

# Révéler publiquement les abus subis si vous avez **plus de 18 ans**

**Si vous ou quelqu'un que vous connaissez, subissez actuellement des abus,**

**trouvez la ligne d'assistance téléphonique ChildHelp dans votre pays [ICI](#)  
ou trouvez de l'aide près de chez vous [ICI](#).  
ou parlez à une personne de confiance.**

## À faire

- Allez-y pas à pas, avec une personne de confiance.
- Si vous partagez ouvertement votre vécu, assurez-vous d'avoir un système de soutien (famille, ami·e·s, groupe de soutien, ligne d'écoute, etc.) à qui parler avant et après avoir partagé votre expérience.
- Partagez aussi peu d'informations que vous le souhaitez.
- Définissez clairement et à l'avance vos «lignes rouges» concernant ce dont vous ne parlerez pas, afin d'être préparé·e à dire non aux questions ou à répondre avec fermeté si on vous y invite ou si on vous le demande.
- Soyez conscient·e que plus vous partagez de détails, plus il y a de chances que vous soyez déclenché·e ou que votre auditoire le soit. Entraînez-vous à partager ce qui est le plus important et pertinent concernant votre expérience.
- Abordez cela en gardant à l'esprit qu'il peut y avoir des conséquences négatives. Parlez à des personnes qui ont partagé publiquement de leurs expériences positives et négatives, pour vous aider à prendre une décision éclairée.
- Reconnaissez que le partage public peut susciter beaucoup d'émotions pour vous et votre interlocuteur·rice. Assurez-vous donc d'avoir des outils qui vous permettront de vous auto-réguler émotionnellement avant et après.
- Prenez soin de vous physiquement et mentalement avant et après votre partage.

## À ne pas faire

- Ne partagez pas si vous ne vous sentez pas à l'aise et émotionnellement prêt·e.
- Ne vous sentez pas obligé·e de répondre à une question si vous ne le souhaitez pas.
- Ne vous sentez pas « forcé·e » de partager au-delà de votre zone de confort ou de parler de quelque chose qui est une ligne rouge pour vous.
- Ne partagez pas publiquement sur une impulsion, prenez le temps d'évaluer les avantages et les inconvénients pour vous.
- Ne vous sentez pas obligé·e de soutenir ou de gérer les réactions des autres face à votre expérience.
- Ne restez pas dans un environnement jugeant ou non solidaire. Éloignez-vous immédiatement ou dès que possible.