi, ils ne vivent que pour manipuler les enfants – je ne sais pas combien d'enfants y ont passé. Il y en avait tout simplement trop pour que je puisse les protéger. Quand je travaillais à l'extérieur de la maison, certains étaient laissés derrière, avec lui. Leur âge n'avait pas d'importance, même un bébé d'une semaine aurait fait l'affaire. Ils ont fait cela en Colombie-Britannique, et se sont enfuis en Ontario. Et maintenant ils reviennent en Colombie-Britannique. C'est un nouveau début pour eux et les enfants, et j'ai peur, parce que ce sera ma fille et moi-même. Si Dieu est supposé être clément, pourquoi l'est-il avec eux au lieu des enfants?

Maintenant je sais pourquoi je me sens mal en auto. Il m'emmenait faire des balades pour aller chercher le courrier, l'épicerie... n'importe quoi, et cela lui faisait une excuse. J'ai peur du noir parce que je ne sais pas qui est là. Quand je suis dans une auto le soir, je barre toutes les portes, TOUTES, pour qu'il ne puisse pas entrer, pour que son esprit malsain ne puisse pas entrer et inciter la personne qui m'accompagne à se branler. Il était si effrayant, qu'il m'avait convaincue qu'il pouvait contrôler tout et tout le monde. Personne ne m'a aidée jusqu'à l'an dernier, maintenant je suis encore une victime. La personne en dedans de moi est tellement fâchée, tellement effrayée... et je ne peux arrêter d'écrire. Quand je pense que j'ai fini, ça recommence. J'ai l'impression de devenir folle. En même temps, la personne à l'extérieur de moi dit : “ Bon Dieu! si quelqu'un voit ceci ou le lit, on va m'enfermer à l'asile, et c'est peut-être ça que je veux. Au moins, je serai en sécurité. ” Quand je dis aux gens que j'ai vécu dans la rue et que je me suis prostituée à temps partiel, on me regarde avec dégoût, en se contentant de me dire : “ Ah, oublie donc les choses qui se sont passées avec tes parents. ”

Eh bien, si vous pouvez me faire oublier, si vous pouvez faire de moi une personne à qui cela n'est jamais arrivé, s'il vous plaît, faites-le.

4- Répercussions sur l'enfant victime

Ce n'est pas de l'amour

Tout contact sexuel entre un adulte et un enfant âgé de moins de 14 ans est illégal. Il est aussi illégal d'avoir des relations sexuelles avec une personne âgée de 14 à 16 ans si vous êtes de plus de trois ans son aîné. La sodomie avec une personne mineure est illégale. Les relations sexuelles avec un membre de la famille sont illégales.

Vous pouvez être accusé et condamné si vous vous adonnez à des activités sexuelles avec un enfant, y compris l'embrasser, le tenir ou le toucher de force ou d'une façon inappropriée. Vous pouvez être accusé et

condamné si vous touchez directement ou indirectement, toute partie du corps d'un enfant " à des fins sexuelles ". On peut porter des accusations contre vous si vous demandez à un enfant de vous toucher, de se toucher, de toucher un autre enfant, un adolescent ou un adulte, directement ou indirectement, " à des fins sexuelles ". Vous n'avez même pas besoin de toucher un enfant pour être accusé : le simple fait de demander suffit. On peut aussi porter des accusations si vous montrez vos parties génitales à un enfant " à des fins sexuelles ou provocatrices ".

Certaines formes d'agressions sexuelles sont évidentes, comme les attouchements, la pénétration vaginale ou anale forcée, la masturbation ou les relations orales. Toutefois, certains comportements sexuels des adultes à l'égard des enfants ne sont pas toujours évidents pour les autres. Voici quelques exemples de choses moins évidentes que les adultes peuvent faire aux enfants en vue d'obtenir une satisfaction sexuelle ou de s'exciter " :

- Entrer délibérément dans la pièce où un enfant prend son bain, se change, se déshabille pour se coucher, ou utilise la toilette;
- Se moquer du développement des organes sexuels d'un enfant;
- Laver compulsivement ou excessivement les parties génitales ou les fesses d'un enfant;
- Prendre un enfant sur ses genoux, le serrer ou chatouiller ses parties génitales " à des fins sexuelles ";
- Se frotter la fourche contre un enfant en jouant à la lutte ou en se chamaillant;
- Montrer des vidéos, des revues, des bandes dessinées ou des jeux d'ordinateurs pornographiques à un enfant;
- Avoir des conversations de nature sexuelle avec un enfant; et
- Laisser ouverte la porte de la chambre à coucher ou de la salle de bain, de façon à laisser l'enfant voir l'adulte prendre son bain, prendre sa douche, se déshabiller avant de se coucher ou se changer.

