

## HELP WANTED [Aide Recherchée] SESSIONS 1-5 TRADUCTION EN FRANÇAIS

Le projet *Help Wanted Prevention Project* [*Projet de prévention Help Wanted*] est un cours en ligne destiné à fournir une aide aux personnes ayant un intérêt sexuel pour les jeunes enfants. Le cours a été développé par les professeurs et le personnel du Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse [*Centre Moore pour la prévention de la violence sexuelle contre les enfants*], Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health [*École de santé publique Bloomberg de l'Université Johns Hopkins*] en collaboration avec d'autres experts nationaux et internationaux, des personnes ayant un intérêt sexuel pour les enfants et des survivants d'abus sexuels sur enfants. Les ressources de ce site ne sont pas approuvées par le Moore Center ou les établissements Johns Hopkins, et elles ne substituent pas les avis ou les traitements médicaux professionnels. Veuillez suivre les étapes pour obtenir l'aide dont vous avez besoin. **Vous comptez.**

### Développeurs Help Wanted

#### **Elizabeth J. Letourneau, Ph.D.**

Professeur, Département de santé mentale, et directeur, Centre Moore for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

#### **Ryan T. Shields, Ph.D.**

Professeur adjoint, School of Criminology and Justice Studies [*École d'études de criminologie et de justice*], Université du Massachusetts Lowell.

#### **Amanda E. Ruzicka, M.A**

Associé principal de recherches, Département de la santé mentale, et Directeur des opérations de recherche, Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

### Collaborateurs

#### **Collaborateurs ATSA**

[*Association pour le traitement des agresseurs sexuels*]

Karen Baker

Aniss Benelmouffok

Maia Christopher

Geri Crisi

Gerald Hover

Jill Levenson

#### **Étudiants et personnel**

Cierra Buckman, assistante de recherche

Maegan Ingarm, doctorante JHSPH

Geoff Kahn, doctorant JHSPH

Sarah Murray, boursière postdoctorale JHSPH

John Thorne, doctorant JHSPH

#### **Partisans**

"Adam"

Individus anonymes ayant une attirance sexuelle pour les enfants qui ont raconté leurs histoires

Des survivants anonymes d'abus sexuels sur des enfants qui ont raconté leurs histoires

Luke Malone

Pédophiles vertueux

Kieran McCartan

Michael Miner

Daniel Rothman

Joan Tabachnick

## Partenaires organisationnels et bailleurs de fonds

### 3C Institute

Association pour le traitement des agresseurs sexuels | ATSA

Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse

RALIANCE : Ending Sexual Violence in One Generation [*Mettre fin à la violence sexuelle en une génération*]

Sharper Future

## Vérification de la traduction

Un grand merci à Wayne Bodkin et Mathieu Lacambre pour avoir examiné et vérifié notre traduction de Help Wanted.

**Dr. Wayne Bodkin** est un psychothérapeute consultant au CHU de Montpellier, en France. Il est membre associé de l'unité CRIAVS du service psychiatrique d'urgence de l'hôpital qui traite les victimes et les auteur(e)s de violence sexuels. Il fait également des recherches sur les femmes auteures sexuelles. Il est l'auteur d'articles et de chapitres de livres sur le traitement des auteur(e)s sexuels et de leurs familles, et a notamment été expert lors d'une audition publique sur la santé au ministère français de la santé. Il est un enseignant reconnu en thérapie de couple et de famille dans les universités en France et à l'étranger ainsi que dans la formation des professionnels des services de santé. Il a également un cabinet libéral à Montpellier.

**Dr. Mathieu Lacambre**, est psychiatre hospitalier spécialisé en psychiatrie légale au Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier. D'abord impliqué auprès des victimes, il s'est tourné vers les auteurs afin de traiter la violence à sa source. Responsable du diplôme universitaire de psychopathologie médico-légale, chargé d'enseignement dans plusieurs facultés françaises et étrangères, il est l'auteur de nombreux articles sur la violence et la dangerosité. Il est le fondateur d'une boîte à outils de prévention des violences à caractère sexuel et sexiste (la BOAT), destinée à tous les professionnels qui interviennent avec de mineurs âgés de 5 à 18 ans.

## Table des matières

Session 1 : Qu'est-ce qu'un Abus Sexuel sur Enfant?.....	4
Session 2 : révélation et compétences en matière de sécurité.....	10
Session 3 : Faire face à votre attirance sexuelle.....	17
Session 4 : Construire une image de soi positive.....	24
Session 5 : Construire une sexualité saine.....	29

## Session 1 : Qu'est-ce qu'un Abus Sexuel sur Enfant?

**NOTE :** Cette session « Demande d'Aide » peut être utile aux personnes de tout âge. Cependant, elle a été conçue à l'origine pour les adolescents et les jeunes. Lorsque nous parlons d'intérêt sexuel pour les « jeunes enfants », nous voulons dire plus jeunes que vous si vous avez moins de 18 ans. Si vous avez 18 ans ou plus, veuillez interpréter les "jeunes enfants" comme faisant référence à toute personne de moins de 18 ans.

### **Introduction**

Dans cette session, nous allons parler de ce qu'est l'abus sexuel sur enfant et des effets et conséquences de l'abus sexuel sur enfant, pour les victimes et les personnes qui commettent ces abus.

### **Qu'est-ce qu'un Abus Sexuel sur Enfant ?**

Ce ne sont pas toutes les personnes qui sont attirées sexuellement par des enfants qui agissent en fonction de leur attirance.

