

# De la maltraitance psychologique à la **BienTraitance**



Où se situer ?



#### Impressum

Edition : Association DIS NO, Case postale 5202, 1002 Lausanne  
Tel. 0840 222 999  
www.disno.ch, email : info@disno.ch

Conception : Membres de l'Association DIS NO (par ordre alphabétique) Nathalie Alther Torrent, François Boillat, Charlotte Crettenand, Fatima Reis, Rosemonde Rossel, Liliane Urfer, Felipe Visson.  
Avec la collaboration de Christophe Baud

Graphisme : Sandy Magnin

Illustrations : Ambroise Héritier

Impression : Graph'Style SA, Lausanne

© 2007 Association DIS NO

«Les vraies leçons,  
celles que l'enfant écoute,  
celles qui modèlent sa personnalité,  
sont les actes  
que l'adulte accomplit.  
Eduquer un enfant,  
c'est s'offrir à lui en exemple.»

## Un enfant, c'est un merveilleux cadeau que nous offre la vie !

Un enfant, c'est un être humain qui a besoin d'amour et de sécurité, de soutien et d'accompagnement, d'encouragements et d'approbation. Afin de croître harmonieusement, un enfant a aussi besoin de se sentir respecté dans son intégrité physique et psychique.

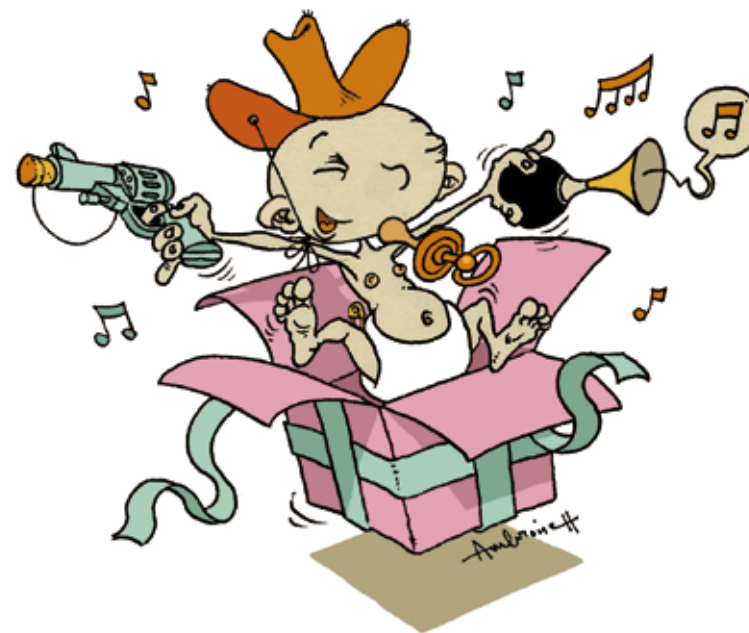
En tant qu'adultes, c'est à nous qu'incombent les tâches fondamentales d'amour et d'éducation qui permettront à l'enfant de devenir à son tour un adulte épanoui. Pourtant, l'éducation ne s'applique pas comme une recette de cuisine ; il n'existe pas de marche à suivre et

le même type d'éducation ne peut être valable pour tous. Nos réactions ne sont pas toujours adaptées et peuvent blesser. Il est donc important de prendre conscience qu'un enfant peut être victime de comportements pouvant nuire à son bon développement.

Cette brochure nous invite à nous interroger sur nos comportements susceptibles de déboucher sur une situation de maltraitance psychologique. Peut-être nous permettra-t-elle aussi d'avancer sur le chemin de la BienTraitance ?

Lorsqu'on parle de maltraitance, la majorité des gens pense spontanément à des sévices physiques. Historiquement, la première forme de maltraitance à faire l'objet d'études est la violence physique à la fin du 19e siècle. La négligence et les abus sexuels sont étudiés à partir des années 1970. Et ce n'est que dans les années 1980 que la notion de maltraitance psychologique apparaît pour la première fois aux Etats-Unis.

Aujourd'hui, elle commence à intéresser les milieux de l'enfance, mais reste encore peu connue du grand public. Ce sujet n'est que rarement évoqué et pourtant il peut toucher tout le monde. Nous n'en sommes qu'aux débuts de la recherche et de l'information. Tout reste à faire et chacun peut y participer à sa manière... ■



## Nos enfants et nous



Parfois héritées de modèles parentaux, certaines conduites éducatives comprennent toutes sortes de brimades, humiliations, exigences démesurées et punitions excessives parfois difficiles à expliquer et à comprendre. Il peut s'agir de pressions éducatives et sociales exercées par des adultes qui ne cherchent pas forcément à nuire à l'enfant.

