

SOUTIEN AUX ENFANTS EXPOSÉS À LA VIOLENCE CONJUGALE

GUIDE DE DISCUSSION PRATIQUE À L'INTENTION DES FAMILLES DES VÉTÉRANS

Le présent guide peut aider les parents et les proches aidants des familles des vétérans à comprendre les répercussions associées à l'exposition à la violence conjugale chez leurs enfants et à obtenir des conseils pratiques pour les soutenir et en discuter avec eux. Nous espérons que ces connaissances alliées à la compréhension pourront servir à aider les enfants à se sentir en sécurité et soutenus.



Cette ressource a été préparée par l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. L'Institut Atlas aimerait remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource. Veuillez noter que les noms figurant ci-après comprennent seulement ceux des personnes ayant consenti expressément à être reconnues en tant que contributrices.

LISTE DES CONTRIBUTEURS

Administration de projet

Victoria Carmichael, Robin Dziekan

Approbation

Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Robin Dziekan, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni

Conceptualisation

Petra Babic, Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Fred Connor, Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Ashlee Mulligan, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), M.E. Sam Samplonius

Méthodologie

Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Robin Dziekan, Ashlee Mulligan

Production

Ghislain Girard

Recherche et analyse

Victoria Carmichael

Rédaction

Victoria Carmichael

Révision

Petra Babic, Meriem Benlamri, Victoria Carmichael, Fred Connor, Zoï Coucopoulos, Dr-e Jordan Cummings (*RESOLVE SK*), Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Krystle Kung, Laryssa Lamrock, Kaitlyn LaRiviere, Ashlee Mulligan, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), MaryAnn Notarianni, V. Joy Pavelich, Dr J Don Richardson, Carley Robb-Jackson, M.E. Sam Samplonius, Lori-Anne Thibault

Service-conseil

Petra Babic, Fred Connor, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), Dr J Don Richardson, M.E. Sam Samplonius

Supervision

Meriem Benlamri, Ashlee Mulligan, MaryAnn Notarianni, V. Joy Pavelich

Visualisation

Petra Babic, Victoria Carmichael, Fred Connor, Robin Dziekan, Dre Melissa Kimber (*Université McMaster*), Kaitlyn LaRiviere, Dre Deborah Norris (*Université Mount Saint Vincent*), M.E. Sam Samplonius

RÉFÉRENCE SUGGÉRÉE

Institut Atlas pour les vétérans et leur famille. *Soutien aux enfants exposés à la violence conjugale : Guide de discussion pratique à l'intention des familles des vétérans*, Ottawa (Ontario), 2025. Accessible à l'adresse : atlasveterans.ca/violence-conjugale-guide-enfants.

Vous souhaitez en savoir plus sur l'approche de l'Institut Atlas en ce qui a trait à la reconnaissance des contributions à cette ressource? Consultez notre modèle collaboratif pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet : atlasveterans.ca/fr/modele-collaboratif.



DANS CE GUIDE, VOUS TROUVEREZ...

Faits concernant l'exposition des enfants à la violence conjugale et définitions clés ...	5
Effets à court et à long terme de l'exposition à la violence	6
Les mythes et leurs réalités	8
Stratégies de soutien tenant compte des traumatismes, y compris des conseils pour discuter de la violence conjugale	12
Messages clés à communiquer aux enfants	16
Amorces de discussion et exemples de phrases	16
Ressources visant expressément les enfants, y compris du soutien et des services, qu'ils peuvent utiliser ou que l'on peut leur transmettre	19
Principaux points à retenir	20
Références	21

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été élaboré en collaboration avec un groupe consultatif composé de vétérans, de membres de leur famille et d'autres experts en la matière. Leur expertise et leurs connaissances ont façonné son contenu, qui s'appuie également sur les résultats de recherches et d'autres données pertinentes. Consultez la section Références pour obtenir la liste complète des sources utilisées pour élaborer ce guide. De petits chiffres en exposant sont inclus tout au long du document afin d'aider les lecteurs à identifier la source correspondante dans la liste des références.

REMARQUE CONCERNANT LES TERMES UTILISÉS DANS CE GUIDE

- La violence peut se produire dans de nombreux types différents de relations. Le terme « violence conjugale » désigne précisément les préjudices causés à une personne par sa ou son partenaire amoureux ou de vie. Bien que le fait d'être témoin de violence constitue en soi une forme de maltraitance d'enfants, l'exposition à la violence conjugale est l'objet particulier du présent guide (c.-à-d. lorsqu'un enfant voit, entend, apprend la violence conjugale ou observe les conséquences de la violence conjugale subie par son parent ou principal proche aidant).
- La violence peut se manifester sous de nombreuses formes différentes, dont la violence physique. Pour cette raison, vous remarquerez que les expressions « violence conjugale » et « violence » seront toutes les deux utilisées dans le guide. Nous utilisons « violence conjugale » pour désigner le problème de manière conceptuelle, et « violence » pour souligner des aspects ou des exemples précis. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les différents types de violence, consultez notre guide intitulé Reconnaître et gérer les relations malsaines : atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines.
- Tout le monde peut avoir recours à la violence ou la subir. Le guide adopte un langage neutre pour désigner les personnes qui ont recours à la violence ou celles qui la subissent.
- Le terme « vétéran » désigne à la fois les personnes qui ont servi dans les Forces armées canadiennes (FAC) et la Gendarmerie royale du Canada (GRC). Toutefois, l'expérience vécue et l'expertise professionnelle qui ont orienté l'élaboration du présent guide étaient principalement liées aux vétérans des FAC et aux membres de leur famille. Par conséquent, il se peut que les expériences uniques des familles des vétérans de la GRC ne soient pas prises en compte.

POURQUOI CE GUIDE EST-IL NÉCESSAIRE?

La violence conjugale est un problème grave à l'échelle mondiale et au Canada. Les familles des vétérans peuvent y être particulièrement à risque¹. Consultez notre guide pour reconnaître et contrer la violence et obtenir de plus amples renseignements, notamment des définitions, des facteurs de risque, des signes et des ressources en matière de soutien ou de traitement : atlasveterans.ca/violence-conjugale-relations-malsaines.

Les enfants qui vivent dans des foyers où des situations de violence conjugale se produisent peuvent être affectés par celles-ci, même s'ils ne l'entendent pas ou n'en sont pas directement témoins². C'est ce que l'on appelle l'« exposition », qui signifie voir, entendre ou apprendre des incidents de violence. L'exposition peut aussi signifier d'être témoin des conséquences de la violence³.