L'une des choses les plus importantes que vous devriez comprendre, c'est à quel point un enfant peut être affecté gravement par une agression. Vous ne verrez peut-être pas de signe évident de sa détresse ou de ses craintes. Il arrive parfois que des enfants plus jeunes ne semblent pas affectés par vos actions, on ne montrent pas de résistance, car vous êtes peut-être une personne qu'ils connaissent et apprécient et à laquelle ils font confiance. Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas eu mal. Ils sont peut-être incertains ou inconscients de ce qui leur arrive. Un enfant peut s'exprimer immédiatement ou attendre beaucoup plus tard dans sa vie, par peur ou parce qu'il se sent confus, coupable ou honteux.

Bien souvent, les enfants ne protestent pas lorsqu'ils sont incertains ou ne veulent pas perdre l'affection d'un adulte. Cependant, lorsqu'un enfant grandira, il se souviendra de ce qui s'est passé, et finira par comprendre que vous l'avez agressé. Certaines des victimes d'agressions en ressentent les effets sur-le-champ. En général, les victimes éprouvent divers problèmes émotifs et physiques à la suite d'une agression. Parmi les conséquences possibles, mentionnons les cauchemars, l'angoisse, le refus de manger, la colère, la peur des adultes et de l'autorité, la toxicomanie, le stress chronique, la dépression, l'incapacité de faire confiance et de tisser des relations intimes et le suicide. Certaines de ces répercussions peuvent n'apparaître que plus tard dans la vie de la victime.

Tout contact sexuel avec un enfant est un crime. Même si vous croyez qu'un enfant est consentant, **c'est vous, qui êtes responsable pas l'enfant!** Un enfant âgé de moins de 14 ans **ne peut pas** légalement consentir à des relations sexuelles. Il en va de même pour un enfant âgé de 14 à 16 ans, si vous êtes de trois ou plus son aîné.

Les enfants ne comprennent pas ce qu'ils disent lorsqu'ils disent " Oui ", ou ils ne comprennent pas qu'ils peuvent dire " non ". Les enfants n'ont ni l'expérience, ni la maturité émotive pour comprendre la sexualité et prendre des décisions éclairées. Les enfants ne comprennent pas les conséquences de relations sexuelles avec un adulte. Les enfants dépendent des adultes, et sont souvent disposés à faire beaucoup de choses pour faire plaisir. Ils aiment qu'on les serre dans nos bras et qu'on les touche, mais ils ne comprennent pas l'excitation sexuelle d'un adulte et ce que cela signifie lorsqu'un adulte est sexuellement intéressé à exploiter un enfant. De plus, la plupart des adultes oublie le pouvoir énorme qu'ils exercent sur les enfants, que ce soit à titre de parents, d'enseignants, d'entraîneurs sportifs ou de voisins. Les enfants éprouvent beaucoup de difficulté à résister aux demandes des adultes, surtout lorsque ces dernières s'accompagnent de récompenses.

Lettre d'un enfant victime

Nom _____ Date _____

- • • **Quelles sont les émotions exprimées dans cette lettre?**

- • • **Quelles autres répercussions de l'agression pouvez-vous repérer pour cette victime?**

- • • **Quelles sont les similitudes entre cette victime et la vôtre?**

7 Plan de prévention de la récidive

- 2.3.1 Identification des situations à risques
- 2.3.2 Comment ne plus développer et entretenir la motivation à abuser sexuellement?
- 2.3.3 Comment réagir si je développe à nouveau la motivation ?

Bâtir mon plan de prévention

contre la récidive



VOTRE PLAN DE PRÉVENTION
CONTRE LA RÉCIDIVE

Vous venez d'élaborer votre processus de l'abus sexuel au cours duquel vous avez étudié la dynamique, les motivations, les voies, les éléments déclencheurs de l'abus sexuel, de même que les barrières « internes et externes » que vous avez traversées afin d'abuser sexuellement un enfant.