Pour vous aider à ne pas commettre de crime, il est important de comprendre quelles actions sont considérées comme des abus sexuels sur enfant afin d'éviter de faire du mal aux autres et de vous faire du mal à vous-même.

Pour être clair, lorsque nous parlons d'abus sexuels sur enfant, nous ne parlons pas d'expériences sexuelles classiques entre deux adolescents consentants qui ont à peu près le même âge.

Le terme « enfant » désigne une personne âgée de moins de 18 ans et qui a généralement au moins trois ans de moins que la personne qui commet l'abus.

Un abus sexuel sur enfant c'est le fait d'impliquer un enfant dans une activité sexuelle. Cette activité peut être tout ce qui a un caractère sexuel pour la personne qui commet l'abus. Elle peut même ne pas inclure le fait de toucher la personne.

Voici des exemples d'abus sexuels sur enfant :

- Touchez les parties génitales ou intimes d'un enfant, pour un plaisir sexuel
- Faire regarder un enfant ou toucher les parties génitales de quelqu'un
- Jouer à des jeux sexuels avec un enfant
- Se masturber, ou se toucher, alors que vous êtes avec un enfant, ou faire un enfant se toucher ses propres parties génitales
- Mettre des parties du corps (comme la langue, les doigts ou le pénis) ou des objets dans la bouche, le vagin ou l'anus d'un enfant
- Des sms, des appels téléphoniques, ou des communications en ligne à caractère sexuels
- Regarder de façon inapproprié un enfant se déshabiller ou utilisant la salle de bain
- Pédopornographie ; créer, posséder, partager ou visualiser des images sexuelles ou des films qui incluent toute personne de moins de 18 ans – y compris vous-même ou un partenaire amoureux de votre âge

### **Prédation sexuelle**

Certaine personne essaie de préparer un enfant pour le sexe. Ceci s'appelle « la prédation sexuelle » et elle peut mener à des abus sexuels sur enfant.

La prédation sexuelle peut inclure des choses comme :

- Passez du temps seul avec un enfant quand vous êtes sexuellement intéressé par cet enfant
- Partager des secrets avec un enfant
- Offrir des cadeaux ou une attention spéciale à un enfant
- Raconter des plaisanteries ou des histoires à caractère sexuel à un enfant
- Avoir des contacts physiques proches avec un enfant comme des massages, des douches, ou le faire monter sur son dos

Quelqu'un qui n'a pas l'intention d'amadouer un enfant pour le sexe mais est émotionnellement ou physiquement proche d'un enfant peut finir par profiter de cette proximité et abuser sexuellement de l'enfant.

### **Maintenant vous savez**

L'attirance sexuelle est personnelle – nous savons que les personnes attirées par des enfants plus jeunes ne sont pas toutes attirées de la même façon. Savoir quels actes sont ou pourraient être des abus sexuels ou de la prédation, peut vous aider à fixer des limites et à prendre de bonnes décisions quant aux situations que *vous* devriez éviter.

Une bonne façon d'y réfléchir est que toute attitude avec un enfant qui vous fait vous sentir sexuellement excité n'est pas acceptable. Ce genre de comportement avec cet enfant augmente la probabilité que vous abusiez de l'enfant.

Vous devriez aussi faire preuve de discernement pour éviter les situations qui *pourraient* prendre un caractère sexuel – même si ce n'était pas votre intention.

Certaines personnes qui commettent des abus sexuels sur enfants pourraient se dire « l'enfant le voulait » ou « l'enfant a aimé » si l'enfant répond sexuellement ou participe volontairement. Mais les enfants ne peuvent pas consentir à des relations sexuelles de quelque nature que ce soit et ces comportements sont dangereux et illégaux.

### **S'agit-il d'un abus sexuel sur enfant ?**

Vous n'êtes pas sûr qu'un comportement auquel vous pensez soit un abus sexuel sur enfant ?

Si vous n'êtes pas vraiment certain que quelque chose que vous souhaitez faire avec un enfant serait considéré comme un abus sexuel sur enfant, demandez-vous « Est-ce que cela pourrait m'exciter sexuellement ? »

Si la réponse est oui, évitez cette activité et évitez de vous retrouver seul avec l'enfant. Si vous n'êtes toujours pas sûr, vous pouvez consulter le site <https://www.ffcriavs.org/accueil>

ou discuter de façon anonyme avec un professionnel en composant depuis la France le 0806231063.

### **Attirance vs Agissement**

Quand nous parlons d'abus sexuels sur enfant, il y a une grande différence entre *avoir* une attirance pour les enfants et *agir* en fonction de cette attirance pour les enfants.

Ce n'est pas parce que quelqu'un ressent une attirance pour les enfants qu'il va sexuellement abuser d'un enfant – la plupart des gens ont des attirances sexuelles pour lesquelles ils choisissent de ne pas passer à l'acte.

Il y a beaucoup de personnes, qui sont attirées par les enfants, qui n'ont pas blessés d'enfants et qui ne blesseront pas d'enfants. De la même façon, il y a beaucoup de personnes qui ont abusé sexuellement d'enfants alors qu'elles ne sont pas particulièrement attirées par les enfants.

Prenons une minute pour revoir certains termes.

