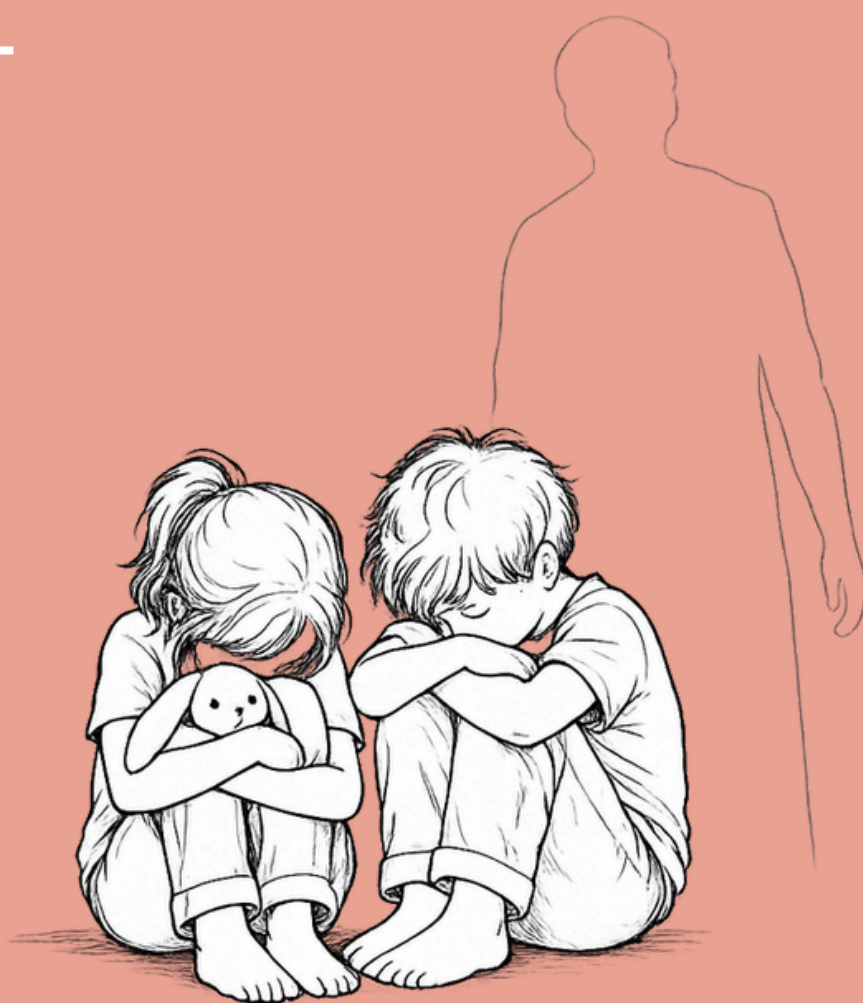


GUIDE

Inceste

Comprendre et se protéger



Repères pour comprendre l'inceste et trouver un soutien fiable.



1. De quoi parle-t-on ?

L'inceste désigne des violences sexuelles commises au sein de la famille.

Cela peut concerner :



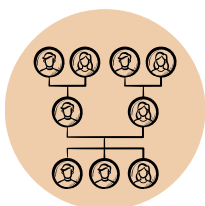
un parent



un beau-parent



un membre de la fratrie



un autre membre de la famille



Il s'agit toujours d'un abus de pouvoir, de confiance ou d'autorité.

2. Ce qu'il est important de savoir



Un enfant ne peut pas être responsable

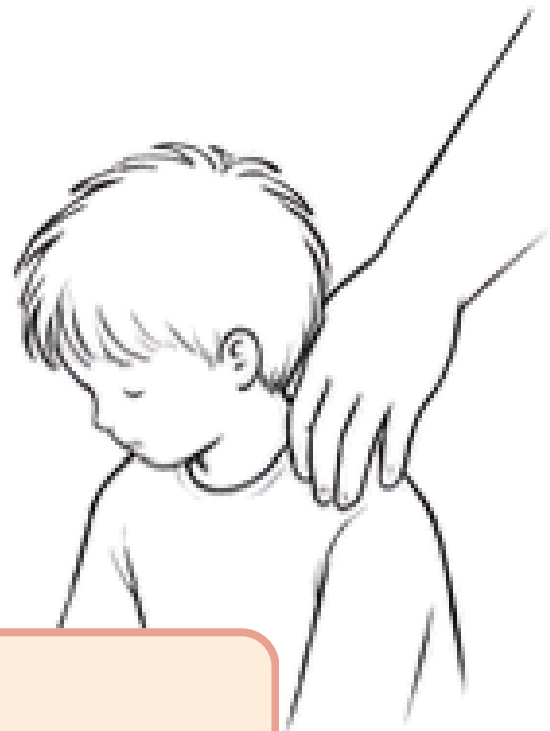


Il n'existe **aucune forme de consentement possible** dans ces situations



Les faits peuvent être :