Les données du Canada sont limitées, mais les travaux de recherche menés aux États-Unis indiquent que le fait d'être témoin de violence entre ses parents est un phénomène plus courant au sein des familles des vétérans que chez les civils⁴.

Si vous vivez une relation malsaine ou de la violence, ou si vous croyez être dans cette situation, il est important que les enfants de votre foyer aient eux aussi accès à du soutien. Ils doivent savoir que vous êtes toujours là pour les écouter et que vous acceptez d'engager des discussions ouvertes et positives avec eux.

COMMENT L'EXPOSITION À LA VIOLENCE CONJUGALE POURRAIT-ELLE AVOIR UNE INCIDENCE SUR MES ENFANTS?

Les enfants exposés à la violence conjugale peuvent être affectés de diverses⁵⁻¹⁶. Certaines de ces répercussions peuvent survenir peu après l'exposition, tandis que d'autres peuvent prendre des mois ou des années avant de se manifester.

Voici quelques répercussions que l'on peut observer à court terme sur les pensées, les émotions et les comportements des enfants :

Pensées



- Il est acceptable de recourir à la violence ou d'adopter d'autres comportements violents
- Ils sont responsables des comportements de leurs parents
- Ils ne sont pas assez bons
- La situation ne s'améliorera jamais
- Ils sont seuls

Émotions



- Agressivité, colère ou frustration
- Angoisse de séparation
- Culpabilité ou honte
- Dépression ou anxiété
- Ennui ou torpeur (p. ex. apathie)
- Fort attachement à l'un des parents ou aux deux
- Impuissance ou désespoir
- Méfiance
- Peur ou nervosité

Comportements



- Imiter les comportements violents (p. ex. frapper, mordre, faire du mal aux animaux, crier, briser des jouets, intimider)
- Se montrer agressifs envers les parents ou d'autres enfants
- Éprouver des problèmes de développement (p. ex. comportements régressifs comme l'énurésie ou ne pas atteindre les jalons)
- Abandonner des activités ou des loisirs
- Afficher un rendement inférieur ou supérieur aux attentes
- Se montrer trop accommodants ou serviles
- Faire preuve d'hypervigilance
- Avoir de la difficulté à tisser ou à conserver des liens d'amitié
- Se comporter comme s'ils étaient plus vieux ou plus jeunes
- Agir de manière risquée ou avoir un mauvais comportement
- Changer leurs habitudes alimentaires
- Avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis
- Souffrir de maux d'estomac ou de tête
- Démontrer un mépris de soi et s'automutiler

Il existe également un certain nombre d'impacts potentiels à long terme :

CYCLE DE VIOLENCE

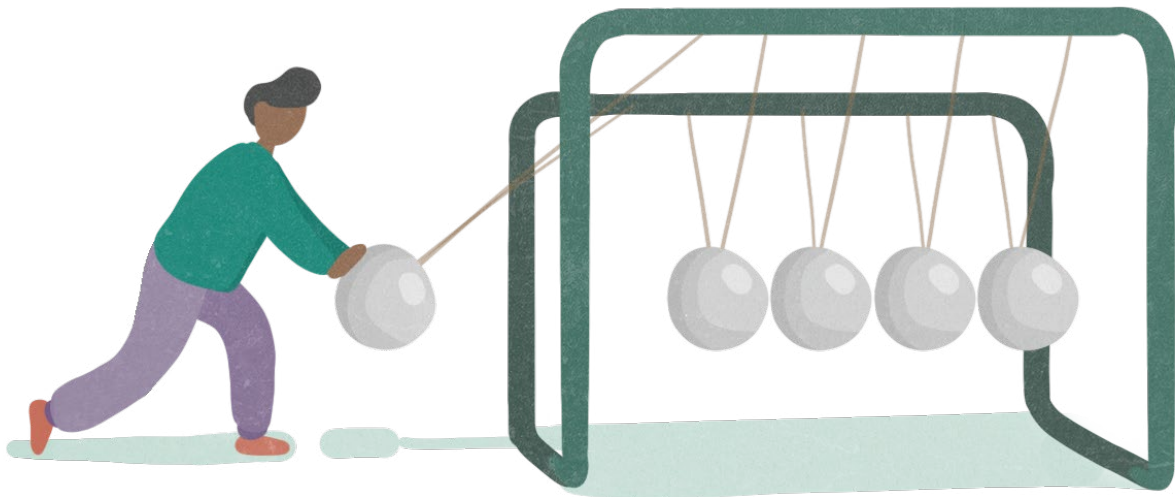
Les enfants exposés à la violence conjugale sont plus susceptibles d'avoir recours à la violence ou de la subir dans leurs propres futures relations¹⁷⁻¹⁹. Cependant, chaque voie est unique : le fait d'être à risque ne permet pas de garantir un résultat précis.

TRAUMATISME INTERGÉNÉRATIONNEL

À mesure que les enfants grandissent, le traumatisme qu'ils vivent peut parfois se transmettre à leurs propres enfants (et ainsi de suite)^{15,19}. C'est ce qui crée un cycle connu sous le nom de traumatisme intergénérationnel. L'exposition à la violence est une source de stress traumatique, et les gens peuvent en subir des répercussions sur leur cerveau, leur corps et leurs comportements tout au long de leur vie. Ces répercussions, façonnées par un traumatisme, peuvent influencer sur la façon dont les générations futures composent avec le stress et le vivent^{10,20}.

PROBLÈMES DE SANTÉ

Les enfants exposés à la violence conjugale sont plus susceptibles d'éprouver des troubles de santé mentale, comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété et la dépression^{5,17}. Ils sont également susceptibles d'éprouver des problèmes de santé physique comme le diabète, l'obésité et les maladies cardiaques^{14,15}. Ces risques sont souvent liés à de mauvaises habitudes d'adaptation, comme fumer, boire ou consommer de la drogue.





QUELS SONT CERTAINS MYTHES COURANTS ET LA RÉALITÉ À LEUR ÉGARD?

Les fausses croyances et les stéréotypes peuvent influencer la façon dont vous et les autres voyez la situation ou y réagissez.



MYTHE

Mes enfants estiment que la colère et la violence sont normales parce que leur parent était dans les forces armées. La colère est normale chez nous.