**Terme :** Abus sexuel sur enfant

**Définition :** Impliquer un enfant dans une activité sexuelle

**Terme :** Personne souffrant de pédophilie

**Définition :** Personne de plus de 16 ans qui est attiré par les enfants qui n'ont pas atteint la puberté

**Terme :** Délinquant sexuel

**Définition :** Personne qui commet un abus sexuel sur enfant

**Terme :** Comportements de prédation

**Définition :** Actions ayant pour but de créer une relation émotionnelle ou physique étroite avec un enfant pour abuser sexuellement de lui/elle plus facilement

**Terme :** Consentir

**Définition :** Donner la permission de participer à une activité sexuelle ; les enfants ne peuvent pas consentir même s'ils ne manifestent pas d'opposition

### **Quels sont les effets d'un abus sexuel sur enfant pour les victimes ?**

Un abus sexuel peut être douloureux, effrayant ou déroutant pour un enfant. Beaucoup d'enfants qui sont sexuellement abusés connaissent et font confiance à la personne qui abuse d'eux. Souvent ils ne comprennent pas qu'on abuse d'eux.

Les enfants prennent conscience des abus sexuels de différentes façons et au fil du temps. Cela peut être extrêmement bouleversant lorsqu'ils réalisent ce qui leur est vraiment arrivés.

Les conséquences d'un abus sexuel sur enfant peuvent durer la vie entière pour la victime. Des études révèlent que des enfants qui sont sexuellement abusés rencontrent des problèmes de santé physique et mentale de l'enfance à l'âge adulte.

Les victimes mineures d'abus sexuels risquent aussi des problèmes relationnels et des problèmes éducatifs, et ils sont davantage sujets à être victimes d'autres abus sexuels ou non.

Dans la section suivante vous entendrez des victimes d'abus sexuel sur enfants témoigner comment ces abus les ont affectés.

### **Histoires de survivants**

Ci-dessous voici trois récits personnels sur comment un abus sexuel sur mineur a affecté la victime

#### **Histoire de survivant Un**

« On s'est rencontré au début du collège et il est devenu mon meilleur ami. Quand je lui ai révélé que mon oncle m'avait sexuellement agressé, je pense que ça a été un catalyseur pour lui, ce qui l'a amené à me considérer comme quelqu'un qui était déjà une victime. Et donc, cela a commencé par des commentaires vraiment dégradants et par une dévalorisation constante de mon travail. La première fois qu'il m'a agressé sexuellement c'était lors de la fête d'anniversaire d'un ami. Et puis, ça a continué et ça a empiré jusqu'à ce que finalement je change d'école.

Je suis passé d'excellente élève, très investie en classe, qui aimait beaucoup l'école, à une forte anxiété concernant l'école. Mes notes ont chuté. Même maintenant, j'ai beaucoup de mal à interagir avec les hommes. Pas seulement en ce qui concerne les relations amoureuses ou sexuelles. C'est quand un mec s'approche trop de moi, je tressaille. Quand un homme élève la voix, je me fige. En descendant la rue, je dois regarder derrière moi probablement au moins toutes les 20 secondes. Mon sentiment de sécurité est plutôt inexistant. Le sentiment d'estime de soi avec lequel je me bats s'est amélioré à mesure que je vieillissais, mais c'est toujours très difficile. »

#### **Histoire de survivant Deux**

Mon expérience s'est produite alors que j'avais huit ans. La personne qui a abusé de moi, l'enfant plus âgé, avait environ 15 ans.

Je le connaissais de la résidence d'appartements où j'habitais. Quoi qu'il en soit, je rentrais à pied à mon appartement et il a voulu que je vienne dans sa chambre. Je trouvais que c'était vraiment cool, parce que voilà que cet enfant plus âgé voulait faire quelque chose avec moi. Je suis entrée dans la chambre et il a voulu que j'enlève mes vêtements, ce que j'ai fait. Il aussi enlevé ses vêtements et je me rappelle qu'il disait que je devais apprendre à coucher avec les filles. Il m'a demandé de me coucher à plat ventre sur son lit et il s'est mis sur moi. Je ne me souviens pas de grand-chose après ça. Je me rappelle être rentré plus tard ce soir-là et je ne comprenais toujours pas vraiment ce qui s'était passé.

J'ai parlé à ma maman et bien sûr, ma maman et mon papa étaient tous les deux vraiment bouleversés. Je me rappelle avoir parlé à un policier. J'avais l'impression d'avoir fait quelque chose de vraiment mal, et j'étais la raison pour laquelle mes parents étaient tellement bouleversés. Mes parents m'ont fait asseoir et m'ont dit : « Nous ne sommes pas fâchés contre toi. Tu n'as rien fait de mal. » Mais ça n'a pas changé ce que je ressentais. Je me sentais toujours incroyablement coupable.

Bien sûr, maintenant je sais que je n'avais rien fait de mal. Mais, ce furent des années difficiles pour moi en tant qu'enfant. Je souffrais de dépression et j'avais le sentiment d'être assez différent des autres personnes. J'ai lutté pendant de nombreuses années contre la compulsivité et la dépendance.

Et pendant longtemps, les relations sexuelles me terrifiaient, en fait être physiquement intime avec une femme. Avec mes trois premières copines, je ne pense pas avoir réellement couché avec aucune d'entre elles. J'avais tellement peur. Il y avait beaucoup de peur, il y avait beaucoup de honte, il y avait beaucoup de gêne.