Qui d'entre nous ne s'est pas, une fois ou l'autre, montré en colère face à son enfant au point de l'agresser verbalement ou de l'ignorer pour un temps ? Personne n'est à l'abri de débordements occasionnels. Où est la limite, à quel stade devenons-nous réellement maltraitants ? ■



**Comment réagissez-vous lorsque votre enfant vous contrarie ?**

# maltraitements

## Les différentes formes de maltraitance

Aujourd'hui, lorsqu'on parle de maltraitance envers les enfants on retient, en général, quatre catégories :

- la violence physique
- la maltraitance psychologique
- les abus sexuels
- la négligence

Tout acte – ou défaut d'acte – pouvant entraver la santé de l'enfant, sa survie, son développement ou sa dignité constitue une maltraitance, qu'il soit le fait d'une personne majeure ou mineure. ■



Avez-vous déjà songé  
à parler de maltraitance  
avec votre enfant ?





## La maltraitance psychologique



La maltraitance psychologique peut être définie comme des actes continuellement hostiles, qui terrorisent l'enfant, diminuent son estime de soi, ne répondent pas à ses besoins, nuisent à son développement, l'isolent et lui donnent l'impression d'être sans valeur.

Concrètement, l'enfant peut être privé d'affection, rabaissé, ridiculisé, ignoré, manipulé, menacé, harcelé. Il peut également s'agir d'attentes démesurées vis-à-vis

de celui-ci, d'humiliations répétées, de brimades, d'insultes, de critiques systématiques, de paroles malveillantes ou culpabilisantes, de rejet, de dénigrement ou paradoxalement de marques d'amour exclusif.

De nombreux termes sont utilisés pour caractériser la maltraitance psychologique : violence verbale, maltraitance affective, violence psychologique, cruauté mentale, violence invisible. ■

**Pensez-vous que votre enfant se sente parfois incompris, rabaissé, ridiculisé, rejeté... ? Et si vous lui posiez la question ?**



## Le maltraitant



12

Il est illusoire de prétendre dresser un portrait-robot du maltraitant. Nous pouvons tous avoir à un moment ou un autre un comportement inadapté.

L'enfant peut être confronté à la maltraitance psychologique dans divers milieux : dans sa famille, à l'école, dans les crèches/garde-

ries, dans ses activités de loisir, etc. Le maltraitant peut être un homme ou une femme, être issu de toutes les professions, être le propre parent, un adolescent voire même un autre enfant. Lorsque s'additionnent les crises personnelles, les problèmes de couple et d'emploi, les ennuis de santé, les difficultés financières et

13

que l'offre d'aide et de soutien est faible, le danger de voir la violence se produire est plus élevé.

Si ces facteurs de risque sont souvent cités, il est important de préciser que les mauvais traitements peuvent se produire dans tous les milieux sociaux, et dans n'importe quel contexte. ■

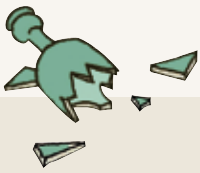
**Y a-t-il dans l'entourage de votre enfant quelqu'un qui ne le respecte pas ? Qu'en pense-t-il ?**

## Nos comportements

L'adulte n'est pas toujours capable de prendre conscience de son comportement maltraitant. Il arrive également que les parents, en croyant agir pour le bien de l'enfant, lui imposent des exigences démesurées ou incompatibles avec son âge et son niveau de développement. Ces attitudes s'accompagnent parfois de punitions exagérées ou injustifiées, de moqueries, de critiques ou de comparaisons désobligeantes.

Il est également possible de maltraiter un enfant sans s'en rendre compte. C'est par exemple le cas lorsqu'il assiste fréquemment à des disputes conjugales. Il peut aussi se trouver obligé d'assumer des responsabilités qui ne sont pas de son âge. ■

**Quand, pour la dernière fois,  
vous êtes-vous senti maltraitant ?  
Avec le recul, auriez-vous pu  
agir différemment ?**





## Les conséquences



**Et si vous évoquiez  
avec votre enfant  
une expérience  
de maltraitance  
psychologique  
qui vous a marqué ?**

16

Les conséquences de la maltraitance psychologique subie dans l'enfance peuvent être graves et se prolonger à l'âge adulte.