RÉALITÉ

Il n'y a pas de mal à ressentir et à exprimer de la colère, mais cette émotion peut devenir problématique si on l'exprime de façon néfaste ou malsaine, ou si elle se manifeste trop souvent. Lorsque la colère n'est pas contrôlée, elle peut se transformer en violence. Bien que la colère puisse être un problème chez les vétérans présentant un TSPT²¹⁻²⁴, **certains aspects de la formation militaire peuvent en fait aider à prévenir le recours à la violence**, comme l'accent mis sur la modération et les règles d'engagement^{21,25}.

Les personnes peuvent apprendre à gérer leur colère. Pour en savoir plus, consultez nos fiches-conseils sur la colère problématique, créées en partenariat avec Phoenix Australia: atlasveterans.ca/colere-problematique-ressources.



MYTHE

Mes enfants sont trop jeunes pour comprendre ce qui se passe et je peux les en protéger.



RÉALITÉ

Les enfants en savent plus qu'il n'y paraît. La recherche montre que les enfants voient ou entendent environ 40 à 80 % de la violence infligée à leur parent ou proche aidant^{26,27}. Il est important de reconnaître la violence dont vos enfants sont témoins et d'en parler avec eux, et de veiller à ce qu'ils aient accès à du soutien et à des services.



MYTHE

Il y a danger uniquement s'ils subissent eux-mêmes de la violence.



RÉALITÉ

L'exposition à la violence est reconnue comme une forme de maltraitance d'enfants^{28,29}.

La recherche montre que les enfants exposés à la violence conjugale subissent souvent des répercussions semblables à celles observées chez les personnes qui font directement l'objet de la violence⁵.



MYTHE

L'exposition à la violence va ruiner la vie de mes enfants.



RÉALITÉ

Il est vrai que l'exposition à la violence peut entraîner de graves répercussions à long terme chez les enfants. Toutefois, leur vie n'en est pas ruinée pour autant. De nombreux enfants continuent à avoir un mode de vie sain et bien équilibré^{12,30-32}. Il est possible d'atténuer les répercussions du stress ou du traumatisme par ce que l'on appelle les facteurs de protection. Il s'agit de facteurs comme les traits de personnalité et les compétences, la participation à des activités parascolaires et les relations avec les autres, qui peuvent provenir de sources internes ou externes.



MYTHE

Mes enfants comprendront et m'appuieront si je décide de quitter la relation.



RÉALITÉ

Dans certains cas, les enfants reconnaissent les comportements problématiques et ne sont pas dupes lorsque l'on essaie d'atténuer l'ampleur de la violence ou de la justifier. Dans d'autres cas, les enfants peuvent s'attacher à la personne qui se livre à des comportements violents¹². Cet attachement est souvent attribuable à des tactiques de manipulation (p. ex. couvrir de cadeaux pour prouver ne pas être une mauvaise personne). Par conséquent, les enfants peuvent se sentir perplexes à propos de votre décision de quitter la relation. Ils peuvent même s'en prendre à la personne qui subit la violence et se ranger du côté de la personne qui y a recours. Vous pouvez les aider à dissiper la confusion en leur parlant de la situation. Consultez les [pages 14 à 18](#) pour obtenir des conseils sur la façon d'avoir une discussion.



MYTHE

Je devrais savoir si je vais quitter ma relation avant de parler à mes enfants.



RÉALITÉ

Vous n'avez pas besoin de savoir clairement quelle sera l'issue de votre relation pour parler à vos enfants de la violence et de ses répercussions sur tout le monde à la maison. De nombreux facteurs permettent de déterminer s'il est préférable de rester ensemble ou de se séparer, et ceux-ci peuvent être en constante évolution.



MYTHE

Mes enfants ne se sentent pas responsables de la violence parce que cette situation n'a rien à voir avec eux.



RÉALITÉ

Les enfants exposés à la violence ont souvent comme premier réflexe de jeter le blâme sur eux-mêmes pour ce qui se passe^{12,27,32}. Il est important de bien leur faire comprendre qu'ils ne sont jamais responsables de ces situations.



MYTHE

Il vaut mieux rester ensemble pour mes enfants que de quitter la relation.



RÉALITÉ

Décider s'il vaut mieux rester ensemble ou se séparer est une question complexe. Dans certains cas, la poursuite de la relation peut en fait nuire davantage au bien-être des enfants qu'une séparation. Il peut aussi être très difficile de quitter une relation malsaine ou de violence.

Votre médecin, votre gestionnaire de cas ou d'autres professionnels (p. ex. le personnel des centres de ressources pour les familles des militaires, des cliniques communautaires ou des organismes de défense des intérêts des familles) peuvent passer en revue différentes mesures avec vous et vous aider à déterminer ce qui convient le mieux à vous et à votre situation.



MYTHE

Si mes enfants demandent du soutien ou parlent de la situation à quelqu'un, il y aura un signalement et on les retirera de mon foyer.



RÉALITÉ

Il est important que vos enfants aient accès à du soutien pour assurer leur bien-être. Ils doivent sentir qu'ils peuvent demander de l'aide à d'autres adultes sûrs ou en qui ils ont confiance.

Les lois relatives à la protection de l'enfance existent pour protéger les personnes les plus vulnérables. Tous les citoyens, y compris les personnes qui travaillent avec les enfants, ont la responsabilité d'assurer la sécurité et le bien-être des enfants de moins de 16 ans (soit l'obligation de faire rapport)³³. Cette obligation peut comprendre la communication de renseignements aux sociétés d'aide à l'enfance s'il y a des motifs raisonnables de soupçonner qu'un enfant est en danger.

Si un rapport est fait, il peut y avoir une enquête relative au bien-être de l'enfance. Ces enquêtes peuvent entraîner des résultats différents, dont le retrait du foyer³⁴⁻³⁷. La priorité est accordée à l'intérêt supérieur des enfants, ce qui peut consister à les garder en sécurité dans leur foyer ou avec d'autres membres de la parenté^{38,39}.

COMMENT PUIS-JE SOUTENIR MES ENFANTS?

Il existe de nombreuses façons différentes d'aider vos enfants et des facteurs clés à prendre en compte pour le faire^{12,40-42}.



ASSUREZ LEUR SÉCURITÉ

- Les enfants qui vivent dans un foyer où il y a présence de violence conjugale risquent eux aussi de subir des préjudices, même si cela ne s'est pas encore produit. La violence peut évoluer et s'aggraver rapidement.
- Élaborez un plan de sécurité qui tient compte de vos enfants.
- Laissez les numéros d'urgence bien en vue.
- Sachez quels sont les endroits sécuritaires les plus près.
- Consultez le site Hébergement femmes pour obtenir une liste de refuges ou de maisons d'hébergement près de chez vous : hebergementfemmes.ca/obtenir-de-laide

RECONNAISSEZ LA SITUATION ET PARLEZ-EN

- L'une des meilleures choses que vous pouvez faire, c'est parler à vos enfants de ce qui se passe et les aider à comprendre en utilisant un langage adapté à leur âge et facile à comprendre.
- Soyez là pour eux, écoutez activement leurs préoccupations et rassurez-les.
- Jetez un coup d'œil aux [pages 14 à 18](#) pour obtenir des conseils adaptés aux traumatismes lorsque vous parlez à vos enfants.