Avoir été initié au sexe dans ce contexte et si jeune, il est certain que ça m'a fait du tort. »

### **Histoire de survivant Trois**

« Je me souviens de ces adolescentes du quartier qui se sont présentées à la porte et m'ont demandé si je pouvais venir jouer. Elles étaient accompagnées d'une petite fille qui avait à peu près le même âge que moi, environ sept ans, et je me suis dit : « OK, c'est cool. »

Nous nous sommes retrouvés dans les bois. Elles nous ont dit à moi et à la petite fille d'enlever nos vêtements, puis elles nous ont fait faire différentes choses sexuelles l'un avec l'autre. Il s'agissait principalement de se toucher, rien de tout ça n'impliquait de pénétration, mais Je me souviens juste d'avoir pensé que c'était juste bizarre.

Elles voulaient qu'on embrasse les parties intimes de l'autre et des trucs de ce style. Je me rappelle avoir été, je suppose la version de moi à sept ans « sexuellement excité » sur le moment. Je ne savais même pas ce qu'étaient les relations sexuelles ou ce que nous étions en train de faire. Peu de temps après ça nous avons quitté la région, et c'était une des choses que j'ai laissées dans un coin de mon esprit. Puis alors que j'avais environ 19 ans j'ai traversé une période vraiment désespérément suicidaire.

Cela s'explique en grande partie par le fait que je me battais contre le fait que j'étais un pédophile, et ça c'était un énorme secret. Je ne pouvais en parler à personne et j'avais vraiment honte de moi. J'ai finalement rompu avec un de mes amis, et je lui ai tout raconté, y compris les expériences de l'enfance et le fait que j'étais un pédophile.

Cela m'a fait beaucoup plus mal d'en parler à 19 ans que de le vivre à 7 ans, si cela a un sens. Je suppose que c'est parce qu'à ce moment-là, je pouvais mettre les choses en perspective, alors qu'à sept ans, je n'avais aucun recul sur ce qui s'était passé.



Je pense que cette expérience, et d'autres encore, m'ont fait beaucoup de mal, en termes relations avec les gens, de mal-être dans les relations, de manque d'attrance pour les autres adultes. »

### **Les conséquences des abus sexuels sur enfant**

Outre les effets graves et durables des abus sexuels sur enfant sur les victimes, les conséquences pour les personnes qui abusent sexuellement d'un enfant sont graves.

Quelqu'un qui abuse sexuellement d'un enfant est arrêté, condamné et incarcéré.

Les personnes condamnées pour abus sexuels sur enfant peuvent être tenues de s'inscrire sur les registres publics des délinquants sexuels pendant une longue période, parfois à vie. Cela signifie que leur nom, leur adresse, leur photographie et leur crime peuvent être publiés en ligne et dans les journaux.

Le fait d'être connu comme « délinquant sexuel enregistré » peut rendre difficile la fin des études, l'obtention d'un emploi, la recherche d'un logement et le maintien des relations avec les membres de la famille et les amis.

Les personnes qui abusent sexuellement d'un enfant peuvent être obligées d'aller vivre dans un centre de thérapie pour délinquants sexuels. Elles peuvent ne pas être autorisées à retourner chez elles si elles ont des frères et sœurs plus jeunes.

En plus de subir des conséquences juridiques et sociales, les personnes qui abusent sexuellement d'un enfant éprouvent souvent des remords et une culpabilité émotionnelle.

### **Conclusion**

Il est mal d'impliquer un enfant dans une activité sexuelle. Un enfant ne peut pas légalement ou émotionnellement « consentir » ou être d'accord pour une quelconque activité sexuelle.

L'abus sexuel sur enfant peut avoir des effets dévastateurs à long termes sur les victimes. Et il y a de graves conséquences – légales et émotionnelles – pour les personnes qui abusent sexuellement d'enfants.

Si vous consultez ce site pour obtenir de l'aide, vous faites probablement de votre mieux pour gérer votre attrance sexuelle envers les enfants. Ce que nous pouvons vous dire c'est que l'abus sexuel sur un enfant est évitable, surtout quand vous avez le soutien approprié.

Nos recherches nous apprennent que de nombreuses personnes qui sont sexuellement attirées par des enfants n'abuseront jamais d'un enfant. Les gens ne sont pas obligés d'agir selon leur attrance. Dans d'autres sessions, nous fourniront des stratégies pour aider à gérer l'attrance pour les enfants et éviter les abus sexuels sur les enfants. Vous pouvez également consulter notre page Ressource pour des informations supplémentaires.

**FIN**

## Session 2 : Révélation et compétences en matière de sécurité

**NOTE :** Cette session Demande d'Aide peut être utile aux personnes de tout âge. Cependant, elle a été conçue à l'origine pour les adolescents et les jeunes. Lorsque nous parlons d'intérêt sexuel pour les « jeunes enfants », nous voulons dire des enfants plus jeunes que vous si vous avez moins de 18 ans. Si vous avez 18 ans ou plus, veuillez interpréter les « jeunes enfants » comme faisant référence à toute personne de moins de 18 ans.

### **Introduction**

Parler à quelqu'un de votre attirance sexuelle pour les jeunes enfants est un grand pas. Il existe de bonnes raisons de partager ces informations avec les personnes importantes de votre vie, même si ces conversations peuvent être difficiles.

Il est utile de réfléchir aux avantages et aux inconvénients de parler de votre attirance aux gens et de décider ce qui est le mieux pour vous. Nous voulons vous aider avec cette décision importante.