Un manque de confiance et une faible estime de soi sont souvent les premiers signes que l'adulte

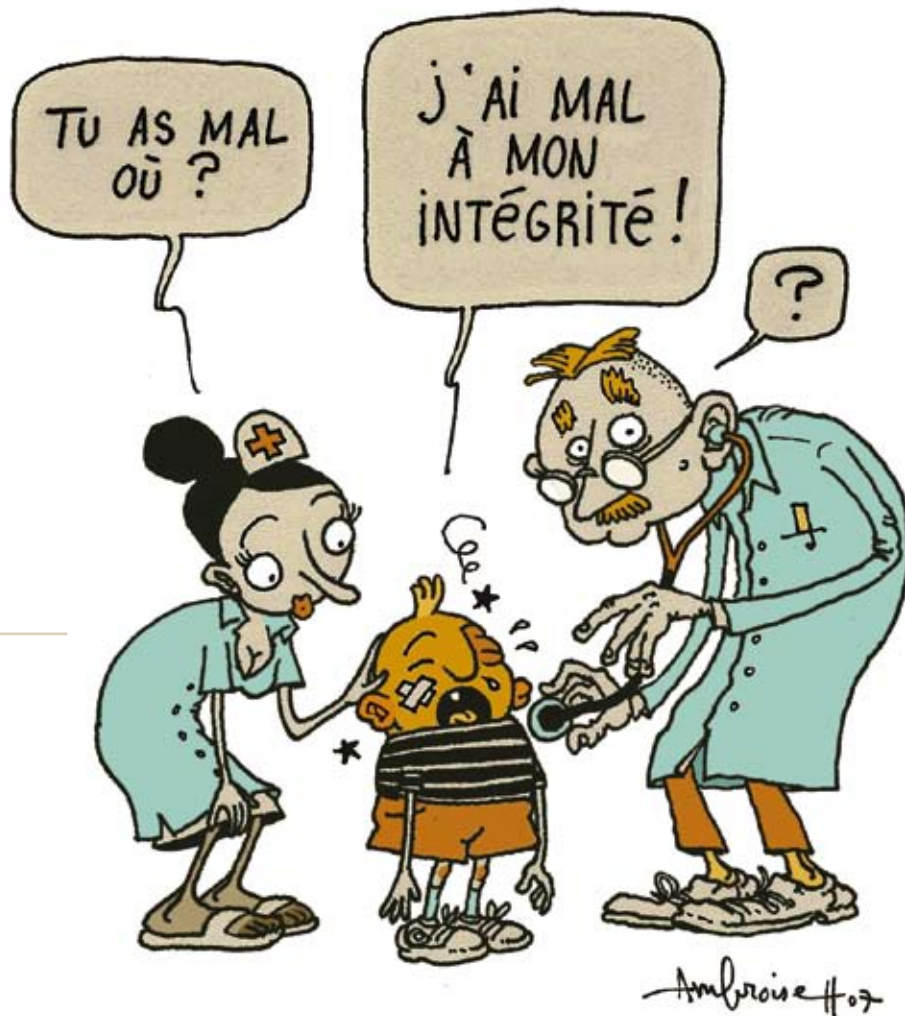
peut observer. Un enfant maltraité psychologiquement peut réagir en adoptant des attitudes passives ou au contraire de l'agressivité. Tout comportement inhabituel peut être signe de mal être. Il reste néanmoins difficile d'évoquer tous les symptômes tant ils sont nombreux et variés.

17

L'impact de la maltraitance psychologique dépend :

- de la répétition et de l'intensité de l'acte maltraitant
- de l'accumulation des différentes formes de maltraitance
- de l'âge, du stade de développement, des ressources personnelles et du ressenti de l'enfant
- du type de relation entre le maltraitant et l'enfant
- des réactions de l'entourage et du contexte culturel ■

## La maltraitance psychologique au cœur de toutes les maltraitements



On constate souvent que différentes formes de maltraitance apparaissent simultanément ou successivement. Un enfant battu peut souffrir autant, voire plus, de ne pas être apprécié et respecté que des mauvais traitements physiques dont il est victime.