La prochaine étape vise l'élaboration d'un plan de prévention contre la récidive fondée sur les facteurs que vous avez identifiés dans votre processus d'abus sexuel, ainsi que sur tout autre facteur de risque qui a pu être cerné.

L'exercice devrait également vous permettre de comprendre vos signaux d'alarme qui indiquent la possibilité d'un retour à l'abus sexuel (danger) ainsi que les moyens que vous devez prendre pour intervenir et empêcher la réapparition du comportement sexuel déviant et des facteurs de risque.

De plus, l'exercice vise à aider les membres de votre famille, les agents de probation, les intervenants à cerner les événements ou les signaux observables de sorte qu'ils sachent que le risque et l'apparition des facteurs de risque augmente.

À la fin de cette étape, vous devriez être en mesure de posséder les compétences et les stratégies qui vont vous permettre d'intervenir à toutes les phases de votre processus d'abus sexuel, d'apprendre à prévoir et à déceler les pensées, sentiments et situations liés au risque de commettre un autre abus sexuel et d'élaborer un plan d'action comportant des stratégies efficaces qui vont vous aider à gérer avec succès le risque et le comportement à toutes les phases de votre processus menant à l'abus sexuel.

D) Mes facteurs de risque :

- ✓ Un facteur de risque est une situation, un endroit, une interaction, une pensée, un sentiment, une attitude, un comportement ou un souvenir qui peut vous pousser davantage à récidiver.
- ✓ Les ***facteurs de risque internes*** comprennent les émotions, les pensées, les croyances, les perceptions, le dialogue intérieur, les attitudes (p. ex., colère, dépression, fantasmes déviants, solitude, distorsions cognitives).
- ✓ Les ***facteurs de risque externes*** sont généralement des endroits, des situations, des interactions, des comportements et des activités qui augmentent votre risque d'infraction (p. ex., un emploi avec des enfants, des amis qui consomment de l'alcool et des drogues, le rejet, l'accès à une victime).

Vous retrouver devant un facteur de risque ne veut pas dire que vous allez *nécessairement* récidiver. C'est plutôt un signal d'alarme : vous avez amorcé une progression vers un comportement sexuel délinquant. C'est le signal que vous devez vous surveiller, obtenir un soutien et recourir à une stratégie de maîtrise de soi. L'objectif consiste à réduire le risque auquel la situation ou les circonstances vous exposent.

Vos facteurs de risque seront très personnels, et ils ont déjà été désignés dans votre analyse de l'abus sexuel. Votre plan de maîtrise de soi doit comprendre au moins trois stratégies vous permettant de faire face à chacun de vos propres facteurs de risque. Vous devez disposer de plus d'une stratégie pour chaque facteur ou situation, advenant le cas où une de vos stratégies n'est pas efficace dans une situation donnée. En disposant de plus d'une stratégie, vous augmentez votre capacité de vous empêcher de commettre une infraction.

Il est très important de ne pas oublier que vous pouvez intervenir à n'importe quelle phase de votre progression vers l'infraction pour vous empêcher de récidiver.

Exercice : Mes facteurs de risque

Dans la progression de votre comportement, vous avez décrit les facteurs généraux ou les facteurs de prédisposition qui vous exposent à un risque d'infraction sexuelle. Il peut s'agir de problèmes de longue date qui vous dérangent, même si vous ne faites rien à cet égard. Au besoin, utilisez des pages additionnelles.

Facteur de risque	Stratégies d'adaptation
	1. 2. 3. 4.

2) Mes éléments déclencheurs :

Dans la progression de votre comportement, vous avez décrit les éléments déclencheurs qui sont aussi des facteurs de risque qui vous exposent à un risque d'abus sexuel. Dans le tableau ci-dessous, dressez la liste de ces éléments déclencheurs et indiquez votre stratégie pour les maîtriser. Au besoin, utilisez des pages additionnelles.

Éléments déclencheurs	Stratégies d'adaptation
	1. 2. 3. 4.

3) Ma phase du passage à l'acte :

Dans la progression de votre comportement sexuel déviant, vous avez décrit ce qui se produisait lorsque vous avez commis votre abus sexuel : c'est-à-dire, la manière dont vous l'avez préparé, la manière dont vous avez passé outre à vos barrières internes et externes qui vous empêchaient de commettre l'abus sexuel, etc.

