

Soin de soi, guérison, sécurité

Guide de plaidoyer pour les Braves

Aperçu : Au sein du Mouvement Brave, nous savons que le bien-être, le soin de soi et la sécurité sont des parcours uniques et personnels pour tous les êtres humains, des personnes ayant survécu à la violence sexuelle envers les enfants ou des spécialistes de l'expérience vécue. Ces parcours durent toute la vie et varient considérablement en forme et en durée pour chaque individu. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de naviguer ce parcours de soins. Ce plan donne un aperçu de la manière dont les organisations travaillant avec les survivant·e·s peuvent intégrer les éléments essentiels de bien-être, de sécurité, et de soin de soi dans leurs efforts de plaidoyer pour la prévention, la guérison et la justice en matière de violence sexuelle envers les enfants, y compris l'abus et l'exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie. Ce plan devrait être continuellement mis à jour et élargi à mesure que de nouvelles ressources, recherches et réponses sont intégrées au sein du Mouvement Brave et aux efforts mondiaux plus importants visant à mettre fin à cette crise.

À propos du Mouvement Brave : Le Mouvement Brave est un réseau mondial et inclusif de survivant·e·s et d'allié·e·s qui, par le biais de campagnes et de plaidoyer, cherche à mettre fin à la violence sexuelle envers les enfants. Le Mouvement Brave envisage un monde où chaque enfant et adolescent·e peut grandir à l'abri de la menace de violence sexuelle. Pour atteindre cette vision, le Mouvement Brave utilise deux stratégies principales :

- Élever et soutenir les voix et le leadership des survivant·e·s
- Soutenir la construction d'un mouvement international ainsi que l'alignement et la coordination du plaidoyer et des campagnes alignés et coordonnés

Pour en savoir plus sur nous et notre leadership pour les survivant·e·s, veuillez consulter notre [site web](#).

Ce que nous espérons pour vous de cette lecture :

Code de conduite Brave et protection de l'enfance :

Veillez noter qu'en vous engageant dans ce plan et le Mouvement Brave dans son ensemble, vous acceptez à la fois notre [code de conduite](#) et notre [politique de protection de l'enfance](#).

Créé par : Ce document a été créé par et pour les survivant·e·s, avec la contribution supplémentaire des membres de l'équipe et des partenaires du Mouvement Brave (par ordre alphabétique) : Jessica Airey, Janet Aguti, ElsaMarie D'Silva, Tom Krumins, Daniela Ligiero, Tabitha Mpamira, Matthew McVarish, Rosalia Rivera, Robert Shilling, Nina Vaaranen-Valkonen, Kaylan Weems, S. Caroline Taylor.

Informations recueillies par : Kristen Moir

Cette ressource a été financée par le Fonds européen pour la sécurité intérieure (Police).



Avis de non-responsabilité et suggestions

Avis de non-responsabilité :

- Nous reconnaissons que la culture, les croyances, les valeurs, la race, et la langue façonnent notre vision du monde et sont essentielles à notre prise en charge et guérison collectives. Nous reconnaissons la nécessité de tenir compte des nuances et des contextes culturels pour créer un plan complet qui tient compte des traumatismes.
- Nous suggérons que ce plan soit traduit et mis à jour pour des communautés spécifiques, adapté aux niveaux de connaissance liées à la violence sexuelle envers les enfants, et pour qui il en détaille l'accès
- Bien que ce plan vise à aborder l'expérience vécue de nombreuses personnes, il ne peut et ne doit pas tenter de couvrir toutes les expériences d'une victime ou d'un·e survivant·e de violence sexuelle envers les enfants.
- Ce plan utilise indifféremment les termes « survivant·e·s » et « spécialistes de l'expérience vécue » qui font tout deux référence aux personnes qui se sont publiquement identifiées et à celles qui ne l'ont pas fait. Nous accueillons et encourageons tou·te·s les survivant·e·s à s'auto-identifier en fonction de leur confort, de leurs besoins et de leur sécurité – chacun·e a le droit de déterminer comment il ou elle souhaite être adressé·e.
- Ce plan utilise un cadre écologique pour aborder la sûreté, la sécurité, et le soin de soi dans le contexte de notre mouvement.
- Les informations fournies ne doivent pas se substituer aux conseils et à l'orientation de

S'arrêter et trouver du soutien

Si vous avez besoin d'une assistance d'urgence immédiate pour quelque raison que ce soit, notre page [« Trouver du Soutien »](#) peut vous mettre en relation avec des services d'assistance téléphonique gratuits et/ou un soutien confidentiel de professionnel·le·s qualifié·e·s du monde entier.

professionnel·le·s qualifié·e·s, et ce plan n'est pas un outil thérapeutique.

Suggestions sur la manière d'utiliser le plan

- Lisez tous les avis de non-responsabilité ci-dessus avant de vous engager.
- Effectuez les exercices décrits à votre propre rythme ou en coordination avec un·e professionnel·le qualifié·e. Si cela vous est utile, nous vous suggérons d'avoir un bloc-notes et un stylo, ou les notes de votre téléphone, à portée de main pendant que vous faites ces exercices.

Obtenez le soutien dont vous avez besoin

Nous encourageons tou·te·s les défenseur·euse·s du Mouvement Brave à identifier et à obtenir un soutien professionnel et communautaire. Ce travail est difficile et peut être traumatisant, que vous ayez ou non une expérience vécue.

- Vous pouvez travailler avec des professionnel·le·s qualifié·e·s (par exemple, psychologue, thérapeute, coach, professionnel·le de la santé mentale) ou des pratiques alternatives culturellement appropriées (par exemple, groupe de soutien par les pairs, mentor, chef·fe spirituel·le/guide).
- La personne avec laquelle vous vous engagez doit comprendre les nuances liées à la violence sexuelle envers les enfants et avoir la pertinence culturelle pour vous aider à vous sentir connecté·e.
- Pour obtenir des conseils sur la recherche d'un·e professionnel·le de la santé mentale, veuillez consulter cette fiche de travail [publiée ici](#) par le Centre canadien de protection de l'enfance.

Avertissements de contenu déclencheur

Ce document traite de la violence sexuelle envers les enfants, y compris l'abus et l'exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie, et explore divers thèmes liés à la santé mentale qui peuvent être angoissants pour les lecteur·rice·s. Nous vous encourageons à prendre votre temps lorsque vous abordez ce matériel. Si vous ressentez des sentiments de submersion, d'anxiété, ou de peur pendant la lecture, nous vous suggérons de faire une pause et d'y revenir plus tard.

Soin de soi continu

Le Mouvement MeToo dispose d'une plateforme numérique d'autoguérison complète, le Sanctuaire des Survivant·e·s. Le Sanctuaire rappelle aux survivant·e·s que la guérison est possible. Avec 36 leçons créées par des praticien·ne·s noir·e·s, autochtones et de couleur, d'une durée de 5 à 25 minutes, et des modules explorant les pratiques d'affirmation, les exercices de respiration et le toucher bienveillant de soi, les survivant·e·s sont invité·e·s à commencer ou poursuivre leur parcours de guérison où qu'ils ou elle en soient.

Pour utiliser le Sanctuaire des Survivant·e·s en Anglais, [cliquez ici](#).

Table des matières

Avis de non-responsabilité et suggestions	2
Avis de non-responsabilité	2
Suggestions sur la manière d'utiliser le plan	2
Obtenez le soutien dont vous avez besoin	3
Avertissements de contenu déclencheur	3
Soin de soi continu	3
Fondements de la guérison et de la sécurité	6
Bienvenue	6
Survivant·e·s et Allié·e·s	7
Les Quatre R	8
Définitions et terminologie	9
Violence sexuelle envers les enfants	9
Abus et exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie	9
Matériel d'Abus Sexuel des Enfants	9
Le traumatisme et ses impacts	10
Niveaux de traumatisme	10
Types de traumatismes	11
Se prémunir contre la fatigue de compassion	12
Politique ou pratique tenant compte des traumatismes	14
Définir et gérer nos déclencheurs	15
Qu'est-ce qu'un déclencheur ?	15
Stratégies d'adaptation	16
Divulgaration de témoignages de violence sexuelle envers les enfants	17
Témoigner de son expérience vécue	17
Soutenir le témoignage d'une autre personne survivante	18
Témoignage et protection de l'enfance	18
Identité et Violence	19
Genre	19
Race et ethnicité	19
Autres facteurs sociaux	19
Définir et maintenir des limites	20
Comment penser les limites	20
Types de limites	21

Cultiver le soin de soi	22
Comprendre vos émotions	22
La roue des émotions	23
Prendre les devants en matière de soin de soi	24
Développer la confiance en soi	25
Vigilance et sécurité personnelle	26
Se préparer à un plaidoyer sécurisé	27
Définir votre capacité	27
Sécurité	27
Exemples de plaidoyer	29
Événements de plaidoyer	31
Avant l'événement	31
Relations avec les médias	33
Décider si vous souhaitez parler aux médias	33
Partager votre expérience publiquement	34
Communication et collaboration	35
Qu'est-ce que le soin collectif ?	35
Principes de communication et de collaboration tenant compte des traumatismes	36
Se manifester	36
Structure et conception des réunions	37
Préparer l'espace physique ou numérique	37
Préparer les participant·e·s à l'avance	37
Prévoir un soutien émotionnel/mental en direct pendant la réunion	38
Préparer les communications de suivi	38
Partage du pouvoir et leadership des survivant·e·s	39
Engagements de Brave	39
Le modèle Plateforme	39
Honoraires	39
Types d'activités	40
Sécurité et sûreté en ligne	41
Avantages des espaces en ligne	41
Créer un plan	42
Sécurité du travail	43
Commencer votre parcours de plaidoyer	44
Dernières réflexions de leaders de survivant·e·s	44

Fondements de la guérison et de la sécurité

Bienvenue

Nous vous remercions de prendre le temps de lire ce document.

Si votre parcours vous a mené jusqu'ici, vous avez déjà entrepris les premières étapes pour mieux prendre soin de vous et, par conséquent, de votre communauté.