Il est important de considérer que la maltraitance, quelle que soit la forme qu'elle revêt, fait du mal, blesse et ne respecte pas l'enfant dans son intégrité. ■



**Est-ce qu'il vous arrive de demander à votre enfant ce qu'il ressent ?**

## La maltraitance psychologique nous concerne tous

### La maltraitance invisible

La maltraitance psychologique envers les enfants est très répandue. C'est pourtant la moins facile à détecter.

### Reconnaître la souffrance

La souffrance engendrée par cette forme de violence n'est pas reconnue. Subie seule, elle est souvent minimisée par la victime elle-même, qui la compare aux violences physiques ou aux abus sexuels, sans prendre conscience des conséquences possibles de ce qu'elle a vécu. C'est pourquoi il est indispensable de pouvoir reconnaître et entendre la douleur qu'il y a derrière chaque histoire.

L'enfant perçoit bien plus de choses qu'on ne l'imagine. C'est le ressenti de chacun qui définit la gravité d'un acte.

### Responsabilité de l'adulte

L'enfant ne peut pas se défendre contre cette forme de maltraitance. Peut-être n'a-t-il même pas conscience d'en être victime ? Il est donc du devoir de l'adulte d'être vigilant et à l'écoute.

### Prendre conscience de ses actes

Agir en conscience, se remettre en question, essayer de poser des limites adéquates, réaliser que par moment notre attitude n'est pas appropriée, sont les premiers pas sur le chemin de la BienTraitance. Il est important de persévérer sur cette voie afin d'en retirer les bénéfices, pour ses enfants et pour soi.

### On peut maltraiter sans s'en rendre compte

Dans certaines circonstances, l'adulte peut maltraiter un enfant sans s'en rendre compte en pensant même agir pour son bien.

### Les conséquences sont graves

Elles peuvent apparaître à divers stades de la vie et sous différentes formes. Nous retenons particulièrement la dévalorisation, qui va conduire l'enfant à remettre en question la légitimité d'être aimé et respecté. Il peut taire sa souffrance et s'accuser de toutes les fautes. Comment imaginer qu'un adulte puisse être malveillant ? Dès lors, il aura tendance à se sentir coupable de sa situation sans se percevoir comme victime.

### Demander de l'aide

Si à un moment donné, on se sent dépassé par une situation ou à la limite de craquer, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Parfois, pouvoir confier quelques heures ses enfants à une personne de confiance, permet de prendre du recul et de retrouver les ressources nécessaires. Si le problème persiste, il devient important de trouver une personne à qui en parler. ■



## L'éducation donne de la force

**Etre parent est une des plus belles tâches qui soit,  
mais aussi une des plus difficiles.**

**Accompagner un enfant lorsqu'il grandit  
signifie beaucoup de joie,  
mais aussi un immense défi.**

Eduquer c'est...  
beaucoup d'amour...  
accepter le conflit...  
savoir écouter...  
mettre des limites...  
amener à l'autonomie...  
montrer ses sentiments...  
prendre le temps...  
encourager...

22

### Eduquer c'est... beaucoup d'amour

Donner de l'amour à un enfant signifie l'accepter comme il est et le lui montrer. Prendre le temps pour son enfant, s'intéresser à lui ou le consoler sont autant de façons de lui manifester notre amour. Il est important que les parents disent à leurs enfants qu'ils les aiment, qu'ils sont fiers d'eux, et pas seulement quand ils rapportent de bonnes notes.

### Eduquer c'est... encourager

Pour développer leur courage et leur assurance, les enfants ont besoin de deux choses : être contents de ce qu'ils ont déjà fait, et que leurs efforts soient reconnus. ■

23

Textes extraits de la brochure :  
«L'éducation donne de la force»  
les huit piliers... d'une éducation solide,  
éditée par la FSFP.

Fédération Suisse  
pour la Formation des Parents  
[www.e-e-e.ch](http://www.e-e-e.ch)





## A méditer

Si tu continues...

Quand je dirai à ton papa que tu es si méchant...

Je te félicite pour...

Ne fais plus de bêtises, sinon...

Si tu ne t'améliores pas...

De toute façon tu ne comprends jamais rien...

Arrête ou...

Nous sommes séparés, mais sache que...

Si tu es vilain avec...

Moi je n'ai jamais eu droit à...

T'as bien le même sale caractère que...

Regarde ta soeur comme elle est...