Nous en parlerons dans les sections suivantes :

Pourquoi vous pourriez vouloir en parler

- À qui en parler
- Quand en parler
- Où en parler
- Que faut-il dire

Plus tard dans cette session, vous entendrez les expériences d'autres personnes qui ont parlé à quelqu'un de leur attirance pour les jeunes enfants et d'autres qui ont décidé de ne pas en parler.

Avant de commencer, voici quelques informations pour vous protéger lorsque vous envisagez de parler de votre attirance à quelqu'un.

### **Avant de parler à quelqu'un de votre attirance**

Certaines personnes auxquelles vous pourriez vous adresser - généralement un professionnel tel qu'un enseignant, un thérapeute, un entraîneur ou un médecin - sont tenues d'appeler les autorités si elles pensent qu'un enfant a été abusé sexuellement ou physiquement ou pourrait être abusé dans l'avenir.

Même si vous n'avez jamais fait de mal à un enfant ni regardé de la pédopornographie, quelqu'un pourrait décider qu'un enfant faisant partie de votre vie (peut-être un petit frère ou une petite sœur) est en danger à cause de votre attirance et appeler les autorités. Ce que les autorités font de ces informations (par exemple, si elles décident d'enquêter sur vous) n'est pas du tout du ressort de la personne qui fait le rapport.

Avant de discuter de votre attirance avec un professionnel, il est donc important de savoir ce qui pourrait se passer.

Vous pouvez d'abord leur demander ce qu'ils feraient si une personne de votre âge leur révélait un intérêt sexuel pour un enfant. Par exemple « M<sup>elle</sup> Jones, si un client adolescent vous disait qu'il est sexuellement attiré par les enfants mais n'est pas encore passé à l'acte, seriez-vous tenu de le signaler ? »

Si elle dit oui, vous pourriez dire « Merci, c'est utile », pour mettre fin à la conversation.

Si elle dit non, c'est peut-être quelqu'un à qui vous pourriez en parler si vous décidez de le faire.

Vous pouvez également faire des recherches en ligne sur les lois relatives au signalement dans votre État ou en contactant anonymement le site web **Stop It Now ! Helpline** (Veuillez consulter notre page Ressources pour obtenir un lien vers le site Stop It Now !) ou pour la France <https://www.ffcriavs.org/accueil>

Maintenant revenons aux informations qui peuvent vous aider à prendre des décisions concernant le partage de votre attirance.

### **Pourquoi ?**

Pourquoi voulez-vous parler à quelqu'un de votre attirance ?

Vous souhaitez peut-être obtenir l'aide ou les conseils d'un parent, d'un ami ou d'un conseiller. Peut-être que, par rapport aux personnes que vous aimez, vous êtes fatigué de garder ce secret. Peut-être que vous voulez juste savoir que quelqu'un peut vous aimer même en sachant cela sur vous.

Il est important de se rappeler qu'une fois que vous avez parlé de votre attirance envers les jeunes enfants, vous ne pourrez pas contrôler la façon dont les autres vous considéreront ou utiliseront cette information.

### **Pourquoi voulez-vous en parler à quelqu'un ?**

Prenez une minute pour réfléchir aux raisons pour lesquelles vous pourriez ou non vouloir parler à quelqu'un de votre attirance, et écrivez votre raison ci-dessous.

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir parler de votre attirance à quelqu'un, et vous seul pouvez décider si vous êtes prêt.

Mais il y a aussi des raisons de ne pas en parler :

- Si le fait de le dire risque de vous faire sentir en danger ou de vous priver d'un endroit sûr pour vivre
- Si la personne à qui vous comptez vous adresser est susceptible de partager ces informations privées vous concernant sans votre autorisation
- Si vous n'êtes tout simplement pas prêt.

### **Qui ?**

Qui sont les personnes dans votre vie à qui vous pensez pouvoir faire confiance pour partager ces informations ?

Parler à d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires peut être un bon moyen de commencer. Il existe des forums en ligne où les gens discutent de leurs expériences concernant leur attirance pour les jeunes enfants et s'encouragent les uns les autres à vivre de façon saine, sans faire de mal aux enfants.

Les membres de la famille ou les amis qui vous ont aidé à résoudre d'autres problèmes peuvent également être un bon point de départ.

Certains conseillers ayant reçu une formation spéciale peuvent essayer de vous aider à donner un sens à vos sentiments, et ils peuvent vous aider à vous entraîner à parler aux autres de votre attirance. Nombre de ces conseillers appartiennent à **l'ATSA, l'Association pour le Traitement des Délinquants Sexuels** (voir notre page Ressources pour un lien vers l'ATSA).

### **Quand ?**

Quel est le bon moment pour parler à quelqu'un de votre attirance ?

Vous voulez prendre le temps d'apprendre à connaître quelqu'un et de déterminer s'il vous soutient, s'il est fiable et s'il ne vous juge pas.

Lorsque vous décidez que vous êtes prêt à en parler à quelqu'un, essayez de prévoir suffisamment de temps pour en discuter et explorer le sujet.

### **Où ?**

Où devriez-vous parler à quelqu'un de votre attirance ?

Si vous parlez à quelqu'un de votre attirance en ligne, choisissez un forum où les membres semblent respectueux et vous soutiennent. Et assurez-vous que les membres se soutiennent mutuellement pour vivre de façon saine, sans faire de mal aux enfants.