Exercice :

Dans le tableau ci-dessous, on vous demande de tenir compte de tous ces éléments concernant, non pas une récidive, car le plan de maîtrise de soi vise à éviter l'abus, mais concernant votre progression vers l'abus sexuel. Cela peut correspondre à la pensée de commettre une infraction, à des distorsions cognitives, à la mauvaise maîtrise de vos émotions, à la recherche d'une victime, etc. Dans le tableau, dressez la liste des facteurs de votre phase du passage à l'acte et notez la manière dont vous prévoyez y faire face.

Élément faisant parti de ma progression	Stratégies d'adaptation
	1. 2. 3. 4.

4) Mes situations à haut risque que je dois éviter à tout prix ou mes stratégies d'évitement :

Comme on l'a mentionné plus tôt, vous devez planifier d'éviter les situations qui présentent un risque d'abus sexuel.

Toutefois, il est très important que vous n'utilisiez pas uniquement ou surtout les stratégies d'évitement, car vous ne pourrez pas éviter toutes les situations. Il est préférable de planifier d'éviter les situations à risque élevé, mais de disposer aussi de diverses autres stratégies pour faire face à la situation lorsque cela se produit.

✓ Vous pouvez recourir aux stratégies d'évitement de deux façons différentes :

1) Vous les utilisez pour prévoir les éléments déclencheurs que vous devez éviter :

- Par exemple : a) Éviter les endroits où il y aura des enfants;
b) Éviter les fêtes où il y aura de l'alcool et des drogues.

2) Vous les utilisez comme réaction d'adaptation lorsque, de façon imprévue, vous faites face à un facteur de risque élevé. En l'occurrence, l'évitement est une stratégie à long terme et devra être suivie de la surveillance, de l'évaluation et du recours à la restructuration cognitive et aux stratégies comportementales.

✓ Vous devriez éviter les situations, événements, personnes, objets ou lieux ayant une association étroite avec vos abus sexuels.

✓ Si vous ne pouvez éviter totalement ces éléments déclencheurs, réduisez au minimum la durée d'exposition à ces éléments.

- ✓ Essayez de voir quels éléments déclencheurs d'abus sexuels étaient présents avant que vous ne commettiez ces abus par le passé. En faisant ce genre de préparation, vous utilisez les éléments négatifs de votre passé pour bâtir un avenir constructif.
- ✓ Vous pouvez parfois penser que, comme vous n'êtes pas passé à l'acte pendant plusieurs mois, il n'est plus nécessaire d'éviter les éléments déclencheurs et les situations qui présentent un risque d'infraction. Cependant, il est possible que ces situations et éléments déclencheurs fassent toujours partie de votre vie. Soyons réalistes, mais sans excès de confiance.
- ✓ L'intensité de votre réaction aux éléments déclencheurs diminuera. Avec le temps, et si vous utilisez constamment vos compétences et techniques, votre risque de commettre une infraction peut également diminuer. Il est cependant important de vous rappeler qu'il peut toujours rester un certain risque, si réduit soit-il.

Exercice : Mes situations à haut risque que je dois éviter à tout prix et mes stratégies d'évitement

Dans certaines situations, il est préférable de s'attaquer aux problèmes directement tandis que, dans d'autres, il vaut mieux les éviter tout à fait parce que, à ce moment-là, le risque est trop considérable. Ci-dessous, énumérez toutes les situations à haut risque que vous devriez éviter et la manière dont vous prévoyez le faire.

Situation

Stratégie d'évitement

Situation

Stratégie d'évitement

5) Mes sentiments et mes émotions :

Énumérez tous vos sentiments et toutes vos émotions qui peuvent accroître votre risque de commettre une infraction ou de progresser dans les comportements menant à une infraction. Précisez également les stratégies de gestion de ces émotions.

Sentiment/émotion

Stratégies

Sentiment/émotion

Stratégies

6) Mes distorsions cognitives (erreurs de pensée) et mes pensées de rechange face à celles-ci :

Du côté GAUCHE de la page, donnez vos distorsions cognitives que vous avez déjà eues.

Du côté DROIT, donnez vos pensées de rechange que vous pouvez utiliser pour les substituer à chaque distorsion.