CONSERVEZ LES ROUTINES

- Il est important que vos enfants aient un sentiment de stabilité dans leur vie. Cette stabilité peut être ébranlée en cas d'exposition à de la violence.
- Une routine familiale prévisible et constante, y compris la participation régulière à des activités parascolaires, peut aider à établir ou à retrouver une partie de cette stabilité.
- **Remarque** : La stabilité ne devrait pas passer avant la sécurité. Vous pouvez établir une routine une fois que vous et vos enfants êtes en sécurité.



DEMANDEZ L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL, AU BESOIN

- Vos enfants pourraient bénéficier d'un soutien supplémentaire, comme suivre une psychothérapie ou participer à des groupes de soutien.
- Votre médecin de famille, votre gestionnaire de cas ou d'autres fournisseurs de services (p. ex. le personnel des centres de ressources pour les familles des militaires, des cliniques communautaires ou des organismes de défense des intérêts des familles) peuvent vous aider à obtenir du soutien. Ils peuvent également vous aider à vous préparer en vue d'une discussion avec vos enfants ou à faire le bilan après celle-ci.
- Vous pouvez également consulter un répertoire pour connaître les services ou le soutien offerts près de chez vous :
 - **Ressources autour de moi** – Un outil interactif pour trouver des ressources de soutien relatives au bien-être : jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi
- Si vos enfants montrent des signes de détresse émotionnelle, communiquez avec l'un des organismes suivants :
 - **Jeunesse, J'écoute** : Composez le 1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868
 - **Service d'aide d'Anciens Combattants Canada** : 1-800-268-7708
- Si vos enfants expriment des pensées suicidaires ou présentent des signes d'automutilation, communiquez avec des services de soutien immédiat comme le 9-8-8, votre médecin de famille ou un autre fournisseur de services.

TROUVEZ, UTILISEZ ET COMMUNIQUEZ DE L'INFORMATION

- Il peut être utile d'employer et de montrer des ressources traitant de sujets comme la violence familiale, la santé mentale, les autosoins ou l'établissement de limites (p. ex. ce qui constitue un comportement acceptable et ce qui ne l'est pas).
- De nombreuses ressources présentent des renseignements adaptés à l'âge des enfants.
- Pour obtenir des idées sur les ressources visant expressément les enfants et les jeunes, consultez la [page 16](#) du présent guide.



N'OUBLIEZ PAS DE PRENDRE SOIN DE VOUS AUSSI

- Il peut être difficile de soutenir vos enfants, même quand tout va bien. Il est important de prendre soin de vous. Il pourrait s'agir de prendre le temps de faire quelque chose que vous aimez, d'utiliser des techniques comme la méditation ou la respiration pour demeurer dans le moment présent ou prendre conscience de l'ici-maintenant, ou de communiquer avec les autres.

COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE DISCUSSION AVEC MES ENFANTS?

Pour soutenir vos enfants, vous devez entre autres reconnaître le problème et faire preuve d'ouverture afin d'en parler avec eux. Cette section présente des stratégies et des conseils fondés sur des données factuelles à appliquer avant, pendant et après une discussion avec vos enfants^{12,40-42}.

Il peut être effrayant pour les enfants de voir ou d'entendre de la violence, mais le fait d'en parler n'a pas à l'être.

Il y a plusieurs avantages à en parler :

ÉVITER LE BLÂME ET LA HONTE

Les enfants peuvent jeter le blâme sur eux-mêmes si vous évitez d'en parler ou d'aborder le problème avec eux. Vous pourriez aussi leur envoyer le message implicite ou involontaire que le silence est nécessaire ou important, ce qui peut perpétuer un sentiment de honte.

ROMPRE LE CYCLE DE LA VIOLENCE

Les enfants apprennent à se comporter de manière acceptable ou inacceptable en regardant et en imitant les adultes, particulièrement leurs parents ou les personnes qui s'occupent d'eux. Il est important d'aider les enfants à apprendre à faire la distinction entre ces comportements. Même si vous décidez de rester dans la relation, vous pouvez quand même leur dire que ce qu'ils observent n'est pas un comportement acceptable et que vous vous efforcez de corriger la situation (p. ex. à l'aide de counseling ou d'autres programmes).

ENSEIGNER DES CONCEPTS IMPORTANTS

En parlant de ce qui se passe et de la façon dont ils peuvent se sentir, vous pouvez créer une bonne occasion d'ouvrir le dialogue sur des concepts importants comme les autosoins et les limites. Par exemple, lorsque vous parlez de ce qu'ils ressentent, vous pouvez leur proposer des stratégies à utiliser.

POINTS À GARDER À L'ESPRIT POUR AVOIR UNE DISCUSSION



AVANT

Êtes-vous prête ou prêt à en parler? Avant d'entamer une discussion avec vos enfants, il est important que vous vous sentiez prête ou prêt et que le moment et les conditions favorisent des échanges sécuritaires et fertiles. Le fait de prendre le temps de vous préparer, notamment en déterminant ce qui pourrait être nécessaire ou disponible, peut aider à planifier une conversation fructueuse.

Voici une liste de vérification aux fins de planification de la discussion :

☐

Renseignez-vous sur la violence conjugale et la façon d'en parler. Vous pouvez obtenir de l'information en consultant des ressources en ligne ou papier ou en vous adressant à un professionnel, comme un conseiller ou votre médecin.

☐

Recueillez des ressources adaptées à leur âge en vue de les montrer ou de les utiliser dans le cadre de votre discussion. En plus de vous préparer à la discussion, il peut être utile d'avoir des documents à portée de main au cas où vos enfants seraient désireux d'en apprendre davantage. Certaines ressources peuvent être offertes gratuitement par des organismes locaux, comme les bibliothèques. Nous avons joint une liste de ressources propres aux enfants à la [page 16](#) du présent guide.

☐

Déterminez le bon moment et le bon endroit. La discussion doit se dérouler dans un endroit confortable et privé où vous vous sentez en sécurité. Vos enfants devraient également avoir le sentiment que votre discussion est une priorité absolue, ce qui signifie que vous devez choisir un moment et un lieu présentant le moins de distractions possible.