Si vous le faites en personne ou au téléphone, choisissez un lieu privé où vous pourrez parler ouvertement.

### **Quoi ?**

Quelle est la bonne quantité d'informations à partager ?

Les informations que vous partagez peuvent être différentes selon la personne à qui vous parlez et la raison pour laquelle vous lui en parlez.

Si vous parlez à un conseiller pour obtenir de l'aide afin de comprendre ou de gérer vos pensées et vos sentiments, il serait approprié de partager des informations plus détaillées. Si vous en parlez à un membre de votre famille ou à un ami pour qu'il puisse vous

comprendre et vous soutenir, il n'est peut-être pas nécessaire de lui donner de nombreux détails personnels.

Dans l'activité suivante, choisissez la personne avec laquelle vous pensez être la meilleure personne pour partager chaque type d'information.

### **Que partager ?**

Pour chaque situation, examinez la meilleure option de la liste ci-dessous pour le partage des informations.

#### **Situations**

- Vous ne voulez pas vous réunir avec votre famille et vos amis parce que vous vous sentez déprimé et honteux à cause de votre attirance.
- Vous vous demandez comment les autres personnes gèrent leurs attirances, si elles en parlent à leurs parents, et quelles stratégies elles utilisent pour ne pas les offenser.
- Vous avez des fantasmes qui vous préoccupent et vous vous sentez très anxieux
- Vous avez vraiment besoin de quelqu'un à qui parler.

#### **Options de partage**

- conseiller
- membre de la famille ou ami
- forum en ligne

#### **Réponses**

- Vous ne voulez pas vous réunir avec votre famille et vos amis parce que vous vous sentez déprimé et honteux à cause de votre attirance (**membre de la famille ou ami**).
- Vous vous demandez comment les autres personnes gèrent leurs attirances, si elles en parlent à leurs parents, et quelles stratégies elles utilisent pour ne pas les offenser (**forum en ligne**).
- Vous avez des fantasmes qui vous préoccupent et vous vous sentez très anxieux. Vous avez vraiment besoin de quelqu'un à qui parler (**conseiller**).

### **Avoir une conversation difficile**

Il peut être difficile pour vos proches d'entendre parler de votre attirance pour les jeunes enfants. Et vous êtes sûrement stressé à l'idée de leur en parler.

Voici quelques conseils pour préparer des échanges à propos votre attirance.

- Réfléchissez à ce que vous voulez dire et prenez quelques notes ou faites un « script ».
- Dites que vous avez quelque chose de difficile à partager et que vous espérez qu'ils pourront vous aider.
- Dites-leur comment vous espérez qu'ils vous aident (par exemple, pour vous soutenir ou vous aider à trouver un conseiller).

- Plutôt que de dire « Je suis un pédophile », essayez de commencer par « Je suis attiré par les jeunes enfants ». La plupart des gens suppose qu'un pédophile a abusé sexuellement d'un enfant.
- Essayez de parler de votre détermination personnelle à ne faire de mal à personne et de votre désir d'avoir ce que tout le monde veut - vivre une vie authentique et saine entourée de personnes qui vous aiment et vous acceptent.
- Demandez si vous pouvez partager un article ou une vidéo sur l'attrance envers les jeunes personnes avec la personne avec qui vous parlez. Souvent, les gens ne savent pas grand-chose sur les attirances comme la vôtre, alors il pourrait être utile de leur donner des informations. Veuillez consulter notre page Ressources pour des suggestions d'articles et de vidéos.

Préparez-vous à ce que les gens aient des réactions différentes : ils peuvent accepter, être bouleversés, vous soutenir ou être confus. Il se peut qu'ils ne sachent pas quoi dire lorsque vous leur en parlerez, ou qu'ils aient besoin de temps pour réfléchir à ce que vous leur avez dit.

### **Comment ça s'est passé ?**

Vous trouverez ci-dessous les expériences personnelles de personnes qui ont décidé de parler - ou de ne pas parler - à quelqu'un de leur attirance envers les jeunes enfants.

#### **Histoire Partagée Un**

« Ce que j'ai fait avec elle, c'est que je l'ai fait s'asseoir et j'ai dit : « Maman, il y a quelque chose que j'aimerais que tu lises, et j'aimerais en parler après. » Puis j'ai ouvert l'article de [Luke Malone] avec elle, et je suis resté assis dans un véritable enfer pendant 10 minutes alors qu'elle lisait. Elle en était à la moitié quand elle s'est tournée vers moi et m'a dit : « C'est à propos de toi ? »

Puis je me suis effondré. J'ai commencé à pleurer, j'ai dit : « Non, maman, ce n'est pas à propos de moi, mais à propos de gens comme moi. » C'était à peu près mon scénario, et puis les choses sont devenues un peu folles après ça. Elle l'a plutôt bien pris.

Avec ma sœur, j'ai juste dit qu'il y a quelque chose que je dois te dire, « que je suis un pédophile ». Elle m'a lancé un regard vraiment bizarre. « Est-ce que tu as déjà commis un crime violent ? » J'ai dit : « Non, jamais. » Elle m'a dit : « C'est vraiment bien. J'ai lu cet article. »

J'en suis arrivé à un point, un point de crise, où je pensais ne plus pouvoir le refouler. Je dois juste être moi, et si le monde me rejette, alors qu'il en soit ainsi. J'en ai parlé à un bon ami à moi, et il a été extrêmement réceptif et l'est toujours. J'en ai ensuite parlé à quatre autres amis, et ils m'ont tous accepté. L'un d'entre eux est un peu mal à l'aise - c'est normal. L'autre m'a rejeté d'emblée, ce qui est triste, mais je suppose qu'en fin de compte, il est bon de savoir qui sont ses vrais amis.