S'arrêter et respirer

Avant de continuer, nous vous suggérons de prendre 5 respirations profondes ou de scanner le code QR ci-dessous pour un exercice de respiration guidée.



...ou cliquez ici

Ce travail peut être à la fois incroyablement difficile et profondément gratifiant. Que vous ayez ou non une expérience vécue, il est probable que vous vous retrouviez à réfléchir à des expériences passées en parlant et en travaillant sur des sujets liés à la violence sexuelle. Plusieurs survivant·e·s à de telles violences affirment que le travail de plaidoyer est l'un des aspects les plus réparateurs de leur parcours, et nous sommes ravis que vous ayez choisi de faire ce chemin avec nous.

.....

« Même lorsque nos expériences diffèrent, il existe quelque chose que nous comprenons et reconnaissons instinctivement chez les autres, ce qui permet de s'ouvrir parce que nous pouvons absolument dire les choses que nous voulons et devons dire sans crainte ni jugement. »

Rhiannon-Faye McDonald, leader de survivant·e·s, membre de SAGE

.....

Survivant·e·s et Allié·e·s

Le Mouvement Brave construit une mobilisation pour toutes les personnes intéressées par la lutte contre la violence sexuelle envers les enfants à travers le monde. Les 3 définitions ci-dessous nous aident à nous assurer que vous pouvez agir quelle que soit votre expérience vécue.

Survivant·e·s ayant rendu leur vécu public	Survivant·e·s n'ayant pas rendu leur vécu public	Allié·e·s
<p>Les personnes qui ont partagé leur expérience vécue de violence sexuelle envers les enfants et qui ont consciemment décidé de se reconnaître publiquement comme survivant·e·s.</p> <p>Les survivant·e·s ayant rendu leur vécu public peuvent avoir besoin d'un soutien et d'une protection supplémentaires, car leur image publique peut être la cible de menaces ou de harcèlement.</p>	<p>Les personnes ayant une expérience vécue de violence sexuelle envers les enfants mais qui n'ont pas choisi de se reconnaître publiquement comme survivant·e·s.</p> <p>Ce groupe peut inclure des personnes ayant témoigné au sein de leur communauté, d'un petit groupe de collègues/amis ou de réseaux de plaidoyer, mais qui ont choisi de ne pas partager plus largement (par exemple, sur les réseaux sociaux).</p>	<p>Personnes n'ayant pas l'expérience vécue spécifique d'avoir été la cible de violence sexuelle envers les enfants.</p> <p>Certain·e·s allié·e·s peuvent avoir une personne proche qui a subi des violences sexuelles et avoir un lien personnel avec la question.</p> <p>D'autres se soucient profondément de la question et de la sécurité des enfants dans leur vie (par exemple, les parents) ou dans le monde entier.</p>

Le Mouvement Brave utilise l'expression « **mouvement de survivant·e·s et d'allié·e·s** » pour deux raisons :

1. Pour permettre aux allié·e·s de contribuer au mouvement.
2. Fournir une désignation sûre permettant aux survivant·e·s et n'ayant pas rendu leur expérience de s'engager.
 - a. Si vous avez survécu et n'avez pas rendu public votre expérience vécue, il n'y a aucune pression pour le faire.
 - b. Nous vous encourageons à utiliser la désignation d'« allié·e » et à vous sentir habilité·e à participer en toute sécurité.

Pour en savoir plus sur l'approche de Brave en matière de construction d'un mouvement de survivant·e·s et d'allié·e·s, [cliquez ici](#).

Les quatre R

Le Mouvement Brave s'engage à adopter l'approche tenant compte des traumatismes des « quatre R » décrite par le Center for Health Strategies que vous trouverez [ici et énumérée ci-dessous](#) :

Se Rendre compte

Avoir une compréhension de base du traumatisme et de la manière dont il peut affecter les familles, les groupes, les organisations et les communautés, ainsi que les personnes. Tout le monde peut avoir vécu un traumatisme, même s'il n'est pas lié à la violence sexuelle envers les enfants.

Reconnaître

Reconnaître les signes et les symptômes du traumatisme chez les personnes accompagnées, les familles, le personnel et les autres personnes impliquées dans le système.

Répondre

Appliquer les connaissances, les compétences et les principes d'une approche tenant compte des traumatismes à tous les domaines de fonctionnement.

Résister à la retraumatisation

S'efforcer activement de prévenir la retraumatisation.

« Ce que nous faisons est important.

La manière dont nous prenons soin de nous l'est tout autant. »

Tom Krumins, leader de survivant·e·s et Chef du personnel du Mouvement Brave

Définitions et terminologie

Les définitions sont importantes. Elles nous aident à avoir un langage et une compréhension en commun lorsque nous militons pour la sécurité des enfants face à la violence sexuelle.

Les définitions ci-dessous ne sont pas exhaustives. Il se peut même que vous utilisiez un langage différent dans votre propre travail, et ce n'est pas un problème. Ce sont simplement les définitions utilisées par le Mouvement Brave.

Violence sexuelle envers les enfants

La violence sexuelle envers les enfants et les adolescent·es est complexe, peut prendre de nombreuses formes, et est influencée par divers facteurs. Elle peut être perpétrée aussi bien par des adultes que par des pairs, des personnes connues ou inconnues de l'enfant, par des individus agissant seuls ou en groupes et bandes, et dans divers contextes à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, de l'école, et de la communauté au sens large.

La violence sexuelle envers un enfant comprend des éléments tels que les approches et les attouchements inappropriés, le harcèlement, le grooming (préparation d'un enfant dans l'intention de commettre des actes de violence sexuelle à son encontre), la pression ou la contrainte à des actes sexuels, l'offre d'argent ou d'une autre compensation en échange d'actes sexuels.

Pour en savoir plus sur la violence sexuelle envers les enfants et ses nombreuses nuances auprès de Together for Girls, [cliquez ici](#) (en anglais).

Abus et exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie

L'abus et l'exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie comprennent un large éventail de comportements et de situations. Le plus souvent, cela inclut le grooming, la diffusion en direct, la production et la consommation de matériel d'abus sexuel des enfants (MASE) ou pédopornographique, ainsi que la coercition et le chantage d'enfants à des fins sexuelles.

Pour en savoir plus sur la lutte contre l'abus et l'exploitation sexuels d'enfants en ligne auprès de l'Australian Centre to Counter Child Exploitation, [cliquez ici](#).

Matériel d'Abus Sexuel des Enfants (MASE)

Le MASE, ou matériel pédopornographique, est tout contenu représentant des activités sexuellement explicites impliquant un enfant. Les représentations visuelles peuvent inclure des photographies, des vidéos ou des images générées par ordinateur qui sont indiscernables d'enfants et de jeunes.

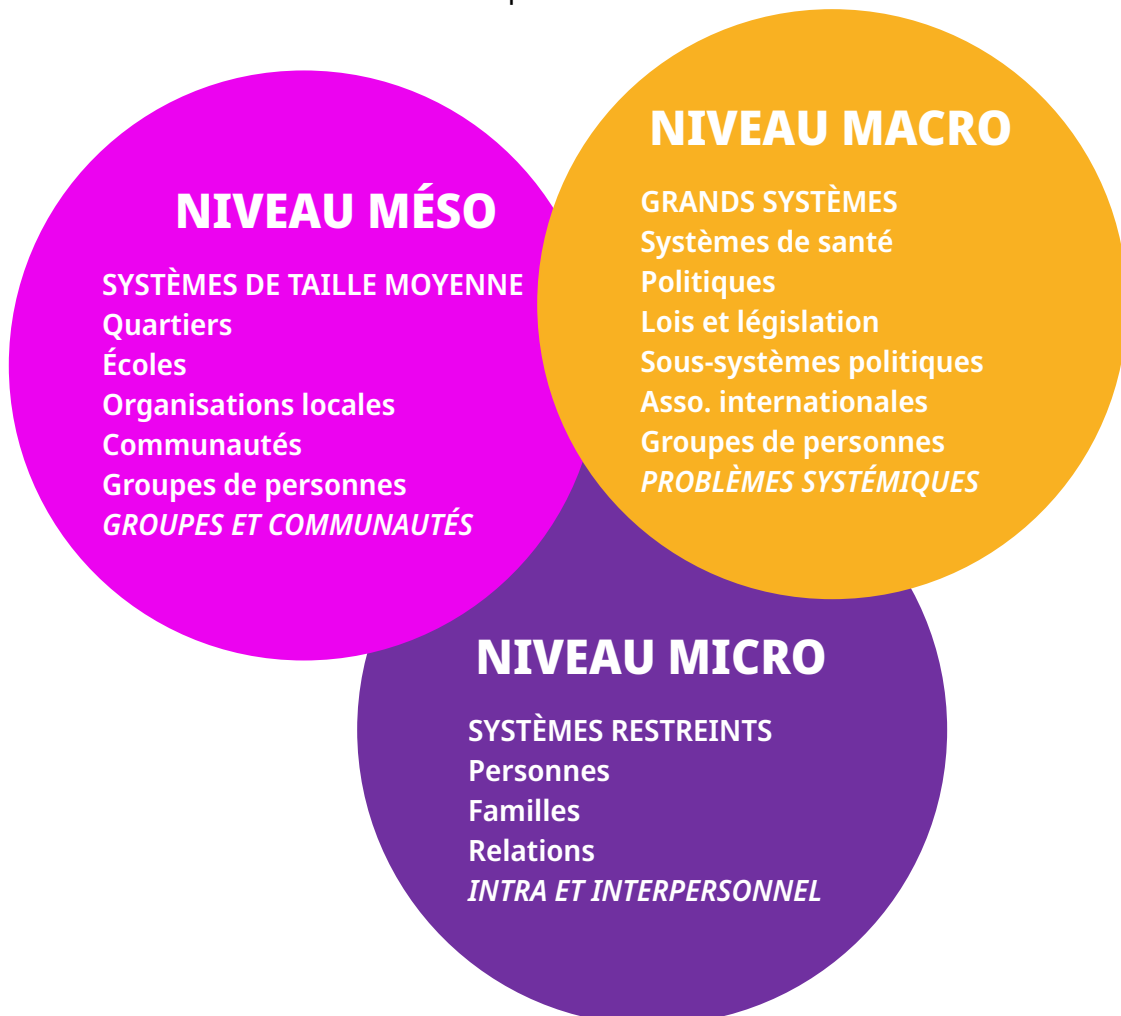
Pour en savoir plus sur le MASE auprès de Thorn, [cliquez ici](#).