☐

Élaborez un plan mental. Il pourrait s'agir de répéter ce que vous voulez dire, d'anticiper les questions ou réponses éventuelles de vos enfants et les façons de les traiter, ainsi que d'établir des plans de rechange (p. ex. au cas où votre discussion serait interrompue ou que vos enfants ne voudraient pas parler).

☐

Évaluez comment vous vous sentez. Une discussion comme celle-ci peut soulever un éventail d'émotions, et il est important que vous vous trouviez dans un endroit où vous pouvez gérer vos émotions.

PENDANT

Vous craignez peut-être que le fait d'en parler ne fasse qu'aggraver la situation. En réalité, il peut être utile et important d'avoir une discussion, à condition de le faire avec délicatesse, en fonction de l'âge et lorsqu'ils sont prêts.

Vous trouverez ci-dessous quelques éléments à garder à l'esprit pendant la discussion, dont des exemples de phrases que vous pouvez utiliser :

COMMENCER PAR LEUR MONTRER DE L'AFFECTION ET LES RÉCONFORTER

- Commencez par dire à vos enfants que vous vous souciez d'eux et de leur bien-être.
- Rassurez-les et dites-leur que vous êtes là pour eux.

« Je veux que tu saches que je suis toujours là pour toi. Je tiens énormément à ce que tu te sentes en sécurité et aimée. »

RECONNAÎTRE LEURS EXPÉRIENCES

- Reconnaissez les comportements du parent ou du proche aidant qui a recours à la violence, mais évitez de critiquer sa personne (p. ex. l'insulter).
- Reconnaissez comment vos enfants peuvent se sentir ou ce qu'ils vivent.
- Faites-leur part des messages clés suivants :
 - ✓ *Tu n'es pas responsable.*
 - ✓ *Tu n'es pas seul.*
 - ✓ *Ce n'est pas à toi de corriger la situation.*
 - ✓ *Il n'y a pas de mal à demander l'aide d'un adulte sûr ou digne de confiance.*
 - ✓ *Ta sécurité est la priorité.*
 - ✓ *Il n'y a pas de mal à encore aimer les deux adultes.*
 - ✓ *La violence n'est jamais la solution.*
 - ✓ *Je regrette que tu as vu ou entendu que...*
 - ✓ *Il n'y a pas de mal à ressentir de la peur, de la colère ou de la tristesse.*

« Je regrette beaucoup que tu aies vu ou entendu cela. Le comportement est inacceptable – parfois, des gens gentils font de mauvaises choses. Vous vous sentez peut-être bouleversé, inquiet ou confus. Parfois, il arrive que de bonnes personnes fassent de mauvaises choses. Je veux que tu saches que ce que tu ressens est normal. Rien de tout cela n'est de ta faute. »

FAVORISER L'OUVERTURE ET L'HONNÊTÉTÉ

- Encouragez-les à poser des questions pendant votre discussion et soyez à leur écoute.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir une réponse à toutes les questions. Il n'y a pas de mal à leur dire que vous avez besoin de plus de temps pour y réfléchir.
- Posez des questions au sujet de leurs limites et respectez-les. Il se peut qu'ils ne veuillent pas en parler sur le coup, et c'est normal. Allez à leur rythme et ne les forcez pas à discuter s'ils ne sont pas prêts.

« Il est vraiment important de parler de ce que tu ressens ou de ce qui te préoccupe. Je veux que tu te sentes en sécurité et à l'aise. Tu peux me poser toutes les questions que tu as et je ferai de mon mieux pour y répondre. Nous n'avons qu'à en parler lorsque tu seras prêt. »

NE PAS OUBLIER LEUR ÂGE

- Utilisez des mots et des exemples qu'ils comprendront en fonction de leur stade de développement.
- Essayez d'éviter de les utiliser pour du soutien affectif. Vous êtes là pour les écouter, les encourager à avoir de l'espoir et les soutenir. Vous pouvez communiquer avec d'autres personnes de confiance, comme des amis, votre médecin de famille ou d'autres fournisseurs de services.

« Parfois, les adultes se disputent, et nous disons ou faisons des choses qui nous font mal. Il n'est pas acceptable d'agir ainsi et faire du mal aux autres n'est jamais la solution. »

SURVEILLER L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION

- Soyez à l'affût d'indices non verbaux indiquant que vos enfants peuvent éprouver de la détresse émotionnelle ou qu'ils ne veulent pas poursuivre la discussion. Vous pouvez éprouver de nombreuses émotions vous aussi.
- Le silence est acceptable, mais il devrait y avoir un équilibre.
- Faites une pause au besoin.

« Cette conversation pourrait être difficile pour nous tous, et c'est normal. Si tu as besoin d'une pause à quelque moment que ce soit, dis-le-moi. Nous pourrions toujours en parler plus tard si tu préfères. »

TERMINER EN OFFRANT DU RÉCONFORT ET D'AUTRES PISTES DE SOLUTION

- Créez un espace sécuritaire pour que les enfants puissent continuer à exprimer leurs sentiments et préoccupations, à poser des questions et à demander du soutien supplémentaire s'ils en ont besoin.
- Envisagez de leur parler d'un plan de sécurité.

« N'oubliez pas que tu n'es pas seuls. Je suis toujours là pour toi et tu peux aussi parler à quelqu'un d'autre en qui tu as confiance si jamais tu as peur ou si tu es inquiet. Il y a des gens qui se soucient de toi et qui veulent t'aider à rester en sécurité. Nous pouvons parler quand tu en as besoin. Nous pouvons aussi créer ensemble un plan sur ce que tu peux faire si jamais tu ne te sens pas en sécurité. »

APRÈS

Après avoir mené cette discussion, il est essentiel de faire un suivi en offrant soutien et attention, tant à vos enfants qu'à vous-même.

FAIRE LE POINT ET CONTINUER D'OFFRIR DU SOUTIEN

- N'oubliez pas de faire le point sur une base régulière et de continuer à leur offrir du soutien après la discussion initiale.
- Voici d'autres façons de continuer à les soutenir
 - ✓ Encouragez-les à s'exprimer autrement (p. ex. par le coloriage, le dessin, la tenue d'un journal, un passe-temps ou des activités parascolaires).
 - ✓ Créez ensemble un plan de sécurité qu'ils pourront utiliser dans les situations où ils ne se sentent pas en sécurité. Gardez ce plan dans un endroit sûr.
 - ✓ Aidez-les à trouver et à utiliser des outils d'autosoins et d'adaptation. Ces stratégies peuvent leur donner un sentiment de contrôle et de stabilité et les aider à composer avec des émotions pénibles. Pour obtenir des idées, consultez le site TrousseMentale.ca ou les autres ressources figurant à la [page 19](#).

