

# Partager votre vécu d'abus si vous avez moins de 18 ans

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

trouvez la ligne d'assistance téléphonique dans votre pays [ICI](#)  
ou parlez à une personne de confiance.

## À faire

Choisissez une personne que vous connaissez et en qui vous avez confiance, de préférence un adulte. Vous pourrez en parler à plus de personnes plus tard si vous le souhaitez, mais commencez par une personne une personne dont vous savez qu'elle vous écoutera.

Si cette personne ne fait rien pour aider, vous pouvez choisir une autre personne en qui vous avez confiance. Les enseignant·e·s, les conseiller·ère·s ou les thérapeutes scolaires vous aideront très probablement. N'abandonnez pas, il y a des adultes sûr·e·s qui veulent aider, continuez à parler jusqu'à ce que vous soyez soutenu·e.

Avant de leur parler, décidez ce que vous voulez leur dire et ce que vous ne voulez pas leur dire. S'ils/elles vous demande quelque chose que vous ne voulez pas partager, dites simplement : « Je ne veux pas parler de ça. »

Rappelez-vous que l'écoute de ce qui vous a été fait peut aussi être bouleversante pour eux/elles, car ils/elles se soucient de vous. Choisissez donc un moment et un lieu où vous pouvez tous deux parler sans vous presser.

Répétez ce que vous allez dire dans votre tête mais ne vous inquiétez pas si cela ne sort pas exactement comme vous l'espériez.

Réfléchissez à la façon dont vous pouvez vous aider à vous sentir calme et en sécurité avant et après cette conversation.

Soyez fier·ère de vous d'avoir parlé à quelqu'un en qui vous avez confiance.

Même si vous avez commencé à partager, vous pouvez arrêter le partage si vous vous sentez mal à l'aise à tout moment. Ce n'est pas parce que vous commencez à le dire à quelqu'un que vous devez terminer de le lui dire si vous changez d'avis.

## À ne pas faire

Ne vous inquiétez pas si vous divulguez soudainement avant d'être prêt·e ou si vous êtes très bouleversé·e. C'est naturel et tout à fait normal.

Ne vous sentez pas obligé·e de répondre à une question ou de parler à quelqu'un si vous ne le souhaitez pas ou si vous ne vous sentez pas en sécurité avec cette personne.

Ne partagez pas en ligne ou en public sans avoir d'abord parlé à quelqu'un, de préférence un adulte, que vous connaissez et en qui vous avez confiance. Le partage en ligne et en public comporte de nombreux risques, et c'est quelque chose que vous ne devriez envisager qu'une fois que vous avez eu le temps de partager avec vos proches, une fois que vous avez eu la chance de traiter le traumatisme avec des personnes proches de vous, avec les conseils et le soutien d'adultes bienveillant·e·s dans votre vie.

Ne vous inquiétez pas si la personne à qui vous l'avez dit est bouleversée - vous n'êtes pas responsable de leurs émotions. Ce sont des choses difficiles à entendre. Chacun a besoin de son propre temps et de son propre espace pour y faire face.