Le traumatisme et ses impacts

Pour travailler efficacement dans ce domaine, il est essentiel de reconnaître le traumatisme et ses impacts potentiels. Un traumatisme individuel résulte d'un événement ou d'une série d'expériences/circonstances vécues par un individu comme physiquement ou émotionnellement nuisibles ou menaçants. Il a souvent des effets néfastes sur le fonctionnement d'un individu et son bien-être mental, physique, social, émotionnel et/ou spirituel. (National Library of Medicine, n.d.)

Niveaux de traumatisme

Le traumatisme ne touche pas seulement les individus. Selon la SAMHSA, la Substance Abuse and Mental Health Services Administration, le traumatisme peut être vécu à trois niveaux différents : micro (individuel, familial), méso (groupes) et macro (organisations/communauté). Ces niveaux peuvent se chevaucher et contribuer à l'impact collectif.



Source : <https://ecosocialwork.wixsite.com/ecosocialwork/blank-1>

Types de traumatismes

Il existe également différents types de traumatismes¹ y compris, mais sans s'y limiter :

Un **traumatisme aigu** peut résulter d'une détresse intense dans les suites immédiates d'un événement **ponctuel** – la réaction est généralement de plus courte durée.

Un **traumatisme chronique** peut résulter d'événements néfastes **répétés ou prolongés**. Il peut se développer en réponse à un harcèlement, une négligence, des abus (émotionnels, physiques ou sexuels) persistants.

Un **traumatisme complexe** peut résulter de l'expérience d'**événements traumatiques répétés ou multiples** auxquels il n'y a ou avait aucune possibilité d'échapper. Il est souvent ancré dans un sentiment de piégeage.

Un **traumatisme secondaire ou vicariant** peut résulter de l'**exposition à la souffrance d'autrui** et touche souvent les premiers intervenants et les travailleurs sociaux. Ce traumatisme est tout aussi réel et peut entraîner une fatigue de compassion.

Les survivant·e-s à des violences sexuelles durant l'enfance peuvent subir un ou tous les types de traumatismes.

... comme tout le monde. Cela fait partie de l'expérience humaine.

Il est important de se souvenir que nous apportons tous et toutes notre propre expérience vécue à ce travail.

Il est important de se souvenir que d'autres peuvent porter des traumatismes que nous ne pouvons pas voir.

Prenons soin les un·es des autres.

¹ Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/trauma>

Se prémunir contre la fatigue de compassion

La fatigue de compassion décrit les impacts physiques, émotionnels et psychologiques de l'aide aux autres. La fatigue de compassion est souvent confondue avec l'épuisement professionnel, mais c'est une expérience unique directement liée au fait de ressentir le traumatisme des personnes qui vous sont chères.

La fatigue de compassion peut affecter votre capacité à vous engager dans votre travail ou votre plaidoyer. Heureusement, il existe des signes clairs indiquant que vous développez peut-être une fatigue de compassion, ou quelqu'un que vous connaissez.



Troubles de l'humeur

Il se peut que vous ressentiez des sautes d'humeur modérées à sévères. La fatigue de compassion peut entraîner une pensée pessimiste ou cynique.



Détachement

Il se peut que vous ressentiez un retrait des liens sociaux. Il se peut que vous vous sentiez émotionnellement distant·e de vos ami·es, de votre famille ou de vos collègues.



Addiction

Il se peut que vous ayez recours à l'automédication ou à une addiction de manière secrète – qu'il s'agisse d'une dépendance à l'alcool ou aux drogues, d'une addiction au jeu, ou même de boulomanie (dépendance au travail).



Anxiété/Dépression

Il se peut que vous ressentiez des sentiments anxieux ou dépressifs. Il se peut que vous considériez le monde comme excessivement dangereux ou que vous vous sentiez démoralisé·e à votre propre sujet.



Problèmes de productivité

Il se peut que vous ayez des difficultés à vous concentrer, à vous souvenir, ou à être productif·ve, dans votre vie personnelle ou professionnelle.



Insomnie

Il se peut que vous connaissiez une perturbation de votre sommeil ou que vous ayez des images ou des pensées intrusives perturbantes. Cela se traduit souvent par un sentiment d'épuisement.



Symptômes physiques

Il se peut que vous ressentiez un traumatisme non traité à travers divers symptômes corporels :

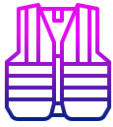
Épuisement	Fatigue	Changements d'appétit	Problèmes digestifs	Maux de tête	Douleurs musculaires
------------	---------	-----------------------	---------------------	--------------	----------------------

Pour en savoir plus sur la fatigue de compassion et ses impacts selon WebMD, [cliquez ici](#).

Politique ou pratique tenant compte des traumatismes

Une politique ou une pratique tenant compte des traumatismes fait simplement référence à la reconnaissance du fait que chaque personne avec laquelle nous interagissons peut avoir vécu un traumatisme, c'est pourquoi nous créons et établissons de manière proactive des facteurs de protection pour y répondre. Pour une exploration plus approfondie des traumatismes, du trouble de stress post-traumatique et des phases du traumatisme, [cliquez ici](#) pour accéder aux ressources et à la vidéo de The Assist.

Le Mouvement Brave fonde son approche tenant compte des traumatismes sur les 6 Principes Directeurs suivants, [que vous trouverez ici](#) tels que décrits par The Assist:



Sécurité

Assurer la sécurité émotionnelle et physique



Confiance/Transparence

Les décisions sont prises avec transparence afin de construire et de maintenir la confiance pour tous et toutes



Soutien par les Pairs

Utiliser les expériences vécues et les témoignages pour promouvoir la guérison



Collaboration

Nous avons tous et toutes un rôle à jouer dans ce processus de guérison



Pouvoir d'agir, Voix et Choix

Les forces des personnes sont reconnues, développées et validées



Questions Culturelles, Historiques et de Genre

Dépasser activement les stéréotypes et les préjugés afin d'offrir des services inclusifs

S'arrêter et réfléchir

Il est important que nous comprenions comment notre traumatisme nous affecte à la fois en tant que personne et en tant que mouvement.

Prenez le temps de réfléchir aux traumatismes potentiels à l'aide des vidéos trouvées [ici](#) du Groupe canadien de survivant-es, [Phoenix 11](#) (en anglais) Leur espoir pour ces vidéos est qu'elles puissent vous aider à développer de la compassion pour toutes les façons dont votre corps et votre esprit, ou ceux d'une personne qui vous est chère, se sont adaptés pour survivre.

Définir et gérer nos déclencheurs

En raison du traumatisme auquel les survivant·es et les spécialistes de l'expérience vécue peuvent être confronté·es, des déclencheurs peuvent survenir lors de ce travail. Des déclencheurs peuvent également survenir pour toute personne travaillant dans ce domaine, car ils ne sont pas uniquement associés à la violence sexuelle envers les enfants.

Qu'est-ce qu'un déclencheur ?

Un **déclencheur** est simplement un stimulus qui amène une personne à revivre un traumatisme passé.

Un déclencheur peut être une personne, un lieu ou tout élément sensoriel tel qu'une phrase, une odeur ou même une couleur. Il peut également s'agir d'événements ou même d'anniversaires.²



Personne



Lieu



Odeur



Phrase

Il est utile que nous comprenions toutes et tous nos déclencheurs, comment nous pouvons œuvrer pour les éviter et que faire lorsqu'ils apparaissent. Ne pas en parler, c'est prendre le risque de vous sentir plus mal.

Il est également important de se rappeler que personne n'est «endommagé·e» parce qu'il ou elle a vécu un traumatisme et a des déclencheurs. Ce sont les réactions naturelles de notre cerveau à des informations accablantes et angoissantes.

S'arrêter et réfléchir

Ouvrez la feuille de travail (en anglais) trouvée [ici](#) de Therapist Aid et réfléchissez à l'identification de vos déclencheurs et à la création d'une stratégie d'atténuation.

N'oubliez pas que la première chose est de comprendre ce qui constitue un déclencheur potentiel pour vous. Clarifier ce point vous permet de créer un plan et une stratégie d'atténuation pour leur apparition.

² Saripalli, V., & PyschCentral. (2022, April 28). Triggers: What They Are, How They Form, and What to Do. Psych Central. Source 14 Juin 2024 <https://psychcentral.com/lib/what-is-a-trigger>

Stratégies d'adaptation

Il peut également être utile de réfléchir à certaines des pensées, sensations ou certains sentiments ou comportements subtils qui peuvent commencer à apparaître au début d'un problème. Les déclencheurs peuvent être gérés de manière saine si les personnes en question reçoivent les mécanismes d'adaptation appropriés.

Voici quelques stratégies pour faire face lorsqu'un déclencheur survient :



Passez vos mains sous l'eau très froide.

Alternez entre le froid et le chaud et remarquez les sensations qui apparaissent lorsque vous changez.



Utilisez vos papilles gustatives.

Prenez un bonbon acidulé, une menthe ou un chewing-gum. Concentrez-vous sur son goût distinct.



Écoutez un son extérieur.

Respirez pendant que vous écoutez et accordez toute votre attention au son.



Ressentir avec les pieds.

Placez vos pieds sur le sol ou une surface douce. Quelles sont les sensations qui apparaissent ?



Revenez brusquement à l'instant présent.

Mettez un élastique à cheveux ou un élastique normal autour de votre poignet. Lorsque vous vous remarquez déclenché·e, tirez et relâchez l'élastique.



Étudiez un objet.

Concentrez-vous sur un petit objet, tel qu'un crayon ou une tasse à café, et identifiez chaque couleur et chaque forme.



Connectez-vous à vos sens.

Utilisez l'exercice des 5 sens (en anglais) trouvé [ici](#).