Pour une raison quelconque, ma mère et mon père ne peuvent pas parler des émotions, en particulier de l'attrance sexuelle et de ce genre de choses. Je me sentirais profondément

mal à l'aise de leur parler de mon attirance pour une femme, et encore moins pour une fille. Ce ne sont pas leurs affaires d'une certaine manière et ce ne serait tout simplement pas le genre de choses dont nous parlerions dans notre famille ».

### **Histoire Partagée Deux**

« Je pense que j'avais environ 14 ans quand j'ai fait mon coming-out auprès d'un de mes amis. J'ai souligné ma compréhension, mes sentiments à ce sujet, mais c'était très difficile.

En fait, ça s'est bien passé parce qu'il y a eu beaucoup de préparation. Il y a eu beaucoup de préparation dans la conversation avant que je fasse mon coming-out. J'ai vraiment insisté sur le fait que je ne veux faire de mal à personne, et je n'ai pas choisi d'être comme ça. Ils n'ont pas été trop choqués grâce à la façon dont je l'ai expliqué.

C'est toujours difficile, et cela le sera toujours, dans le sens où c'est une chose très, très risquée à révéler à quelqu'un, même si vous le connaissez depuis toujours. C'est devenu un peu plus facile parce que ces dernières années, j'ai reçu une aide thérapeutique pour ces attirances. Il y a beaucoup de gens à qui j'ai dû l'expliquer, donc c'est devenu beaucoup plus facile. »

### **Histoire Partagée Trois**

« Je ne pense pas que j'en parlerai à ma famille. Il y a une personne qui est au courant, et j'ai un thérapeute en santé mentale qui connaît mon problème. Je pense que c'est ce qu'il y a de mieux parce que si je perds un ami, oui, ce sera triste mais pas pour toujours. Alors que si je perds ma famille, je perds ce soutien. »

### **Histoire Partagée Quatre**

« Il y a une certaine crainte à l'idée que les gens ne m'aient pas si cela était révélé. Je ne veux pas que ce soit juste une sorte d'information publique générale, car même si vous n'avez jamais rien fait, il peut y avoir un effet de meute chez les gens quand il s'agit de pédophilie. J'ai envisagé de le dire à mes amis sur une base individuelle, mais ça serait sûrement une longue conversation, et ce n'est tout simplement pas quelque chose qu'ils ont besoin de savoir. Ils n'ont pas besoin de savoir ce qui m'attire. Ce n'est pas la plus grande partie de ma vie. Il n'y a aucun intérêt à leur dire, et ce serait difficile de leur dire, alors oui, pourquoi est-ce que je le ferais ? »

### **Conclusion**

C'est une chose importante de parler à quelqu'un de son attirance. Nous espérons que ces informations vous aideront à prendre cette importante décision.

Si vous décidez d'en parler à quelqu'un, réfléchissez aux informations qu'il convient de partager, choisissez le meilleur moment et le meilleur endroit pour en parler et préparez-vous à la conversation.

Et si vous décidez que vous n'êtes pas prêt à parler à quelqu'un de votre attirance, c'est bon aussi.

La section Ressources de ce site contient des informations que vous pouvez partager pour aider les gens à en savoir plus sur les jeunes qui sont attirés par des enfants plus jeunes et comment ils peuvent mener une vie heureuse, épanouie et saine.

**FIN**



### Session 3 : Faire face à votre attirance sexuelle

**NOTE :** Cette session Demande d'Aide peut être utile aux personnes de tout âge. Cependant, elle a été conçue à l'origine pour les adolescents et les jeunes. Lorsque nous parlons d'intérêt sexuel pour les "jeunes enfants", nous voulons dire plus jeunes que vous si vous avez moins de 18 ans. Si vous avez 18 ans ou plus, veuillez interpréter les "jeunes enfants" comme faisant référence à toute personne de moins de 18 ans.

#### **Introduction**

Dans cette session, nous parlerons de comment faire face à votre attirance pour les jeunes enfants.

Nous couvrirons :

- Faire face à vos pensées et sentiments sexuels envers les enfants sur le moment
- Développer des stratégies pour construire votre résilience et faire face à votre attirance sur le long terme
- Plusieurs stratégies dont nous discutons sont également incluses dans la page Ressources

#### **Pourquoi il est important de faire face aux pensées et pulsions sexuelles sur les jeunes enfants**

Des stratégies d'adaptation efficaces peuvent vous aider à gérer vos pensées et vos pulsions envers les enfants à la fois sur le moment et sur le long terme. En utilisant les bonnes stratégies, vous pouvez renforcer votre bien-être général ce qui vous aidera à mener une vie saine, heureuse et sans délinquance.

Les stratégies d'adaptation sont plus efficaces lorsque vous faites un réel effort pour les mettre en pratique et les utiliser. Toutes les stratégies d'adaptation ne fonctionnent pas pour une personne ; si une stratégie ne fonctionne pas pour vous, essayez-en une autre.