Distorsions cognitives	Pensées de rechange (dialogue intérieur)
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)
6)	6)
7)	7)
8)	8)
9)	9)
10)	10)

Exemples d'erreurs de pensée (Distorsions cognitives)

- 1) J'ai commis une erreur;
- 2) J'ai flanché;
- 3) Il s'est créé un problème en dedans de moi;
- 4) Il s'est passé un petit quelque chose en dedans de moi qui fait que
J'ai abusé sexuellement;
- 5) J'ai eu une faiblesse;
- 6) Elle revenait quand même me voir;
- 7) Peut-être qu'elle va aimer ça;
- 8) Peut-être qu'elle a aimé ça, surtout, que j'y suis allé tranquillement;
- 9) Cela m'a pris par surprise;
- 10) J'ai voulu faire un petit test;

- 11) J'ai eu une curiosité;
- 12) J'ai été incapable de dire non;
- 13) Ma volonté n'a pas fonctionné;
- 14) Il y a un déclic qui s'est fait quelque part en dedans de moi;
- 15) Il y a quelque chose qui m'a poussé;
- 16) Pour un être humain, j'ai fait une erreur;
- 17) Pour moi, l'abus sexuel est un genre de vengeance;
- 18) C'est comme une force qui me faisait refuser le non;
- 19) Malgré l'erreur que j'ai faite.
- 20) Dénier « Je ne l'ai pas fait. » - « Je n'étais pas conscient. »
- 21) Minimisation « Ce n'était pas si terrible. »
- 22) Rôle de victime « J'ai été piégé. » - « C'est elle qui est venue à moi. »
- 23) Pensée non nuancée « Toutes les prostituées sont des salopes. »
- 24) Sentiment d'incapacité « Je ne peux pas y arriver, c'est impossible. »
- 25) Prétention de changement « Je n'ai pas besoin d'aide, je ne reviendrai pas en prison. »
- 26) Sentiment de cas unique « Personne ne peut savoir comment je me sens. »
- 27) Peur de la peur « Je n'ai peur de rien. »
- 28) Méfiance « Je ne peux pas vous dire comment je me sens. »
- 29) Colère/agressivité passive « Je lui remets la monnaie de sa pièce. »
- 30) Absence de considération du temps « Le passé est le passé, il faut le laisser où il est. »
- 31) Etc.

7) Mes stratégies efficaces de maîtrise de soi :

Prévenir la récurrence dans les abus sexuels exige des stratégies efficaces pour maîtriser vos pensées et votre comportement. La maîtrise de soi est plus que le simple fait de disposer d'une liste de stratégies que vous pouvez mettre en œuvre dans les situations à risque élevé. La maîtrise de soi est spécifique à votre propre progression du comportement, mais il est également très important d'avoir un style de vie et des modèles de pensée, une maîtrise des émotions, du stress, des tensions et des plans qui ne sont pas propices à l'abus sexuel, en plus d'avoir accès à beaucoup de stratégies vous permettant de gérer vos problèmes et votre comportement en général. Vous devez recourir à vos stratégies dans votre vie de tous les jours, non pas seulement y penser lorsque vous vous trouvez confronté à un facteur de risque ou à une situation à risque. Le fait d'appliquer quotidiennement vos stratégies efficaces de maîtrise de soi feront en sorte qu'elles deviendront des habitudes, tout comme c'est le cas pour les stratégies inefficaces. Quand les stratégies deviennent des habitudes, elles deviennent presque automatiques. Ainsi, si vous êtes confronté à un facteur de risque, vous aurez plus de facilité à vous adapter, car vous avez maintenant « l'habitude » de vous adapter efficacement.

Exemples de différentes stratégies que je peux utiliser :

a) Autocontrôle :

Surveillance quotidienne des pensées, des sentiments, des attitudes et du comportement pour détecter l'apparition ou la réapparition de pensées, de sentiments, d'attitudes et de comportements prédisposant au risque de commettre un abus sexuel. La tenue d'un journal quotidien peut faire partie de cette intervention.

b) Révision des plans :

La révision et la modification des plans et des stratégies de maîtrise de soi à mesure qu'évoluent les situations et les événements de la vie permettent l'autocontrôle; de plus, ces méthodes vous permettent d'être prêt à inclure les nouvelles situations à mesure qu'elles surviennent et d'être en mesure de le faire.

c) Soutien social :

Il importe de recourir au soutien social (amis, famille, aînés, agent de libération conditionnelle, psychologue, travailleur social, etc.) pour demander de l'aide ou discuter de ce que vous pensez, ressentez et vivez. Les personnes ressources peuvent vous aider à traverser des moments ou des situations difficiles.