Témoigner en public de violence sexuelle envers les enfants

Partager son expérience vécue peut être difficile, même lorsque cela se fait en privé avec les personnes que nous aimons et en qui nous avons confiance. Le partage public ajoute un niveau de risque et de blessure potentielle.

Dans cette optique, Brave a fourni des directives pour partager votre expérience vécue en toute sécurité ou pour soutenir une autre personne survivante lors de son témoignage.

Témoigner de son expérience vécue

Faire une déclaration publique marque le début d'un nouveau parcours. Il y a les jours et les semaines de préparation. Il y a le moment du témoignage lui-même. Et il y a les jours et les semaines de traitement émotionnel qui suivent.

Le témoignage public peut être une expérience puissante et réparatrice. Il expose nos blessures mentales et émotionnelles internes à la lumière du soleil, offrant un espace de traitement au sein d'une communauté de soutien. Cependant, le témoignage peut aussi piquer et brûler, rappelant tout ce que vous avez porté.

Si VOUS avez plus de 18 ans,
[cliquez ici.](#)

Si VOUS avez moins de 18 ans,
[cliquez ici.](#)

**Travailler aux côtés d'organisations lors du partage public d'expériences
d'abus sexuels sur enfants (Fondation Marie Collins)**
[cliquez ici](#) (en anglais)

Nous respectons la décision des personnes de ne pas témoigner des abus qu'elles ont subis pour de multiples raisons, que ce soit en interne au sein de notre mouvement ou en externe.

*Si vous choisissez de ne pas témoigner, vous pouvez toujours participer pleinement au travail de plaidoyer du Mouvement Brave en tant qu'« allié-e ». **Il n'y a jamais de pression à témoigner.***

Soutenir le témoignage d'une autre personne survivante

En tant que défenseur·euse au sein d'un mouvement mondial, les personnes survivantes peuvent se sentir à l'aise et habilitées à partager leur expérience vécue avec vous.

Bien que ce soit souvent un bon signe que leur stigmatisation et leur honte s'estompent, le témoignage est une étape importante qui nécessite un examen attentif pour leur bien-être et le vôtre.

Si ILS ou ELLES ont plus de 18 ans,
[cliquez ici.](#)

Si ILS ou ELLES ont moins de 18 ans,
[cliquez ici.](#)

S'arrêter et réfléchir

Il est également possible que, si vous choisissez de témoigner publiquement de votre propre expérience d'abus, vous constatiez que d'autres personnes se confient à vous au sujet de leurs propres expériences. Together for Girls a publié un article de blog complet à ce sujet, [disponible ici en anglais](#), sur ce qu'il faut faire et ne pas faire pour être équipé·e afin de répondre de la meilleure façon possible.

Témoignage et protection de l'enfance

Le mouvement Brave n'engage en aucun cas des mineur·es (de moins de 18 ans) comme porte-parole du mouvement.

Bien que Brave ne travaille pas directement avec des mineur·es dans son travail formel de plaidoyer ou de développement du mouvement, nous reconnaissons que des enfants ou des adolescent·es peuvent choisir de se confier à des personnes de notre réseau.

Nous avons donc créé une [politique de protection de l'enfance](#) solide pour garantir une expérience sûre à tout enfant ou adolescent·e qui interagit avec Brave de manière informelle.

Identité et Violence

La violence sexuelle envers les enfants touche certaines communautés et sociétés plus que d'autres. Des facteurs tels que les inégalités de genre et sociales, les opportunités d'emploi et le logement précaires, les politiques gouvernementales faibles, les normes culturelles et les obstacles économiques et sanitaires contribuent à ce problème.

Comprendre ces facteurs est essentiel pour résoudre cette crise. **Nous devons connaître les faits avant de pouvoir trouver des solutions.**

Genre

Femmes et filles	Hommes et garçons	Personnes non conformes au genre
<ul style="list-style-type: none"> Globalement, davantage de filles et de jeunes femmes sont victimes de violence sexuelle envers les enfants³. Les filles et les femmes sont depuis longtemps confrontées à des préjugés sexuels et à des croyances néfastes selon lesquelles la violence à leur rencontre est normale et attendue. De nombreux systèmes de pouvoir dans le monde sont dominés par les hommes. 	<ul style="list-style-type: none"> Les systèmes et les opinions patriarcales qui dévalorisent les femmes et les filles nuisent également aux hommes. De nombreux hommes survivants ne signalent pas leurs expériences en raison d'une culture du silence et de concepts partagés sur la masculinité. 	<ul style="list-style-type: none"> Les personnes qui s'identifient comme gays, lesbiennes, bisexuelles et transgenres présentent des taux de violence plus élevés.⁴ Les idées autour du genre sont nuancées et fluides, et nous respectons les personnes non conformes au genre.

Race et ethnicité

- La race et l'ethnicité peuvent également affecter de manière disproportionnée les enfants susceptibles d'être exposés à la violence sexuelle.
- The Economist Impact a constaté que 79% des jeunes de 18 ans appartenant à une minorité ethnique ou raciale avaient subi au moins un préjudice sexuel pendant leur enfance⁵.
- La race et l'ethnicité peuvent également entraîner des différences dans l'accès à la prévention, à la guérison et à la justice.

3 *Devastatingly Pervasive: 1 in 3 Women Globally Experience Violence, 2021*: <https://www.who.int/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

4 *Human Rights Foundation*: <https://reports.hrc.org/an-epidemic-of-violence-2023>

5 *Harrison, L. (n.d.). Global Threat Assessment 2023 Data. WeProtect Global Alliance. Source 14 Juin 2024* <https://www.weprotect.org/global-threat-assessment-23/data>

Autres facteurs sociaux

Les inégalités sociales affectent les abus sexuels sur enfants et font que des personnes occupant des positions ou des statuts sociaux différents ont des opportunités et des récompenses inégales. Cela se produit de manière cohérente et prévisible, entraînant une répartition inégale des ressources, de la richesse, des opportunités, des récompenses et des punitions. Les exemples incluent :

- Un accès inégal aux opportunités telles que l'emploi et les systèmes économiques
- Des disparités en matière de santé, telles que l'accès aux services et à l'information, entraînant de moins bons résultats en matière de santé
- Des inégalités dans les systèmes juridique et judiciaire qui peuvent conduire à l'emprisonnement.

Définir et maintenir des limites

En plus du traumatisme auquel les survivant·e·s ou les spécialistes de l'expérience vécue peuvent être confronté·e·s, nous devons aborder la question des limites et de la raison pour laquelle elles constituent l'élément le plus fondamental pour nous tou·te·s.

Comment penser les limites

Les limites personnelles sont les manières dont nous souhaitons accepter les comportements ou les actions des autres afin de nous sentir le plus à l'aise possible dans nos relations. Les limites peuvent être soit des affirmations, soit des comportements que nous utilisons pour exprimer aux autres la manière dont nous souhaitons être traité·e·s. Définir des limites peut être difficile car cela vous oblige à les faire respecter et à vous tenir responsable de le faire.

Globalement, **définir des limites nous offre plus de liberté et de paix**, car cela nous permet d'établir des attentes saines avec nous-mêmes et avec les autres. Avoir des limites pour soi doit également inclure le respect des limites des autres. Une manière simple mais claire d'évaluer si vous avez des limites solides est de déterminer si vous ignorez régulièrement votre désir de dire «non».

« Ma définition préférée des limites est la distance à laquelle je peux vous aimer et m'aimer simultanément, sans que l'un se fasse au détriment de l'autre. »

Tabitha Mpamira, leader de survivant·e·s, membre de SAGE

S'arrêter et réfléchir

Prenez le temps de réfléchir aux questions ci-dessous.

- Dans quels domaines de votre vie pourriez-vous avoir des limites plus fortes ?
- Dans quels domaines vous en sortez-vous bien actuellement ?

N'oubliez pas qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici. Nous voulons simplement que vous reconnaissiez que vous méritez de créer votre vie idéale et que les limites peuvent vous aider à aller dans la bonne direction.

Si vous souhaitez remplir une fiche de travail pour vous aider à identifier vos limites (en anglais), [cliquez ici](#).

Types de limites

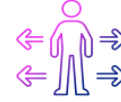
Il existe de nombreux types de limites différents que vous pouvez utiliser pour prendre soin de vous :



Limites Émotionnelles

Quoi, où et combien vous partagez de votre vie émotionnelle.

- Comprenez que vos sentiments et vos besoins sont distincts des sentiments et des besoins des autres.
- Assumez la responsabilité de vos propres émotions et réactions.



Limites Physiques

Quoi, où et combien vous partagez de votre espace personnel.

- Indiquez clairement aux autres ce que vous ressentez concernant le toucher et l'espace personnel.
- Déterminez à qui vous autoriserez l'accès à vos espaces personnels.



Limites Intellectuelles

Quoi, où et comment vous partagez vos opinions, vos pensées et vos préférences.

- Respectez les idées des autres, même lorsque vous n'êtes pas d'accord.
- Prenez des décisions appropriées quant au moment de vous engager dans des discussions ou des réflexions.



Limites Numériques

Quoi, où et combien vous vous engagez dans des interactions dans l'espace numérique.

- Définissez le niveau de confidentialité dont vous avez besoin et appliquez les paramètres appropriés.
- Limitez le temps que vous passez en ligne (par exemple, à faire défiler les médias sociaux).



Limites professionnelles et de plaidoyer

Quoi, où et combien vous vous engagez dans des efforts de travail ou de plaidoyer.

- Prévoyez des pauses tout au long de votre journée de travail.
- Fixez des limites de temps pour certaines activités ou pour le moment où vous cesserez de travailler pour la journée.
- Reconnaissez que votre temps personnel est tout aussi important que votre travail.
- Dites "non" lorsque votre charge de travail est trop lourde.

Pour un examen plus approfondi des idées concernant les limites, [cliquez ici](#) pour consulter l'approche du Center for Mindful Psychotherapy.

Cultiver le soin de soi

Le bien être et le soin de soi sont essentiels à votre parcours de guérison et à votre travail avec nous au sein du Mouvement des Braves. L'Institut National de la Santé a examiné diverses définitions et a conclu que le soin de soi est « la capacité de prendre soin de soi par la conscience, la maîtrise de soi et l'autonomie, afin d'atteindre, de maintenir ou de promouvoir une santé et un bien-être optimaux ».