FAIRE LE BILAN ET PRENDRE SOIN DE SOI

- Il est important de prendre soin de vous aussi. Reconnaissez qu'il est normal d'avoir des émotions. Pensez à faire quelque chose que vous aimez ou qui vous apporte du bonheur une fois la discussion terminée.
- Envisagez de réserver du temps par la suite pour faire le bilan avec un ami en qui vous avez confiance, un membre de votre famille ou un professionnel (p. ex. thérapeute ou médecin de famille). Il n'y a pas de mal à ressentir de la nervosité quant à la façon dont la discussion s'est déroulée ou à avoir des doutes au sujet de votre approche. Faire le bilan peut vous aider à réfléchir à la discussion et à vous préparer aux prochaines.



À QUELLES RESSOURCES AI-JE ACCÈS POUR SOUTENIR MES ENFANTS?

Il existe des outils de soutien sur la violence et la maltraitance, la santé mentale et d'autres sujets que vous pouvez utiliser avec vos enfants ou leur montrer. Certaines visent expressément les enfants des familles des militaires ou des vétérans.

RESSOURCES POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES ET DES VÉTÉRANS

- ***Pour tout dire, les choses sont un peu différentes : L'histoire d'Olivier*** par Marg Rogers et Amy Doyle (livre) : bit.ly/pour-tout-dire-les-choses-sont-un-peu-differentes
- **TrousseMentale.ca** (site Web sur la santé mentale à l'intention des adolescents)
 - ***Les chroniques de la TrousseMentale*** (bande dessinée): troussementale.ca/chroniques-troussementale
 - **Journal TrousseMentale** (journal) : troussementale.ca/journal-troussementale

GÉNÉRAL

* indique une ressource en anglais seulement

- **Ligne d'écoute téléphonique** : Composer le 1 800 668-6868 ou texter PARLER au 686868
- ***Children and Youth PEACE program** (programme de counseling) : bit.ly/children-youth-peace-program
- ***Kids helping kids: A guide for children exposed to domestic violence** (Les enfants aidant les enfants : un guide pour les enfants exposés à la violence conjugale) par le BC Children's Hospital (guide) : bit.ly/kids-helping-kids-guide
- **Jeunesse, J'écoute**
 - **Ressources autour de moi** (répertoire) : jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi
 - **Abus à la maison : plan de sécurité** (feuille de travail) : bit.ly/jeunesse-jecoute-abus-plan-securite
- ***Love Like This** [L'amour comme ça (livre à colorier pour les adolescents)] : wscadv.org/llt
- ***Voices of Hope** [Voix de l'espoir (livre à colorier)] : bit.ly/voices-of-hope-colouring-book

GÉNÉRAL

Livres pour enfants

**indique une ressource en anglais seulement*

- ***Clover's Secret** (Le secret de Clover) par Christine M. Winn et David Walsh
- ***Feel Brave** (Se sentir courageux) par Avril McDonald
- ***Floss and the Boss: Helping Children Learn About Domestic Abuse and Coercive Control** (Floss et le patron : aider les enfants à comprendre la violence conjugale et le contrôle coercitif) par Catherine Lawler, Abigail Sterne et Nicky Armstrong
- **On ne frappe pas!** par Martine Agassi
- **L'écho de mon cri** par le Dr Ty Hochban
- ***Luna Little Legs: Helping Young Children to Understand Domestic Abuse and Coercive Control** (Luna Petites Jambes : aider les jeunes enfants à comprendre la violence conjugale et le contrôle coercitif) par Catherine Lawler et Norma Howes
- ***Mommy and Daddy Are Fighting** (Tommy et papa se disputent) par Susan Paris
- ***Something Is Wrong at My House: A Book About Parents' Fighting** (Quelque chose ne va pas chez moi : un livre sur les disputes entre parents) par Diane Davis
- ***A Terrible Thing Happened: A Story for Children Who Have Witnessed Violence or Trauma** (Une chose terrible est arrivée : une histoire pour les enfants qui ont été témoins de violence ou de traumatisme) par Margaret M. Holmes