- imposés
- manipulés
- banalisés



→ **Même sans violence physique, il s'agit de violences sexuelles.**

3. Des situations parfois difficiles à identifier

L'inceste peut s'installer dans :



le secret



la peur



la confusion



la loyauté familiale

La personne peut :



ne pas comprendre immédiatement ce qu'elle vit



mettre du temps à mettre des mots



ressentir de la honte ou de la culpabilité



Ces réactions sont fréquentes dans ce type de violences.

4. Les mécanismes en jeu

Plusieurs mécanismes peuvent exister :



Emprise et/ou manipulation



Menaces et/ou pression



Inversion des rôles
(faire porter une responsabilité à l'enfant)



Silence imposé



Cela peut rendre la parole particulièrement difficile.

5. Parler : à son rythme et en sécurité

Il est possible de :



EN PARLER À UNE PERSONNE RESSOURCE

Cela peut être un proche, un adulte de confiance ou une personne extérieure à la famille.



CONTACTER UN SERVICE D'ÉCOUTE OU UNE ASSOCIATION

Elles peuvent t'écouter, t'informer et t'orienter selon ta situation.



CONSULTER UN·E PROFESSIONNEL·LE

Certaines personnes sont formées aux conséquences des violences sexuelles et peuvent proposer un accompagnement adapté.



ÉCRIRE CE QUE TU RESSENS

Certaines personnes trouvent plus facile d'écrire avant de parler.



Il n'y a pas d'obligation de parler immédiatement. Tu peux choisir à qui, quand et comment.

6. En cas de danger



17

Police/ Gendarmerie



114

SMS — accessible sans parler



119

(Allô enfance en danger —
pour les mineur·es ou pour
signaler)



**Si possible, se mettre en sécurité ou contacter
une personne de confiance.**

7. Ce qu'il est important de savoir



Tu n'es pas responsable.



Tu n'as rien fait pour que cela arrive.



Ce que tu ressens est légitime.



Certaines personnes peuvent ne pas comprendre immédiatement ce que tu exprimes.



Cela ne remet pas en cause ce que tu as vécu.



Tu mérites d'être écouté·e et respecté·e.

7. Pour les proches

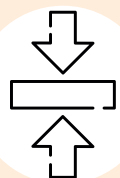
Si une personne se confie :



ÉCOUTER SANS REMETTRE EN DOUTE



NE PAS CULPABILISER



NE PAS FORCER À PARLER



RESPECTE SON RYTHME



ORIENTE VERS DES RESSOURCES ADAPTÉES



NE PAS JOUER À L'ENQUÊTEUR.

Poser trop de questions peut involontairement altérer le récit. Les auditions doivent être réalisées par des professionnel·les formé·es.



Le soutien doit rester **respectueux et sécurisant**

9. Se faire accompagner

Se faire accompagner peut aider à comprendre ce que tu as vécu, à ne pas rester seul·e et à être soutenu·e dans tes démarches.

👉 Dans le cadre de l'inceste, un accompagnement adapté peut aussi aider à :

- mieux comprendre certaines réactions (confusion, sidération, mémoire fragmentée...)
- avancer à ton rythme
- retrouver un sentiment de sécurité

Pourquoi choisir des personnes expérimentées ?

Toutes les personnes ne sont pas formées à ces situations.

👉 Un accompagnement inadapté peut :

- minimiser ce que tu as vécu
- te faire douter
- ou ne pas respecter ton rythme

👉 Les associations et professionnel·les expérimenté·es connaissent ces situations et leurs impacts, et peuvent proposer un accompagnement adapté.

Ce que tu peux attendre :



être
écouté·e
sans
jugement



être
respecté·e
dans tes
choix



avancer
à ton
rythme



recevoir des
informations
adaptées

👉 Tu peux demander de l'aide sans être obligé·e de prendre une décision immédiatement.

**Prendre le temps est légitime.
Tu mérites d'être respecté·e et
soutenu·e.**



 À savoir : Ce guide donne des repères généraux. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.