Si nous ne pouvons pas prendre soin de nous tout en faisant ce travail et que nous finissons par nous épuiser ou nous sentir dépassé·es, nous ne faisons pas le travail correctement.

« Il est essentiel pour nous de reconnaître les actions que nous entreprenons lorsque nous sommes au meilleur de notre forme. »

Matthew McVarish, leader de survivant·e-s, membre de SAGE

Le soin de soi se manifestera différemment en fonction de votre identité et de vos pratiques culturelles. De nombreuses sociétés dans le monde ont intégré le soin de soi dans les routines quotidiennes depuis des milliers d'années, et le terme même de « soin de soi » n'a pas de sens car il s'agit simplement d'un mode de vie. En général, les cultures occidentales ont rendu le soin de soi inaccessible et coûteux. Nous encourageons les personnes à se connecter à la sagesse et à l'héritage de leurs ancêtres et de leur culture pour puiser dans leur propre capacité à se nourrir. Le soin de soi est le soin communautaire et collectif.

Comprendre vos émotions

L'une des premières étapes du soin de soi est de comprendre votre être émotionnel et de mieux cerner ce que vous ressentez à un moment donné, et ce que vous pourriez avoir besoin de changer pour vous sentir mieux.

Il y aura des jours où vous vous sentirez au sommet du monde et des jours où vous aurez l'impression que tout s'écroule. Il est primordial d'être bienveillant·e envers vous-même tout au long de ce parcours. Il peut être difficile de comprendre ce que nous ressentons – surtout lorsque nous sommes submergé·es. En effet, la plupart du temps, nous ressentons plusieurs émotions à la fois.

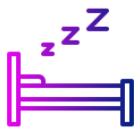
Prendre les devants en matière de soin de soi

Les leaders des survivant·e·s partagent constamment que le soin de soi doit être utilisé et pratiqué avant même que nous en ayons besoin. S'engager dans ce travail est un voyage, et nous devons prendre soin de nous.

« Vous devez être conscient·e de vos propres besoins et prendre les mesures appropriées pour vous ressourcer. »

Elsa Marie D'Silvia, leader de survivant·e·s, membre de SAGE

Les meilleurs outils de soin de soi sont ceux que nous, en tant qu'humains, pouvons nous accorder tous les jours, mais qui peuvent aussi être négligés lorsque nous ne nous sentons pas au mieux de notre forme. Cela comprend des éléments tels que :



Prendre le temps de dormir et de se reposer correctement



Manger des repas complets et nourrissants et boire de l'eau



Bouger en s'étirant, en dansant, en nageant, en faisant du yoga, etc.



Créer des pauses intentionnelles pour la réflexion, la méditation, etc.



S'engager dans des activités ou des pratiques liées à la spiritualité



Accorder de l'espace aux activités qui vous rendent joyeux·se



Construire et maintenir des liens avec d'autres humains et des êtres chers

S'arrêter et réfléchir

Prenez 10 à 15 minutes pour identifier les éléments suivants :

- Quelles sont les choses que je fais quand je me sens bien ?
- Que dois-je absolument faire chaque jour pour rester bien ?
- Quelles sont les activités que je pourrais avoir besoin de faire si je me sens dépassé·e ?
- Quelles sont les activités que j'aimerais idéalement faire chaque semaine ou chaque mois ?

Développer la confiance en soi

L'une des meilleures façons de travailler en toute sécurité est de se faire confiance. Vous avez les réponses en vous. Se faire confiance peut renforcer votre confiance en vous et vous aider à prendre des décisions claires. Une façon pratique d'évaluer vos sentiments face à une situation est de noter que **l'anxiété se situe souvent dans votre poitrine, tandis que l'intuition se situe dans votre ventre.**

S'arrêter et réfléchir

Prenez 5 minutes pour réfléchir à ce qui suit en ce qui concerne le développement de la confiance en soi :

- Quelle petite promesse pourriez-vous vous faire aujourd'hui et la tenir ? Par exemple, vous pourriez promettre de prendre une douche et de le faire.
- Quelle est une chose que vous aimez chez vous et qui vous rend unique ? Peut-être avez-vous un sens de l'humour amusant ou êtes-vous un·e artiste talentueux·se.
- Comment pouvez-vous être plus doux·ce dans votre façon de penser ou de vous parler ? Par exemple, que diriez-vous à un·e ami·e dans une situation similaire ? Comment lui parleriez-vous s'il ou elle venait vous voir avec un problème ?
- Quelle est une personne dans votre vie avec qui vous pouvez commencer à pratiquer la confiance en soi ? C'est quelqu'un avec qui vous pouvez vous entraîner à prendre des décisions, par exemple en lui expliquant votre préférence pour les plans de dîner.

*« Il est important que nous nous efforcions
tou·te·s de rester doux·ces envers nous-mêmes. »*

Kaylan Weems. Responsable Adhésion Brave

Vigilance et sécurité personnelle

En termes plus pratiques, la sécurité personnelle dans le cadre du travail de plaidoyer dans un lieu physique peut ressembler à :

Être conscient·e de votre environnement dans un espace public et lorsque vous vous déplacez vers un espace public

Faire confiance à votre corps lorsque quelque chose ne va pas. N'oubliez pas que vous pouvez refuser de faire quelque chose à tout moment

Entrer ou sortir d'un lieu avec d'autres personnes

Utiliser un faux nom

Chercher de l'aide et de la communauté en cas de besoin — cela peut prendre la forme d'un·e employé·e de Brave ou d'un·e défenseur·euse de confiance

Prendre un itinéraire direct vers les lieux avec autant d'autres personnes et de lumière visibles que possible

Tenir les autres informé·e·s de votre localisation et de la durée de votre présence

Ne pas accepter de réunions « à huis clos » sans d'autres personnes

Se préparer à un plaidoyer sécurisé

Pour faire du travail de plaidoyer, nous devons nous sentir en sécurité et émotionnellement équilibré·es. Au sein du Mouvement Brave, nous nous considérons tou·te·s comme des défenseur·euse·s. Plus précisément, nous plaidons pour un changement audacieux et éthique auprès des gouvernements et du secteur privé. La sécurité personnelle doit être un plan individualisé, car ce qui vous met en sécurité ne fonctionnera pas nécessairement pour quelqu'un d'autre.

Le plaidoyer peut se faire de nombreuses façons, mais implique toujours une action et un soutien public pour une cause. Cela peut signifier prendre la parole, plaider, soutenir ou défendre une cause, et/ou défendre d'autres personnes. Ces actions peuvent être grandes ou petites et peuvent se dérouler en personne ou en ligne.

Définir votre capacité

Avant de penser au plaidoyer, il est important de réfléchir à votre capacité. La capacité se réfère simplement à ce que vous pouvez digérer, emmagasiner ou faire.

Les objectifs de plaidoyer ne sont généralement jamais des résultats à court terme. Beaucoup de personnes dans ce domaine travaillent sur cette question depuis des décennies. Pour cette raison, nous devons constamment nous poser, et poser aux autres, des questions directrices sur notre capacité ou non à nous engager. Lorsque vous, en tant qu'individu·e, êtes sollicité·e pour vous engager dans tout type d'engagement de plaidoyer, que ce soit en personne ou en ligne, réfléchissez aux questions suivantes :

Ai-je la capacité émotionnelle et physique de saisir cette opportunité en ce moment ?

Ai-je le temps réaliste de mener à bien telle tâche ?

Suis-je dans le bon état d'esprit pour entreprendre cette action ?

Sécurité

Comme mentionné lors du travail de plaidoyer, la sécurité est la chose la plus importante pour nous-mêmes et les autres. Nous aborderons la sécurité sous différents angles, notamment :

- La sécurité personnelle – dans le contexte de la sécurité physique, émotionnelle et psychologique
- La sécurité des autres
- La sécurité du travail de plaidoyer lui-même
- La sécurité en ligne
- La sécurité et les risques organisationnels et les risques sociaux

S'arrêter et agir

Créer un plan de crise sécurité. Nous recommandons ce guide de l'Armée des Survivants, que vous pouvez imprimer et remplir – [disponible ici](#).

Exemples de plaidoyer

Nous pensons que nos voix unies contribueront à rendre les espaces privés, publics et numériques plus sûrs pour les enfants.

S'adresser aux membres d'un organisme ou d'une institution gouvernementale	Organiser une réunion avec un·e législateur·rice ou un·e fonctionnaire et l'éduquer/l'informer	Créer une campagne publique pour élargir la sensibilisation, l'éducation et le soutien
Parler aux médias ou écrire pour eux	Parler avec une autre personne, un voisin ou un petit groupe	Écrire aux élus
Participer à un podcast	Repartager ou créer des publications sur les réseaux sociaux liées aux efforts de plaidoyer	Participer à des collectes de données de recherche

S'arrêter et réfléchir

Voici quelques questions pour vous aider à comprendre votre capacité émotionnelle :

- Vous sentez-vous souvent dépassé·e par des problèmes mineurs ?
- Êtes-vous irrité·e par des choses ou des personnes qui ne vous dérangent habituellement pas ?
- Vous sentez-vous extrêmement fatigué·e ou épuisé·e la plupart du temps ?
- Avez-vous du mal à faire preuve d'empathie envers les autres ou leurs problèmes ?
- Vous sentez-vous fréquemment stressé·e ou à vif ?

Si l'une de ces réponses suscite une réflexion et une reconnaissance supplémentaires, c'est normal et nous sommes fier·ère·s de votre honnêteté envers vous-même. N'oubliez pas que comprendre votre capacité vous aidera à vous montrer de la manière la plus authentique dans ce travail.