d) Interventions à court terme :

Il s'agit de stratégies d'interventions offrant une solution temporaire à un problème ou à une situation à risque élevé. Par exemple, prendre une pause pendant une discussion avec votre partenaire ou quitter une situation où vous avez éprouvé de l'excitation sexuelle afin de pouvoir évaluer la situation.

e) Interventions à long terme :

Il s'agit d'une stratégie d'intervention qui met l'accent sur le règlement des questions qui existent depuis longtemps déjà (violence pendant l'enfance, maîtrise de la colère, dépression, problèmes de relations et d'intimité, etc.) au moyen du counselling ou d'un traitement continu.

f) Interventions cognitives :

Ce type d'intervention est très étroitement lié à la surveillance quotidienne des pensées, des sentiments et des attitudes. Lorsque vous avez des pensées qui présentent des risques d'abus sexuel (distorsions cognitives), vous devez remettre en question ces pensées et sentiments pour les remplacer par des pensées et des sentiments plus exacts, réalistes et positifs à l'aide du dialogue intérieur.

g) Interventions comportementales :

Ces interventions mettent l'accent sur ce que fait la personne. Elles comprennent des techniques visant à reconditionner l'excitation sexuelle déviante, des exercices de relaxation, le maintien d'une alimentation et d'un mode de vie sain, des moyens de communication efficaces, des tentatives visant à rencontrer de nouvelles personnes, etc. Les interventions comportementales sont aussi importantes pour l'apprentissage de nouvelles compétences. La pratique et la répétition contribuent à l'apprentissage de nouveaux comportements, tandis que les interventions comportementales visant à ne pas commettre d'infraction augmentent votre chance de réussite.

h) Se récompenser :

Lorsque vous avez réussi à maîtriser une situation, une pensée ou un comportement ou que vous avez réalisé un but, récompensez-vous en vous félicitant, en reconnaissant les sentiments positifs découlant de la réussite et en partageant votre expérience fructueuse avec des personnes de votre réseau de soutien. Vous pourriez aussi faire quelque chose qui vous plaît, comme vous payer un bon dîner ou aller au cinéma.

Exercice : Mes techniques de relaxation et de maîtrise de soi

Énumérez les choses que vous pouvez faire pour relaxer et maîtriser efficacement le stress ou d'autres problèmes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

8) Mes objectifs dans mes relations :

Veuillez énumérer les relations importantes pour vous. Précisez vos objectifs dans cette relation et les moyens que vous allez employer pour atteindre cet objectif.

Relation :

Objectif :

Plan d'action :

Relation :

Objectif :

Plan d'action :

Relation :

Objectif :

Plan d'action :

9) Mes stratégies de fuite :

Il faut recourir à des stratégies de fuite lorsque vous n'avez pas pu éviter une situation ou un facteur à risque élevé.

Toutefois, à l'instar des stratégies d'évitement, la fuite ne doit pas constituer votre stratégie principale pour empêcher la récurrence. Car, au moment où vous vous trouvez dans une situation à risque élevé, votre motivation à éviter la récurrence peut être faible et vous pouvez être moins porté à fuir la situation; de plus, il y a des facteurs de risque auxquels vous ne pouvez pas échapper, particulièrement les facteurs de risque internes. Si vous vous sentez déprimé, en colère ou excité sexuellement, vous ne serez probablement pas en mesure de fuir ces sentiments. Ainsi, vous devez disposer de stratégies vous permettant de faire face à de tels sentiments de manière à ne pas demeurer dans cet état.

Si vous avez été exposé à une situation ou à un facteur de risque élevé, la meilleure stratégie consiste à fuir puis à appliquer d'autres stratégies axées sur les cognitions, le comportement et le soutien.

- ✓ Une stratégie de fuite est une intervention qui vous fait quitter rapidement une situation à risque élevé pour vous donner le temps de réfléchir ou d'utiliser d'autres compétences et stratégies.
- ✓ Prévoir une fuite, c'est comme organiser un exercice d'incendie. Vous devez connaître les meilleures issues et peut-être aussi comment utiliser un extincteur!

10) Imagerie visuelle :

L'imagerie visuelle désigne les représentations mentales. C'est ce que vous faites lorsque vous imaginez quelque chose ou que vous « rêvassez ».

