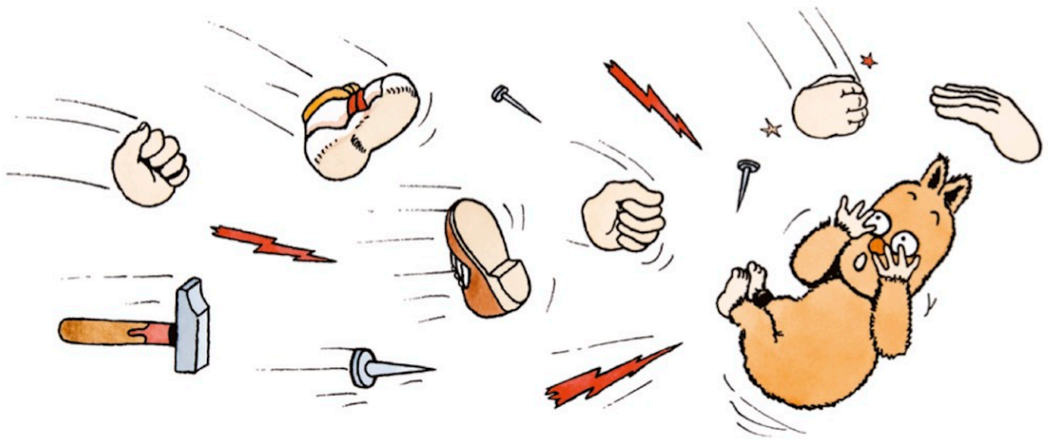
Quand on te fait du mal

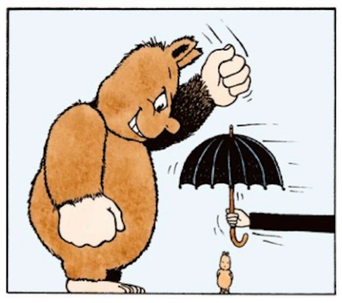
Information sur les violences et leurs conséquences sur ta santé

La violence c'est quand on te fait du mal exprès
Personne (même tes parents) n'en a le droit, c'est interdit et puni par la loi.

Tu es victime de violences quand

On est méchant, cruel, menaçant avec toi,
On te donne des coups, on te blesse,
On te fait, te fait faire ou regarder des choses sexuelles,
On est violent sur une autre personne devant toi.

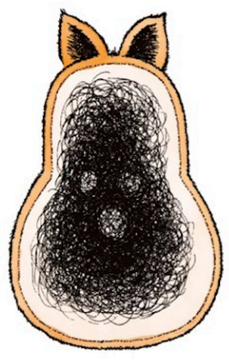




Ce n'est jamais de ta faute si on est violent avec toi.
La loi te protège et les adultes sont obligés de te porter secours, de t'aider, et de te protéger en signalant ce qu'on t'a fait à la police et à la justice.

Les violences sont graves, fréquentes et traumatisantes,

Elles entraînent des blessures dans ta tête qui se soignent : les psychotraumatismes.
Le cerveau ne supporte pas la violence, il se paralyse puis se débranche en coupant les émotions pour ne pas trop souffrir. Mais, après, cela crée des souvenirs trop forts, c'est la mémoire traumatique. Elle te fait revivre les violences dans ton corps et dans ta tête même longtemps après. Tu peux alors te sentir très mal et c'est normal tant que tu n'es pas soigné : tu peux avoir peur de tout, être triste et pleurer beaucoup, faire des cauchemars, te sentir bizarre comme un robot ou être agité, en colère, te mettre en danger, te faire mal ou faire mal aux autres, penser ou faire des choses que tu ne comprends pas,…



Il est très important de ne pas rester seul et d'être protégé.
Tu as le droit d'en parler et de demander de l'aide à quelqu'un en qui tu as confiance ou d'appeler un numéro d'aide, le 119 ou bien la police le 17 ou le 112

Pour en savoir plus sur les violences et sur ce qui se passe dans le cerveau tu peux lire le livret d'information « Quand on te fait du mal »

de l'association Mémoire traumatique et victimologie, texte de Dre Muriel Salmona et Sokhna Fall
adapté et illustré par Claude Ponti, et son guide d'accompagnement.
Le livret est distribué gratuitement, et il est téléchargeable avec son guide sur le site memoiretraumatique.org
Pour tout contact et demande d'exemplaire : memoiretraumatique@gmail.com