

GUÉRISON ET RENFORCEMENT DU LIEN MÈRE-ENFANT



pour les
femmes

Si vous commencez une nouvelle vie libre de violence et de mauvais traitements, vous avez fait beaucoup de chemin ensemble avec vos enfants. Pour continuer d'avancer, il faut toutefois laisser le passé en arrière. Par contre, il y peut-être des volets de ce passé dont il faudra encore s'occuper.

Dans cette ressource, vous trouverez des renseignements qui permettront aux mères de mieux comprendre ce que leurs enfants pourraient avoir pensé et ressenti à cette époque-là au sujet de la violence, et ce qu'ils pourraient penser et ressentir maintenant. Voyez les pages 50 à 57.

Rassurez

Les enfants ont besoin de savoir ces choses. Ils doivent ...

- être certains que vous pourrez prendre soin d'eux et les protéger
- savoir que vous ne les quitterez pas
- être convaincus qu'ils n'étaient aucunement responsables de ce qui s'est passé
- être sûrs que vous les aimez, pour toujours et sans réserve



Robert Munsch (1986). *Je t'aimerai toujours*. Firefly Books.

N'hésitez pas à parler de la violence

En tant que parents, notre instinct est souvent de ne plus mentionner des événements désagréables du passé. Si les enfants veulent parler de ce qui s'est passé dans votre foyer, ne prétendez pas que cela n'est jamais arrivé. D'un autre côté, il se pourrait qu'ils ne veulent pas en parler au moment précis où vous aimeriez aborder le sujet. Dites-leur bien que vous serez disposée à en discuter lorsqu'ils seront prêts.

Demandez-leur quelles émotions ils ont ressenties à cause de la violence

Une façon de démarrer une conversation concernant un sujet difficile est de leur demander ce qu'ils ont ressenti. Selon leurs âges, les enfants pourraient avoir été effrayés, fâchés, tristes, coupables, gênés, inquiets ou confus.

- respectez et acceptez leurs sentiments; ne leur dites pas ce qu'ils devraient ressentir
- reconnaissez que ces sentiments sont « okay »
- s'ils ont de la difficulté à s'exprimer, aidez-les à trouver les bons mots pour décrire leurs sentiments
- soyez prête à entendre des choses qui pourraient vous surprendre ou même vous blesser

Quand les enfants sont finalement en sécurité, il arrive parfois que toutes sortes d'émotions se manifestent, y compris la colère.

Écoutez

Tout simplement, laissez-les parler et montrez que vous êtes prête à écouter tout ce qu'ils ont à dire.



Adele Faber & Elaine Mazlish (1999). *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. Avon Books.

Dominic Capello (2000). *Ten Talks Parents Must Have with their Children About Violence*. Hyperion.

Encouragez des mécanismes d'adaptation salutaires

Voyez la page 42 de cette ressource et vous y trouverez une liste de stratégies que les enfants adoptent pour endurer des événements stressants à la maison. Il y en a que vous devriez encourager, tandis que d'autres pourraient s'avérer inquiétantes. Aidez votre enfant à trouver des façons efficaces et saines de faire face au stress.

Soyez la meilleure « vous » possible

Vos enfants apprennent beaucoup en observant comment vous vivez votre vie. En quittant un conjoint violent et en commençant une nouvelle vie, vous avez démontré votre dignité en tant que personne et votre ferme intention de prendre soin de vos enfants. Ne vous lancez pas dans une nouvelle aventure amoureuse simplement parce que vous croyez que vos enfants ont besoin d'un père. Vous pourriez peut-être retourner aux études ou faire quelque chose d'autre pour vous-même. En fin de compte, soyez la meilleure « vous » possible.

Voici quelques choses à NE PAS faire ...

- ne vous confiez pas à vos enfants et ne comptez pas sur eux pour vous soutenir émotionnellement; si vous avez besoin de parler à quelqu'un, trouvez un(e) adulte bienveillant(e)
- ne tentez pas de rivaliser avec votre ex-conjoint pour gagner l'affection ou l'amour de vos enfants
- au sujet du passé, ne leur dévoilez jamais certaines choses désagréables qu'ils ne connaissent pas déjà



Si votre fils ou votre fille se comporte de façon violente à la maison, voyez la page 68.