On aurait préféré que tu sois...

Désobéis encore une fois et...

Merci de m'avoir aidé à...

Si tu continues à m'énervé...

Tu peux être fier de toi...

J'ai passé une journée très agréable avec toi...

Bravo pour...

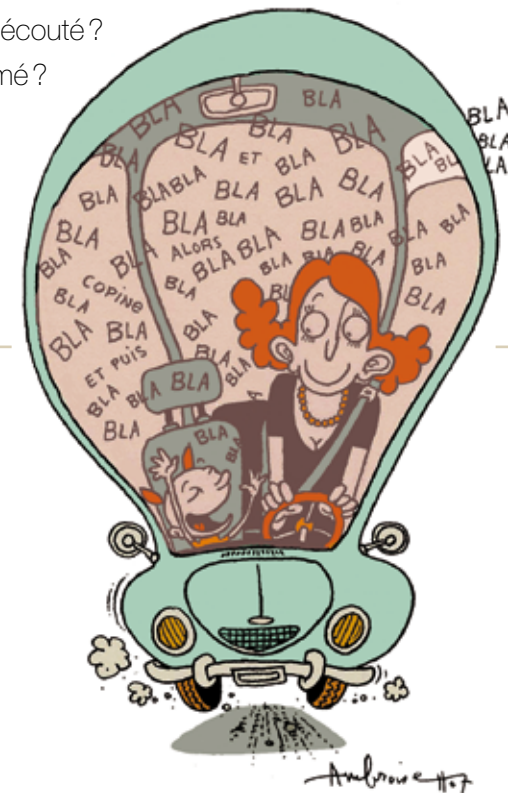
## Questions concrètes...

### ... aux adultes

- Acceptez-vous facilement que votre enfant ne soit pas le premier de classe ?
- Aimerez-vous que votre enfant soit différent de ce qu'il est ?
- Donnez-vous souvent des marques d'affection à vos enfants ?
- Vous est-il déjà arrivé de vous moquer d'un enfant ?
- Vous est-il déjà arrivé de ne plus adresser la parole à un enfant ?
- Quand avez-vous dit pour la dernière fois à votre enfant qu'il pouvait être fier de lui ? Que vous l'aimiez ?
- Avez-vous félicité dernièrement votre enfant pour ses efforts scolaires même dans une branche où il a de la difficulté ?
- Pensez-vous que les attentes que vous avez par rapport à votre enfant sont raisonnables ?
- Consacrez-vous suffisamment de temps à écouter votre enfant ?
- Pensez-vous que votre enfant a confiance en lui ?

### ... aux enfants

- T'est-il arrivé qu'on se moque de toi à l'école ? Si oui, qu'as-tu ressenti ? En as-tu parlé à quelqu'un ?
- T'arrive-t-il de te moquer d'autres enfants ? Si oui, que penses-tu que ça leur fait ?
- As-tu parfois l'impression de n'être pas respecté par certains adultes ?
- Que ressens-tu quand je suis en colère ?
- As-tu l'impression d'être écouté ?
- Est-ce que tu te sens aimé ?
- Est-ce que tu te sens transparent parfois ? ■



## Sur les chemins de la BienTraitance...



28



29

## Remerciements

- \* Sandoz - Fondation de Famille
- \* Banque Cantonale Vaudoise
- \* Bobst SA



## Avec l'aimable collaboration de:

Jean-Marie Bouverat, Secteur Enfance, Jeunesse et Vieillesse – OFAS

Prof. Claude Voelin, psychologie, Faculté des Sciences Sociales et Politiques de l'Université de Lausanne, Directeur de l'Observatoire de la maltraitance envers les enfants

Des informations complémentaires sur le thème de la maltraitance psychologique sont disponibles sur le site Internet [www.disno.ch](http://www.disno.ch)

Vos réactions, suggestions ou témoignages au sujet de cette brochure sont les bienvenus. Nous nous réjouissons de recevoir vos commentaires.