PRINCIPAUX POINTS À RETENIR

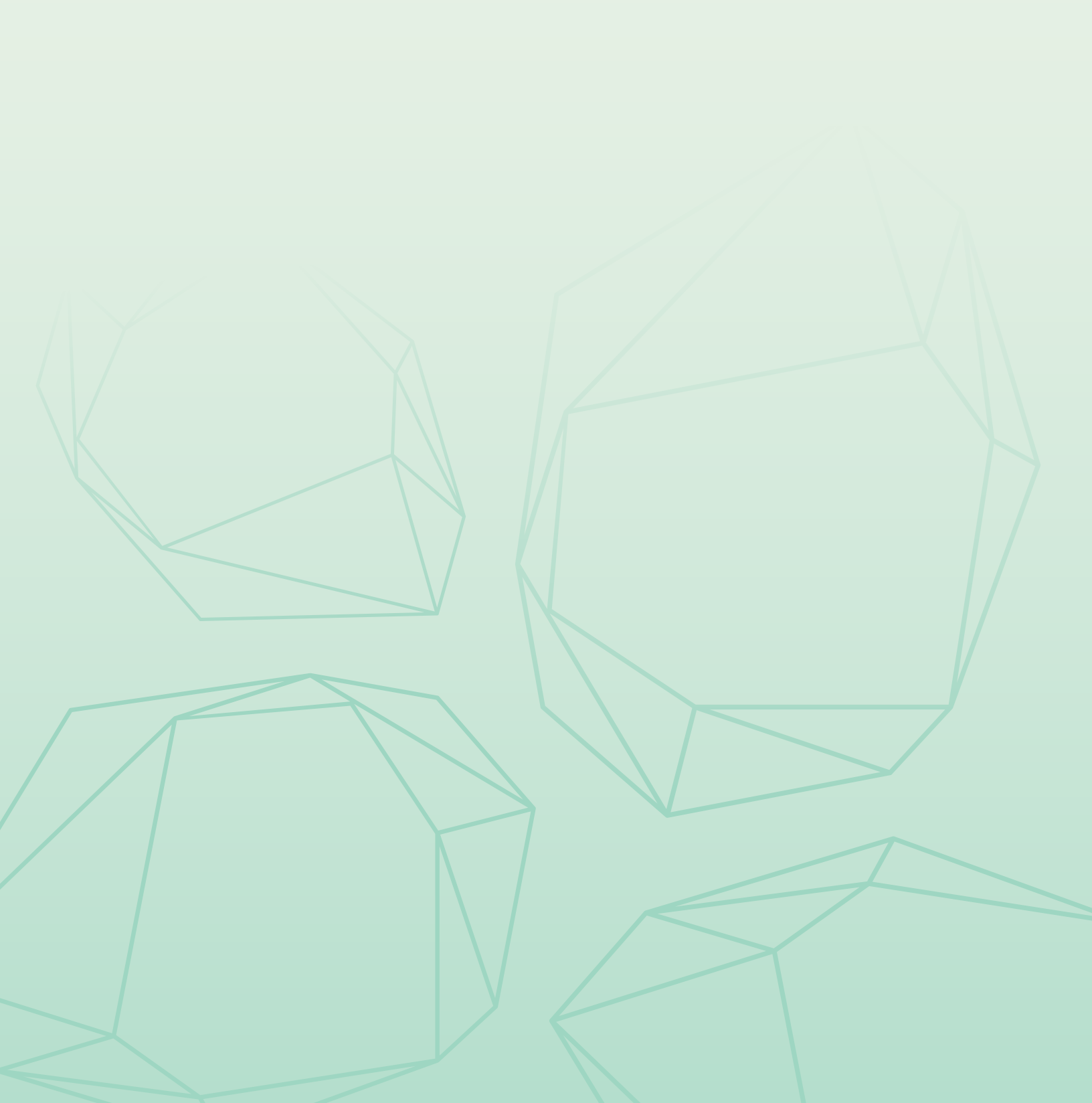
- L'exposition à la violence conjugale peut avoir des conséquences à long terme sur les enfants, mais des mesures d'atténuation peuvent être prises.
- Les enfants ont besoin de soutien et d'être rassurés sur le fait que vous êtes là pour les écouter et discuter.
- Il est important de garder à l'esprit certains éléments à considérer au moment de soutenir des enfants et de discuter avec eux.

RÉFÉRENCES

1. Cowlishaw S, Freijah I, Kartal D, Sbisa A, Mulligan A, Notarianni M, Couineau AL, Forbes D, O'Donnell M, Phelps A, Iverson KM. Intimate partner violence (IPV) in military and veteran populations: A systematic review of population-based surveys and population screening studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(14):8853.
2. McTavish JR, MacGregor JC, Wathen CN, MacMillan HL. Children's exposure to intimate partner violence: An overview. *International Review of Psychiatry*. 2016;28(5):504-518.
3. Jaffe PG, Bala N, Medhekar A, Scott KL, Oliver C. Conclure les bons arrangements parentaux dans les cas de violence familiale : recherche dans la documentation pour déterminer les pratiques prometteuses, 2023 [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Ministère de la Justice du Canada; février 2023 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur: justice.gc.ca/eng/rp-pr/jr/mapafvc-cbapcvf/docs/RSD2023_RR_MakingAppropriateParentingArrangements_FR.pdf
4. Hinojosa MS, Hinojosa R, Condon J, DaSilva S. Adverse childhood experiences in military, veteran, and civilian families. *Armed Forces & Society*. 2024;50(4):1196-1217.
5. Moylan CA, Herrenkohl TI, Sousa C, Tajima EA, Herrenkohl RC, Russo MJ. The effects of child abuse and exposure to domestic violence on adolescent internalizing and externalizing behavior problems. *Journal of Family Violence*. 2010;25:53-63.
6. Stiles MM. Witnessing domestic violence: The effect on children. *American Family Physician*. 2002;66(11):2052-67.
7. Tsavoussis A, Stawicki SP, Stoicea N, Papadimos TJ. Child-witnessed domestic violence and its adverse effects on brain development: a call for societal self-examination and awareness. *Frontiers in Public Health*. 2014;2:178.
8. Wolfe DA, Crooks CV, Lee V, McIntyre-Smith A, Jaffe PG. The effects of children's exposure to domestic violence: A meta-analysis and critique. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003;6:171-187.
9. Carpenter GL, Stacks AM. Developmental effects of exposure to intimate partner violence in early childhood: A review of the literature. *Children and Youth Services Review*. 2009;31(8):831-839.
10. Rigterink T, Fainsilber Katz L, Hessler DM. Domestic violence and longitudinal associations with children's physiological regulation abilities. *Journal of Interpersonal Violence*. 2010;25(9):1669-83.
11. Vu NL, Jouriles EN, McDonald R, Rosenfield D. Children's exposure to intimate partner violence: A meta-analysis of longitudinal associations with child adjustment problems. *Clinical Psychology Review*. 2016 June 1;46:25-33.
12. BC Children's Hospital Mental Health Programs. Helping my child: A guide to supporting children exposed to domestic violence [en ligne]. Vancouver (Colombie-Britannique) : BC Children's Hospital; 2005 [cité le 13 décembre 2024 December 13]. Disponible sur: domesticpeace.ca/images/uploads/documents/HelpingMyChildGuide.pdf
13. Bair-Merritt MH, Blackstone M, Feudtner C. Physical health outcomes of childhood exposure to intimate partner violence: A systematic review. *Pediatrics*. 2006;117(2):e278-e290.
14. Holmes MR, Berg KA, Bender AE, Evans KE, Kobulsky JM, Davis AP, King JA. The effect of intimate partner violence on children's medical system engagement and physical health: A systematic review. *Journal of Family Violence*. 2022 November;37(8):1221-1244.
15. Dekel R, Goldblatt H. Is there intergenerational transmission of trauma? The case of combat veterans' children. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2008;78(3):281-289.
16. Monnat SM, Chandler RF. Long-term physical health consequences of adverse childhood experiences. *The Sociological Quarterly*. 2015;56(4):723-752.
17. Wathen CN, MacMillan HL. Children's exposure to intimate partner violence: Impacts and interventions. *Paediatrics & Child Health*. 2013 October 1;18(8):419-422.
18. Osofsky JD. Prevalence of children's exposure to domestic violence and child maltreatment: Implications for prevention and intervention. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003 September;6:161-170.
19. Ehrensaft MK, Cohen P, Brown J, Smailes E, Chen H, Johnson JG. Intergenerational transmission of partner violence: A 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2003 August;71(4):741.
20. Berg KA, Evans KE, Powers G, Moore SE, Steigerwald S, Bender AE, Holmes MR, Yaffe A, Connell AM. Exposure to intimate partner violence and children's physiological functioning: A systematic review of the literature. *Journal of Family Violence*. 2022;37(8):1321-1335.