Le Mouvement Brave respecte le fait que si, à un moment donné, vous souhaitez vous retirer d'une opportunité, vous en avez le droit. ***Ce n'est pas parce que vous avez dit « oui » à un moment donné dans le passé que votre réponse tient toujours.***

Exercice bonus

Si vous sentez que vous en avez la capacité émotionnelle, quelques questions supplémentaires peuvent être posées pour vous aider à évaluer votre capacité pour un événement ou un engagement, notamment :

- Comment cette opportunité s'inscrit-elle dans les objectifs du Mouvement Brave ou vos objectifs personnels de plaidoyer ? Comment cela contribue-t-il à notre objectif de mettre fin à la violence sexuelle envers les enfants ?
- S'agit-il d'une opportunité rémunérée, ou quels avantages vous et le mouvement en tirerez-vous en y participant ?
- Est-ce que cela correspond à vos préférences ?
- Vous sentez-vous à l'aise avec ce qui est demandé, et cela a-t-il été formulé clairement et avec suffisamment de préavis pour que vous puissiez vous engager ?
- Comment les organisateur·rice·s géreront-ils ou elles les informations sensibles ou les expériences personnelles ?
- L'anonymat peut-il être garanti si demandé ?
- Une implication médiatique sera-t-elle nécessaire ? Si oui, des détails clairs, des demandes et des directives tenant compte des traumatismes peuvent-ils être fournis aux médias à l'avance ?

« Dans chaque projet, dans chaque campagne, dans chaque processus dans lequel nous nous engageons avec un·e survivant·e ou un·e spécialiste de l'expérience vécue, il doit y avoir des options de retrait constantes disponibles. Nous devons aller au-delà de la simple demande de consentement. »

Jessica Airey, ancienne responsable de campagne Brave Europe

Événements de plaidoyer

Pour un plaidoyer efficace, Brave recommande de suivre le modèle de plaidoyer sécurisé suivant pour tout événement ou opportunité d'engagement, qui comprend les éléments suivants :

Avant l'événement

Mener une évaluation des risques.

Pour l'événement lui-même, tous les risques doivent être présentés aux survivant·e·s.
Les exemples incluent :

Risque que l'anonymat ne puisse pas être garanti

Risque de retraumatisation avec la reviviscence de l'expérience

Risque d'épuisement émotionnel possible dû à la reviviscence de l'expérience

Risque que des parties externes puissent se montrer dédaigneuses du travail

Coordonner et communiquer les déplacements et l'hébergement

Lors de la coordination d'un événement, il est important de partager tous les détails concernant les déplacements ou l'hébergement le plus tôt possible. Prévoir un espace pour les questions et la discussion.

Déplacements

S'assurer que les survivant·e·s se sentent à l'aise avec les arrangements de vol et de transport.

Hébergement

Vérifier les hôtels potentiels en utilisant les avis en ligne et les zones sûres connues.

Chèques Uber et alimentaires

Les survivant·e·s devraient avoir un aperçu clair des chèques alimentaires et de transport possibles.

*Si un·e survivant·e souhaite réserver son propre hébergement, indiquer clairement le budget.
Souligner que la sécurité est la priorité absolue.*

Ordres du jour et attentes concernant la participation

S'assurer d'avoir un déroulé précis pour les réunions et que les survivant·e·s comprennent clairement ce qui est demandé ou comment la journée se déroulera.

Ordre du jour avec les heures et les lieux où les survivant·e·s sont attendu·e·s

Indiquer les pauses toilettes et repas

Reconnaître que tous les rassemblements après le travail sont facultatifs

Prévoir du temps pour une séance d'information préalable sur la santé mentale qui présente les services qui seront offerts aux participant·e·s.

Jour de l'événement

Mettre en place une équipe d'intervention Communiquer aux personnes qu'elles peuvent toujours se retirer si nécessaire.

Prévoir des pauses Pendant les événements, prévoir des espaces sûrs et du temps pour le traitement des émotions.

Assurer la présence d'un-e professionnel-le de la santé mentale Avoir un-e professionnel-le de la santé mentale agréé-e ou formé-e disponible à tout moment.

Prévoir des entretiens de suivi réguliers Vérifier comment chacun-e se sent par rapport au travail et s'assurer de son confort.

Après l'événement

Organiser une séance de débriefing

Le débriefing aide les personnes à traiter les émotions qu'elles ressentent et permet également une meilleure expérience éducative concernant un événement ou un engagement.

Une séance de débriefing réussie normalise le processus de partage sécurisé des sentiments, des pensées et des émotions.

Voici plusieurs questions que vous pouvez aborder lors d'une séance de débriefing.

Qu'est-ce qui s'est bien passé ?
Que devrait-il se passer lors des événements futurs ?

Qu'est-ce qui s'est mal passé ?
Que devrait-on changer pour les événements futurs ?

Vous êtes-vous senti-e en sécurité et soutenu-e ?

Avez-vous parfois eu l'impression que c'était trop à gérer ?

Comment donner davantage de moyens aux survivant-e-s pour les événements à venir ?

Y a-t-il des idées que vous aimeriez explorer pour les événements futurs ?

Fournir un accès aux soins

Soins sur place

Fournir un espace sûr et/ou un-e professionnel-le formé-e pour aider les survivant-e-s à décompresser pendant le reste de leur temps sur place.

Accès aux ressources en soin de soi

S'assurer que toutes les personnes participantes savent qu'elles ont accès à des ressources de soins personnels et à des numéros d'urgence.

Mener des entretiens de suivi avec les participant·e·s

Contactez tous·tes les participant·e·s 3 à 5 jours après l'événement pour s'assurer qu'ils ou elles se sentent en sécurité et soutenu·e·s.

Partager des liens vers des ressources de soin de soi et des numéros d'urgence.

Relations avec les médias

Parfois, en tant que défenseur·euse, vous pourriez utiliser des médias comme les journaux, les interviews télévisées, les podcasts et les sites d'information en ligne pour partager votre message ou votre expérience. Ces opportunités peuvent présenter des risques pour celles et ceux qui s'expriment. Il y a plusieurs raisons à cela :

1. Une fois que vous dites quelque chose aux médias, il est difficile de le retirer ou de le changer.
2. Parler d'un traumatisme personnel pourrait être aggravé par des journalistes manquant de respect
3. Vous pourriez devenir une cible de harcèlement en ligne ou en personne.
4. Votre réputation et potentiellement votre sécurité juridique pourraient être menacées.

Ces risques peuvent être graves, et le Mouvement Brave veut s'assurer que les personnes qui parlent aux médias en soient informées.

Décider si vous souhaitez parler aux médias

Avant de parler aux médias, nous recommandons les étapes suivantes :



Les porte-paroles devraient essayer de participer à une session de formation animée par un·e expert·e en communication. Cela préparera les personnes à gérer habilement les interviews et à comprendre des éléments tels que le concept de « pour publication/hors publication » et les questions de mauvaise foi.



Les porte-paroles représentant le Mouvement Brave doivent utiliser des messages clés approuvés qui sont vérifiés pour leur exactitude et les limites de l'organisation.



Idéalement, les porte-paroles devraient bénéficier du soutien d'un·e professionnel·le des relations avec les médias et d'un·e spécialiste des traumatismes pendant les interviews. L'expert·e en médias peut aider à gérer les questions difficiles, tandis que le ou la spécialiste des traumatismes peut aider pour tout besoin de bien-être.



Toutes les opportunités médiatiques doivent être vérifiées au préalable par un·e professionnel·le des médias pour éviter les interactions difficiles ou injustes. Les expert·e·s régionaux·ales devraient également être consulté·e·s pour s'aligner sur les stratégies locales.



Nous recommandons aux porte-paroles de prendre le temps avant d'accepter une interview de presse. Ne vous précipitez pas pour prendre une décision, même si les délais sont serrés. Il est important que les porte-paroles comprennent et considèrent pleinement les risques encourus.

Partager votre expérience publiquement

Le partage public de son vécu est une décision importante et profondément personnelle. Prenez le temps de bien vous préparer, et vous pourrez vivre une expérience meilleure, plus sûre et plus enrichissante.

Brave fonde ses directives sur les conseils du Bureau national australien pour la sécurité de l'enfance (que vous trouverez [ici](#)). Ces concepts vous aideront à prendre la meilleure décision pour vous.

Préparer

Prenez le temps de vous préparer avant de partager votre expérience.

Êtes-vous prêt-e à vous adresser aux médias ?

Quelle est votre motivation ou le résultat souhaité ?

Avez-vous le soutien nécessaire ?

Consentement

Vous avez le droit d'être informé-e avant de donner votre consentement à un-e journaliste.

Il est de votre droit de savoir ce qui se passera lorsque vous raconterez votre vécu et une fois qu'il sera public. Cela comprend la pleine compréhension des implications juridiques.

**NOTE : le résultat final peut être différent en raison de modifications au cours du processus éditorial.*

Les médias

Comprendre comment fonctionnent les médias et le journalisme

Les différentes formes de médias fonctionnent de manières différentes et une meilleure compréhension de leur fonctionnement vous aidera à savoir à quoi vous attendre.

**NOTE : Il peut être utile de [partager des directives avec les médias](#) pour améliorer leur engagement auprès des survivant-e-s.*

Limites

Soyez clair-e sur vos limites et conditions dès le départ

Vous avez le droit d'avoir le contrôle sur la manière dont votre expérience est racontée. Cela inclut la quantité d'informations que vous partagez lorsque vous décidez de raconter votre vécu, ainsi que le lieu et la manière dont vous interagissez avec le ou la journaliste.

N'oubliez pas que vous êtes un-e expert-e et que votre point de vue compte.

Certaines personnes peuvent vous rejeter ou douter de vous. Ce n'est pas grave.

Ayez confiance en vous et appuyez-vous sur votre communauté.

Rester en sécurité

Veillez à votre sécurité et cherchez du soutien et des conseils

N'interagissez avec les médias que si vous vous sentez physiquement et émotionnellement en sécurité. Il peut être utile d'activer vos réseaux de soutien personnels et professionnels.

Communication et collaboration

Dans le travail de plaidoyer, il est essentiel que chacun·e s'exprime, écoute et traite les autres avec respect. Ce travail n'est pas facile. Il peut y avoir des moments où certaines personnes ressentent des émotions fortes. Nous devons nous donner de l'espace, accepter que nous sommes des êtres humains à part entière vivant des expériences humaines.