L'imagerie visuelle vous influence fortement, comme les pensées. L'image mentale d'un projet de toute une vie peut réorienter toute votre existence, par exemple, imaginer une maison peut faire naître le projet de bâtir une maison semblable à celle dont vous avez l'image en tête.

L'imagerie visuelle peut aussi mener à un comportement sexuel déviant, comme dans le cas des fantasmes sexuels déviants, qui constituent une forme d'imagerie visuelle. Les fantasmes sexuels déviants augmentent le risque, car ils renforcent les pensées, les sentiments et les images qui sont associés à l'excitation sexuelle déviante et au comportement sexuel délinquant. Lorsque vous vous masturbé en ayant des fantasmes déviants, vous les renforcés du fait qu'ils deviennent « normaux » et en raison des sentiments de plaisir qui y sont liés, c'est-à-dire que, lorsque vous vous masturbé en ayant des fantasmes sexuels déviants, ceux-ci sont liés à un résultat agréable (excitation et jouissance). Tout comportement associé à un résultat agréable renforce ce comportement et accroît la probabilité qu'il se reproduise.

11) L'empathie :

L'empathie est une autre stratégie à laquelle vous pouvez recourir pour vous empêcher de récidiver. Elle permet d'y parvenir de la manière suivante :

- ✓ Lorsqu'on a abordé le sujet de l'empathie, vous avez appris les répercussions que les abus sexuels avaient sur les victimes et la manière d'éprouver de l'empathie envers une autre personne. Une façon de mettre un terme à la récidive est d'apprendre à ressentir ce que c'est qu'être une victime ainsi que l'incidence que cela comporte sur une vaste gamme de personnes comme votre famille, la famille de la victime, la collectivité, etc., et d'utiliser ce que vous avez appris pour éprouver de l'empathie à leur endroit. Si vous pouvez vous concentrer sur la manière dont la victime se sentirait, vous pouvez réduire la probabilité de lui causer du tort.
- ✓ Notez cependant que, si au cours d'un de vos comportements délinquants antérieurs, vous étiez excité en pensant à la peur ou à la douleur de la victime, la stratégie sera inefficace pour réduire votre risque. Dans ce cas, le fait de penser à la souffrance de la victime augmenterait votre risque, car l'excitation renforcerait ces pensées.
- ✓ On n'apprend pas l'empathie du jour au lendemain. Comme l'a clairement démontré la composante à ce sujet, il faut acquérir l'empathie par des exercices répétés.

12) Soutien de la collectivité :

Dans le traitement, on a insisté sur l'importance de disposer d'un solide réseau de soutien dans la

collectivité. Les personnes ressources peuvent vous fournir une aide très pratique, notamment vous trouver un emploi ou un logement en plus de vous offrir un soutien émotif. Le soutien de la collectivité signifie intégrer d'autres personnes prosociales dans votre vie et compter sur elles lorsque vous en avez besoin. Il est important que ces personnes soient prosociales, c'est-à-dire qu'elles n'appuient pas votre comportement sexuel délinquant et qu'elles s'élèvent contre vous si elles observent une accentuation de votre risque. Il doit s'agir de personnes en qui vous pouvez avoir confiance. Le soutien de la collectivité fait aussi allusion aux organismes publics et communautaires, notamment les thérapeutes, votre agent de libération conditionnelle ou les groupes d'entraide.

**Situations à haut risque de récurrence
qu'il faut que j'évite à tout prix**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

J'ai lu le plan de prévention contre la rechute décrit aux pages précédentes et j'ai eu la possibilité de poser des questions afin de mieux comprendre. J'ai eu la possibilité de fournir des informations complémentaires et des suggestions pour améliorer ce plan. Je suis d'accord pour appuyer ce plan et je ferai tout ce qui m'est possible de faire pour que ce plan ait les résultats attendus. (Ce plan devrait être signé par autant de personnes que possible qui sont impliquées dans ta vie, incluant ta conjointe, etc.).

Signature Date

8. La sexualité : la rencontre de deux jeunes, de leurs plaisirs et de leurs responsabilités

- Suis-je normal ?
- Mes craintes face à la sexualité
- Ce qui est permis ?
- Comment pensent les filles ?
- Les rôles...
- Les stéréotypes...

Visionnement de matériel vidéo : Violence dans les fréquentations amoureuses des adolescents

Full tendresse

Guide sur la sexualité pour les jeunes

Échange à partir du livre : Full sexuel