21. Straud CL, Resick PA, Foa EB, Back SE, Monson CM, McLean CP, Flanagan JC, Wachen JS, McMahon CJ, Schuhman B, Zwetzig S. Aggression and violent behavior in the military: Self-reported conflict tactics in a sample of service members and veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *Aggression and Violent Behavior*. 2022;66:101734.
22. Elbogen EB, Johnson SC, Wagner HR, Sullivan C, Taft CT, Beckham JC. Violent behaviour and post-traumatic stress disorder in US Iraq and Afghanistan veterans. *The British Journal of Psychiatry*. 2014;204(5):368-375.
23. MacManus D, Rona R, Dickson H, Somaini G, Fear N, Wessely S. Aggressive and violent behavior among military personnel deployed to Iraq and Afghanistan: Prevalence and link with deployment and combat exposure. *Epidemiologic Reviews*. 2015 January;37(1):196-212.
24. Iverson KM, Vogt D, Maskin RM, Smith BN. Intimate partner violence victimization and associated implications for health and functioning among male and female post-9/11 veterans. *Medical Care*. 2017;55:S78-S84.
25. Siminski P, Ville S, Paull A. Does the military turn men into criminals? New evidence from Australia's conscription lotteries. *Journal of Population Economics*. 2016;29:197-218.
26. MacMillan HL, Wathen CN. Children's exposure to intimate partner violence. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics*. 2014;23(2):295-308.
27. Agence de la santé publique du Canada. Les effets de la violence familiale sur les enfants – Où est-ce que ça fait mal? [en ligne] Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/publications/effets-violence-familiale-enfants.html
28. Jaffe PG, Wolfe DA, Campbell M. Growing up with domestic violence. Hogrefe Publishing; 2012.
29. Holden GW. Children exposed to domestic violence and child abuse: Terminology and taxonomy. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003;6:151-160.
30. Holt S, Buckley H, Whelan S. The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*. 2008;32(8):797-810.
31. Afifi TO, MacMillan HL. Resilience following child maltreatment: A review of protective factors. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2011 May;56(5):266-272.
32. Cunningham A, Baker L. Petits yeux, petites oreilles : comment la violence envers une mère façonne les enfants lorsqu'ils grandissent [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Centre des enfants, des familles et le système de justice ; 2007 [cité le 13 décembre 2024 December 13]. Disponible sur : publications.gc.ca/collections/collection_2007/phac-aspc/HP20-5-2007F.pdf
33. Gouvernement de l'Ontario. Faire rapport de situations d'enfants victimes de mauvais traitements et de négligence : C'est votre obligation [en ligne]. Toronto (Ontario); 2021 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : files.ontario.ca/pdf-3/mccss-report-child-abuse-and-neglect-fr-2022-03-31.pdf
34. Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa. Obligation de signaler et de soutenir [en ligne]. [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : casott.on.ca/fr/services/services-generaux/obligation-de-signaler-et-de-soutenir
35. Association ontarienne des sociétés de l'aide à l'enfance. Foire aux questions [en ligne]. [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : oacas.org/fr/sae-et-protection-de-lenfance/foire-aux-questions
36. Fallon B, Lefebvre R, Trocmé N, Richard K, Hélie S, Montgomery HM, et al. Denouncing the continued overrepresentation of First Nations children in Canadian child welfare: Findings from the First Nations/ Canadian Incidence Study of Reported Child Abuse and Neglect-2019 [en ligne]. Ontario : Assemblée des Premières Nations; 2021. Disponible sur : [cwrp.ca/sites/default/files/publications/FNCIS-2019%20-%20Denouncing%20the%20Continued%20Overrepresentation%20of%20First%20Nations%20Children%20in%20Canadian%20Child%20Welfare%20-%20Final_1%20\(2\).pdf](https://cwrp.ca/sites/default/files/publications/FNCIS-2019%20-%20Denouncing%20the%20Continued%20Overrepresentation%20of%20First%20Nations%20Children%20in%20Canadian%20Child%20Welfare%20-%20Final_1%20(2).pdf)
37. Pollock NJ, Oudraogo AM, Trocmé N, Hovdestad W, Miskie A, Crompton L, et al. Rates of out-of-home care among children in Canada: An analysis of national administrative child welfare data. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada: Research, Policy and Practice*. 2024;44(4):152-165.
38. Association ontarienne des sociétés de l'aide à l'enfance. Child welfare and out-of-home care: 2022-2023 data and trends [en ligne]. Toronto (Ontario) : Association ontarienne des sociétés de l'aide à l'enfance; 2023 [cité le 16 janvier 2025]. Disponible sur : oacas.org/wp-content/uploads/2023/10/Child-Welfare-Out-of-Home-Care-Infographic-Sept-29.pdf

39. Agence de la santé publique du Canada. Lois et politiques provinciales et territoriales sur la protection des enfants – 2018 [en ligne]. Ottawa (Ontario) : Agence de la santé publique du Canada; 2019 [cité le 16 janvier 2025]. Disponible sur: canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/health-risks-safety/provincial-territorial-child-protection-legislation-policy-2018/64-03-18-2245_Child-Protection_FR-FINAL04.pdf
40. The National Child Traumatic Stress Network. Children and domestic violence: Listening and talking to your child about domestic violence [en ligne]. Rockville (M.D.) : The National Child Traumatic Stress Network; 2014 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur : nctsn.org/sites/default/files/resources/children_domestic_violence_listening_talking_to_your_child.pdf
41. The National Child Traumatic Stress Network. Children and domestic violence: Before you talk to your children: How your feelings matter. Rockville (M.D.) : The National Child Traumatic Stress Network; 2014 [cité le 13 décembre 2024]. Disponible sur: nctsn.org/sites/default/files/resources/children_domestic_violence_before_you_talk_to_your_children_your_feelings_matter.pdf
42. Noble-Carr D, Moore T, McArthur M. Children's experiences and needs in relation to domestic and family violence : Findings from a meta-synthesis. *Child & Family Social Work*. 2020;25(1):182-191.



atlasveterans.ca/fr

Financé par Anciens Combattants Canada
Funded by Veterans Affairs Canada



Avertissement : Les points de vue et opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter ceux du gouvernement du Canada.