Peu importe où l'on en est dans son parcours, il faut avoir l'espace nécessaire pour traiter ces sentiments qui surgissent. Il est important que nous n'ayons pas peur d'être humiliés ou considérés différemment si nous nous présentons avec de grandes émotions.

Qu'est-ce que le soin collectif ?

Le soin collectif est une culture qui « **priorise les structures émotionnelles et physiques dont nous avons toutes et tous besoin pour vivre des vies plus aimantes et libérées** », selon la définition de deux militantes féministes, Janey Starling et Seyi Falodun-Liburd.⁶ Pour le Mouvement Brave, cela signifie que nous mettons en place des politiques, des procédures et une culture où nous contribuons et façonnons toutes et tous ensemble.

Voici quelques exemples de soins collectifs au sein du Mouvement Brave :

Être attentif à la diversité et aux différentes expériences vécues que nous apportons tous et toutes.	Être conscient des signes d'épuisement professionnel* ou de fatigue et prendre des nouvelles des autres.	Être honnête au sujet des sentiments, des opinions et des décisions d'une manière respectueuse.
Collaboration et absence de compétition avec les autres membres	Faire preuve de gentillesse et de compassion envers tous les autres membres	Soutenir les autres membres lorsqu'ils prennent des décisions ou établissent des limites

***Exemples d'épuisement professionnel :**

- Manque d'énergie, de concentration ou de productivité
- Réduction de la motivation ou changements de comportement, comme être en retard ou manquer complètement des tâches
- Maladies fréquentes ou expressions d'insomnie ou de changements de sommeil
- Frustration ou colère face à ce qui peut être considéré comme des éléments mineurs

6 TED Talks. (2023, March 8). How collective care can change society | Janey Starling & Seyi Falodun-Liburd | TEDxLondonWomen. YouTube. Source 14 Juin 2024 <https://www.youtube.com/watch?v=xj-aldQD2fg>

Principes de communication et de collaboration tenant compte des traumatismes

Nous communiquons avec transparence et sensibilité.	Nous privilégions une communication claire et directe	Nous favorisons un environnement où les membres se sentent en sécurité pour exprimer leurs préoccupations et leurs besoins.
Nous faisons preuve d'une profonde compréhension et de respect pour les expériences et les sentiments de chacun	Nous cherchons à identifier et à résoudre les conflits d'une manière tenant compte des traumatismes.	Nous respectons des normes éthiques élevées en matière de confidentialité et de non-discrimination
Nous valorisons et respectons la diversité que chaque personne apporte au mouvement.	Nous reconnaissons l'impact des traumatismes sur les styles et les besoins en matière de communication.	Nous nous efforçons de répondre aux besoins uniques que chaque personne peut avoir.

Se manifester

Notre impact est plus grand lorsque nous travaillons ensemble en tant que mouvement plus fort et plus uni. **Il est déterminant de prioriser «être au rendez-vous»** Lorsque vous collaborez de manière cohérente et communiquez clairement, il devient plus facile pour vous et votre entourage de surmonter les défis, de vous soutenir mutuellement et de trouver des solutions.

Souvent, les défenseur·euse·s peuvent trop se concentrer sur ce que nous « devons » aux autres avec qui nous travaillons. **Nous pouvons ne pas partager notre travail parce que nous ne croyons pas qu'il soit « prêt » à être partagé.** Nous pouvons créer nos propres silos, nous séparant des autres lorsque nous avons un projet ou une tâche, en raison d'un désir positif de livrer pour ceux qui nous sont cher·ère·s et d'une anxiété négative que nous puissions être jugé·es sur le mérite de notre travail.

Donnez la priorité à vous manifester et engagez vous dans la limite de vos moyens. Organisez et/ou participez à des réunions régulières, des séances de remue-méninges (brainstorming) et des ateliers. Manifestez-vous et partagez le fardeau de notre bon travail.

Ce travail ne fonctionne pas si nous le faisons seuls.

Structure et conception des réunions

Brave utilise une structure de réunion tenant compte des traumatismes, basée sur un modèle de l'Université d'État du Michigan que vous trouverez [ici](#).

Tous·tes les défenseur·euse·s et partenaires de Brave sont encouragés à mettre en œuvre des structures tenant compte des traumatismes dans leurs réunions.

Préparer l'espace physique ou numérique

Pour les espaces physiques

- Assurez-vous que l'espace physique ou la salle peut accueillir confortablement tout le monde
- Envisagez de disposer les sièges de manière à permettre un dialogue ouvert et une conversation aussi facile que possible
- Fournir des aménagements appropriés pour tous·tes les participant·e·s vivant avec un handicap.
- Vérifiez que les sorties sont dégagées et que les gens savent où elles se trouvent.

Pour les espaces numériques

- Envoyez à l'avance une invitation au calendrier avec un lien de réunion clair et des avis de non-responsabilité sur la confidentialité/l'accessibilité.
- Veillez à ce que les exigences en matière d'accessibilité soient satisfaites, comme le sous-titrage ou un interprète en langue des signes si nécessaire.
- Indiquez un e-mail/numéro de téléphone à contacter au cas où un·e participant·e aurait des difficultés techniques à se joindre à l'espace de réunion numérique.

Préparer les participant·e·s à l'avance

Courriel de notification aux participant·e·s

- Objectifs de la réunion et principales questions/sujets à aborder
- Comment les informations seront recueillies pendant la réunion (prise de notes, enregistrement audio/visuel), à quelles fins
- Qui est invité à la réunion (y compris les parties extérieures).

Logistique

- Indiquez comment les informations recueillies et discutées seront utilisées en dehors de la réunion et si des mesures doivent être prises pour protéger la vie privée des personnes

Prévoir un soutien émotionnel/mental en direct pendant la réunion

Recommandations

- Créer un espace sûr séparé, par exemple une salle privée et accessible, près de l'espace de réunion, pour que les survivant·e·s puissent se détendre et se relaxer.
- Si possible, contacter un·e expert·e en bien-être pour apporter un soutien supplémentaire.
- Prévoir des pauses entre les sessions.

Autres options

- Permettre aux personnes de soutien et/ou aux défenseur·euse·s d'accompagner les survivants et d'observer silencieusement pendant la réunion.
- Mettre à disposition du matériel d'art, des blocs de dessin, des petits jouets ou d'autres objets que les survivant·e·s peuvent utiliser comme distractions tactiles.

Préparer les communications de suivi

Conclusion de la réunion

- Remerciez les participant·e·s pour leur contribution et leur volonté de partager.
- Offrez aux gens la possibilité de suggérer d'autres idées qui leur viendraient plus tard.
- Rappelez aux participant·e·s ce qui sera fait des informations recueillies.

Envoi du courriel de suivi

- Remerciez les participant·e·s pour leur participation.
- Partagez des liens ou des informations sur la manière de donner suite aux points abordés lors de la réunion.
- Partagez des liens pour soumettre des idées ou des commentaires.
- Rappelez leur le soin de soi, la guérison et la sécurité.
- Donnez des nouvelles des événements à venir ou des appels à l'action. Dans un mouvement, les gens veulent se sentir inclus·e·s dans la marche en avant.

Partage du pouvoir et leadership des survivant·e·s

Au sein du Mouvement Brave, nous visons à favoriser un environnement inclusif où toutes les voix sont entendues et valorisées. Nous reconnaissons qu'en tant que mouvement dirigé par des survivant·e·s, nous avons la responsabilité de partager le pouvoir.

Engagements de Brave

Voici quelques exemples concrets de la manière dont nous procédons :

- Brave s'engage à partager le pouvoir avec les leader de survivant·e·s des nations du monde entier.
- Brave s'engage à amplifier les voix de celles et ceux qui pourraient ne pas être en mesure de s'exprimer.
- Brave s'engage à ménager un espace pour le retour d'information et la critique.
- Brave s'engage en faveur d'une gouvernance et d'une stratégie locales.

Le modèle plateforme

Les Plateformes Brave sont conçues pour donner aux responsables locaux les moyens de mener des actions. Les directives de gouvernance sont élaborées au niveau local, et les stratégies sont définies par les responsables sur le terrain. Les événements, les appels à l'action et les relations sont tous gérés par les nations et les régions elles-mêmes.

Nous pensons que ce modèle est fondamental pour construire un véritable mouvement. Les responsables locaux sont les mieux placés pour savoir, nous devons donc partager le pouvoir et soutenir là où nous le pouvons.

Honoraires

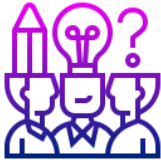
En reconnaissance de l'immense courage qu'il faut pour partager publiquement son vécu ou consacrer une partie importante de son temps au mouvement, Brave a élaboré une politique d'octroi d'honoraires aux survivant·e·s à des violences sexuelles durant l'enfance qui s'engagent dans certaines activités préalablement approuvées.

Un honoraire est tout paiement effectué en échange d'un service ou d'une activité qui ne fait pas partie des fonctions officielles. Les utilisations courantes comprennent la prise de parole lors d'événements, la participation à des rôles consultatifs ou le partage d'un entretien enregistré pour diffusion.

La politique d'honoraires du Mouvement Brave décrit l'approche de l'organisation concernant la diffusion d'honoraires aux survivant·e·s engagé·e·s dans certains rôles de leadership pré-approuvés et le plaidoyer officiel de campagne.

Types d'activités

Il existe de nombreuses façons pour un·e survivant·e de guider ou de façonner le Mouvement Brave. Plusieurs exemples sont présentés ci-dessous :



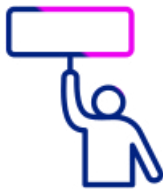
Participer à un groupe de travail :

Les survivant·e·s peuvent contribuer leur expertise et leurs connaissances pour aider à façonner les politiques et les campagnes du Mouvement Brave. Les groupes de travail sont des groupes à court terme formés aux niveaux mondial et régional pour mener une campagne, produire un livrable ou encore agir.



Contribution aux ressources et aux supports du Mouvement Brave :

Les survivant·e·s peuvent contribuer à la production de certaines ressources et de certains matériels officiels en demandant que des sujets soient abordés, en participant à des entretiens, en donnant leur avis, en se joignant à des tables rondes, et plus encore.