Pour commander des exemplaires gratuits de la brochure n'hésitez pas à nous contacter: [brochure@disno.ch](mailto:brochure@disno.ch)

## Pour la BienTraitance des enfants nous informons les adultes

Les activités de l'Association DIS NO s'articulent autour de trois axes principaux :

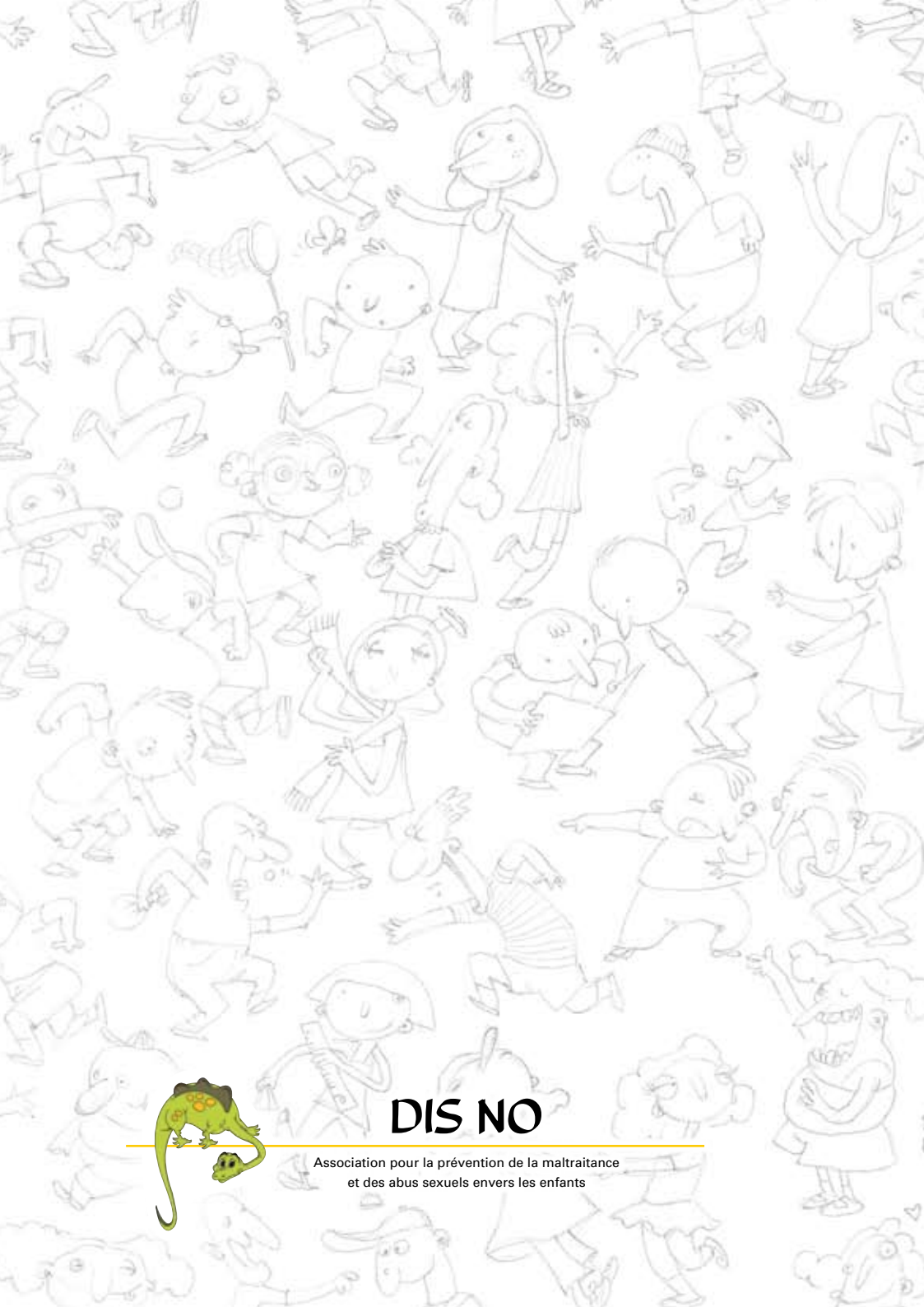
- Prévenir la maltraitance envers les enfants sous toutes ses formes
- Informer les particuliers et les professionnels
- Soutenir les personnes dans diverses démarches

**Soutenez l'Association en devenant membre, en participant à nos actions en tant que bénévole ou en faisant un don.**

### Association DIS NO

Case postale 5202 – 1002 Lausanne  
[www.disno.ch](http://www.disno.ch) – [info@disno.ch](mailto:info@disno.ch)  
 CCP 23-20000-2





# DIS NO

Association pour la prévention de la maltraitance  
et des abus sexuels envers les enfants