Partager publiquement une expérience vécue :

Les survivant·e·s peuvent partager leurs expériences dans le cadre d'une campagne approuvée par le Mouvement Brave, contribuant ainsi à un plan d'action ciblé et stratégique. Les survivant·e·s peuvent également partager librement leurs points de vue et leurs expériences en dehors du Mouvement Brave, à condition que cela ne contrevienne pas au Code de conduite.



Prise de parole lors d'un événement ou d'une activation :

Les survivant·e·s peuvent partager leur vécu lors de conférences, d'ateliers, d'activations de campagne ou d'autres forums publics. Bien que les survivant·e·s puissent être invité·e·s à prendre la parole sur un sujet ou un domaine spécifique, elles sont encouragées à parler honnêtement et avec leur propre voix.



Participation à des projets documentaires ou à des films de campagne :

Les survivant·e·s peuvent contribuer à des projets documentaires ou à des films de campagne, en partageant leur vécu pour inspirer l'empathie et susciter un changement sociétal. Plusieurs séries de retours d'information sont menées tout au long du tournage et de la production, donnant aux survivant·e·s les moyens de façonner leur propre récit.

Sécurité et sûreté en ligne

Il existe d'importantes préoccupations à aborder dans l'espace en ligne, en particulier pour les survivant·e·s d'abus et d'exploitation sexuels d'enfants facilités par la technologie. Les images et les vidéos peuvent être partagées à plusieurs reprises sur Internet, causant des dommages et des traumatismes continus.

De nombreuses personnes ayant survécu peuvent avoir besoin de rester anonymes pour des raisons de sécurité. Les personnes ayant commis des violences peuvent utiliser ces images et ces vidéos pour nuire aux victimes au fil du temps par des menaces et/ou du harcèlement. La technologie de l'IA peut également aggraver ce problème en créant ou en permettant le partage d'images d'abus sexuels d'enfants.

Avantages des espaces en ligne

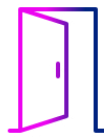
Bien qu'internet présente des risques, il peut aussi être un lieu puissant et de guérison.

Comme le note l'Ohio Alliance to End Sexual Violence dans sa ressource de groupes de médias sociaux dirigés par des survivant·es que vous trouverez [ici](#), l'espace en ligne peut permettre :



L'anonymat

Il peut être plus facile pour certain·es survivant·e·s de parler de sujets difficiles avec honnêteté et authenticité en ligne qu'en face à face.



L'accessibilité

Les médias sociaux sont gratuits et accessibles 24h/24 et 7j/7, ce qui peut aider les survivant·es qui ont besoin de connexion ou de soutien en dehors des heures de bureau, ou qui ne peuvent pas accéder aux services dans leur communauté.



L'acceptation

Les médias sociaux et les groupes communautaires offrent un espace partagé pour les personnes.

Cela peut être intéressant pour les survivant·es qui se sentent isolé·es, incompris·es ou non soutenu·es dans leur vie quotidienne.

Risques potentiels

Tout engagement sur les médias sociaux à partir de vos comptes personnels est entièrement votre choix. Nous souhaitons également souligner certains risques potentiels si vous choisissez de vous identifier publiquement ou même de partager en ligne votre vécu d'abus sexuels survenus pendant l'enfance. Certaines personnes pourraient :

- Se moquer de votre vécu ou le minimiser
- Discréditer votre vécu ou vous faire honte à ce sujet
- Faire des remarques critiques sur le contenu partagé
- Du contenu pourrait vous être pris et partagé sur d'autres plateformes auxquelles vous n'avez pas consenti
- Des menaces de mort potentielles et du doxxing (la divulgation malveillante d'informations personnelles)

Créer un plan

Nos outils technologiques peuvent être formidables, mais leurs paramètres par défaut ne donnent pas la priorité à la sécurité et à la guérison des survivant·es. Prenez le temps de rencontrer les personnes en qui vous avez confiance pour élaborer un plan commun. Ensuite, agissez pour assurer votre sécurité en ligne.

Créez des limites communes

- Réfléchissez à vos limites personnelles avec les autres, y compris les informations personnelles, les photos ou même les mentions avec lesquelles vous n'êtes pas à l'aise.
- Engagez-vous à partager ouvertement vos hésitations et vos préoccupations avec les personnes de votre entourage.
- Ne publiez aucun détail personnel concernant d'autres personnes sans leur consentement.

Protégez votre technologie

- Assurez-vous que votre ordinateur est régulièrement mis à jour et que vous disposez d'un pare-feu standard.
- Créez des mots de passe complexes qui ne sont associés à rien que d'autres pourraient trouver en ligne.
- Mettez à jour vos logiciels lorsque vous y êtes invité·e.

Trouvez un outil confidentiel

- Pour les conversations sensibles, utilisez des plateformes de communication sécurisées. Évitez de discuter de sujets sensibles par e-mail ou SMS ordinaires.
- Évitez l'utilisation de tout outil d'IA (intelligence artificielle) lorsque vous discutez de sujets sensibles.

Discutez de l'engagement avec de nouvelles personnes

- Si vous recevez des e-mails, des messages directs ou des messages qui semblent suspects, supprimez-les et/ou bloquez l'expéditeur.
- Vérifiez les paramètres concernant les personnes autorisées à vous contacter. Réfléchissez bien avant d'accepter les demandes d'amis de personnes que vous ne connaissez pas.
- Familiarisez-vous avec la procédure de signalement de contenu. Comprenez que le signalement de contenu inapproprié contribue à un Internet plus sûr.
- Ne cliquez pas sur des liens inconnus, surtout s'ils proviennent de personnes que vous ne connaissez pas.

Protégez vos données

- Limitez vos informations personnelles en ligne :
 - Votre adresse
 - Votre numéro de téléphone
 - Votre nom (y compris votre nom de famille)
 - Votre date de naissance
 - Les écoles que vous avez fréquentées
 - Vos employeurs actuels et passés
- Familiarisez-vous avec les paramètres de confidentialité de tous vos comptes ([consultez un guide sur les paramètres de confidentialité](#)).

Envisagez d'autres conseils pratiques

- **Utilisez des pseudonymes si nécessaire** – Cela signifie changer votre nom ou utiliser un nom différent.
- **Protégez-vous légalement** – Ne nommez ni ne déclarez la culpabilité de quiconque s'il n'a pas été reconnu coupable d'abus. Vous pourriez être poursuivi·e pour diffamation.

S'arrêter et réfléchir

Prenez 30 minutes pour consulter les deux ressources suivantes et réfléchissez à votre présence en ligne et aux moyens de vous assurer de vous sentir bien dans votre engagement dans ce travail :

- Tech Safety (sécurité technologique) que vous trouverez [ici](#) explique comment créer un plan de sécurité technologique personnel, des conseils pour documenter les abus potentiels, comment sécuriser les appareils et les comptes, des guides pour les e-mails et plus encore.
- Privacy Rights Org (organisation pour les droits à la vie privée) que vous trouverez [ici](#) explique comment fonctionne la collecte de données en ligne, ce qu'impliquent les différentes politiques de confidentialité, comment fonctionne l'accès à internet, etc.
- Des conversations avec des enfants sur les préjudices facilités par la technologie en ligne peuvent être [trouvées ici](#).

« *Soyez prêt au fait que si vous partagez votre vécu en ligne, vous [pourriez] avoir des trolls. Soyez conscient-e-s des risques à l'avance et préparez-vous y.* »

Robert Shilling, leader de survivant-e-s, membre de SAGE

Sécurité du travail

Le plaidoyer ne se fait pas dans le vide. Il est important de vérifier le contexte et les risques plus larges lors de la préparation.

Quel est le climat politique là où vous êtes ?

Est-il dangereux de s'exprimer contre les autorités gouvernementales, les personnalités ou les politiciens ?

Quels sont les changements négatifs potentiels dans l'opinion publique à votre égard ?

Quels sont les risques potentiels de menaces ou de violence auxquels vous pourriez être confronté-e ?

Votre famille est-elle en mesure de vous soutenir ?
Votre famille est-elle à l'aise avec l'attention du public ?

Quels sont les risques sociaux potentiels auxquels vous pourriez être confronté-e en vous exprimant ?

Quelles considérations devraient être prises en compte pour les femmes survivantes qui choisissent de s'exprimer ?

Quelles considérations devraient être prises en compte pour les hommes survivants qui choisissent de s'exprimer ?

Quelles considérations devraient être prises en compte pour les personnes historiquement marginalisées ?

Si vous souhaitez discuter plus en profondeur de la sécurité avec nous, veuillez nous contacter : info@bravemovement.org

Commencer votre parcours de plaidoyer

Nous sommes honoré·es de votre volonté de collaborer et de plaider avec nous ici au Brave Movement. Nous sommes fier·ères de vous pour avoir agi et vous être exprimé·es...

...mais sachez que ***ce n'est que le début d'un voyage qui durera toute une vie.***

Le travail de plaidoyer pour lutter contre la violence sexuelle envers les enfants est profondément difficile et gratifiant. Cela est particulièrement vrai si vous avez un lien personnel avec le sujet.

Construire un monde meilleur pour les enfants nécessite du dévouement, de l'autonomie et une communication efficace. ***Prendre soin des autres nécessite de prendre soin de soi.***

Les leçons et les meilleures pratiques de ce guide ne sont que les fondations d'une vie entière d'autonomie, de guérison et de sécurité. N'oubliez pas de donner la priorité à votre bien-être tout en aidant les autres, et ***n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.***

Et souvenez-vous toujours...

Le courage n'implique pas la solitude.

Dernières réflexions de leaders de survivant·e·s

« Soyez la personne dont vous aviez besoin après votre événement traumatique. »

« On ne peut pas aider les autres si on ne peut pas prendre soin de soi. »

« Vous avez le droit et la responsabilité de prendre vos besoins de bien-être au sérieux. »

« Un traumatisme non transformé est un traumatisme transféré – Merci pour votre courage de guérir afin que nous puissions toutes et tous, ensemble, briser les cycles du traumatisme. »

« Vous n'êtes pas seul·e. »