#### **Stratégies d'adaptation sur l'instant**

Les stratégies d'adaptation sur l'instant visent à réorienter vos pensées et vos actions. Vous pouvez utiliser des stratégies d'adaptation immédiate quand vous risquez de faire du mal à un enfant, de regarder de la pédopornographie, ou que vous êtes bouleversé par l'intensité de vos pensées sexuelles à propos d'un enfant.

Si vous avez un plan d'action en cas de pensées et de pulsions sexuelles intenses pour les enfants, il est probable que vous puissiez éviter d'agir en fonction de ces pensées et pulsions lorsqu'elles se manifestent.

Vous n'êtes pas obligé d'agir en fonction de vos pensées et vos sentiments. Si vous avez besoin d'une stratégie d'adaptation immédiate, voici ce que vous pouvez essayer.

#### **Ne restez pas seul avec un enfant**

Si vous avez des doutes sur votre capacité à vous empêcher d'abuser sexuellement d'un enfant, ne restez pas seul avec un enfant.

Si vous devez le faire trouvez une excuse. Par exemple, « Je ne me sens pas bien, donc je ne peux vraiment pas faire du baby-sitting » ou « Je viens de me rappeler que j'ai un devoir à rendre pour demain ».

### **Changer de sujet**

Pour vous distraire des pensées et des pulsions sexuelles envers les enfants, essayez de penser à autre chose et de faire autre chose. Vous pourriez faire une liste mentale de ce que vous devez faire aujourd'hui ou de vos chansons préférées.

### **Utilisez l'autosuggestion positive**

Pour vous encourager à rester fort, utilisez une autosuggestion positive, du type « Je me suis déjà trouvé là avant et j'ai surmonté cette épreuve ; ces sentiments vont disparaître », ou « Je ne vais pas toucher un gamin, je vaud mieux que ça ». Ou simplement « Je peux y arriver. »

### **Faire de l'exercice**

L'exercice peut être un excellent moyen de gérer les émotions difficiles. Faites une marche rapide ou une course, faites des sauts ou faites votre type d'exercice préféré pendant au moins 15-20 minutes.

### **Respirez profondément**

Inspirez lentement et profondément par la bouche ou le nez afin de remplir vos poumons d'air. Expirez lentement, en laissant l'air sortir, puis recommencez. Répétez ces respirations plusieurs fois, jusqu'à ce que vous vous sentiez un peu plus détendu et sous contrôle.

### **Demandez à quelqu'un de vous soutenir**

Une autre stratégie sur l'instant importante est de demander à quelqu'un de vous soutenir. Vous n'avez pas besoin de dire à la personne pourquoi vous avez besoin d'elle. Vous pouvez simplement lui demander d'être là avec vous, en personne, au téléphone ou en ligne. Vous pouvez lui dire : « Je suis contrarié par certaines choses en ce moment, mais je ne veux pas en parler. J'ai juste besoin que tu traînes avec moi pendant un moment. »

Nous vous déconseillons de parler à quelqu'un qui a la même attirance que vous pour les jeunes enfants lorsque vous ressentez des pensées ou des pulsions sexuelles. Gardez cette conversation pour une autre fois.

Dans l'activité suivante, vous pourrez choisir quelques stratégies à utiliser sur le moment pour faire face aux pensées et pulsions sexuelles envers de jeunes enfants.

### **Choisissez vos stratégies d'adaptation sur l'instant**

Dans la liste ci-dessous, choisissez au moins deux stratégies d'adaptation sur l'instant. Vous pouvez également essayer vos propres stratégies.

- Ne pas rester seul avec un enfant
- Détourner son attention en faisant une liste mentale
- Utiliser une autosuggestion positive
- Faire de l'exercice
- Demandez à quelqu'un de vous aider
- Utiliser la respiration profonde
- Autres

Choisir d'avance, avant d'en avoir besoin, quelques stratégies d'adaptation sur l'instant vous donnera des options lorsque vous serez confronté à des pensées et des pulsions sexuelles fortes concernant de jeunes enfants.

Pratiquez ces stratégies pour qu'elles vous soient familières et efficaces lorsque vous en aurez vraiment besoin. Par exemple, répétez les phrases que vous utiliserez pour vous parler de manière positive ou exercez-vous à la respiration profonde jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

### **Stratégies d'adaptation à long terme**

Se respecter et prendre soin de soi physiquement, mentalement et émotionnellement vous aide à construire de solides fondations pour votre vie. Il faut travailler dur, mais le respect et le fait de prendre soin de soi vous donneront la force de relever les défis qui se présenteront dans votre vie. Il s'agit notamment de gérer votre attirance pour les jeunes enfants et de respecter votre engagement à ne pas leur faire de mal.

Trouver et utiliser des stratégies d'adaptation à long terme qui fonctionnent, vous aidera dans tous les domaines de votre vie. Dans les sections suivantes, nous passerons en revue ces stratégies :

- Faire des choix sains
- Construire votre groupe de soutien
- Pratiquer des techniques de relaxation
- Identifier ce qui est risqué pour vous

### **Faire des choix sains**

Il y a des choix que nous faisons tous les jours qui peuvent nous aider ou nuire à notre corps et à notre esprit. Quand vous le pouvez, faites le meilleur choix :

Mangez bien ; faites de l'exercice ; essayez et participez à au moins une activité ou un passe-temps sain qui vous permet de vous sentir bien dans votre peau. Par exemple, apprenez une nouvelle compétence, devenez un expert sur un sujet qui vous intéresse ou apprenez à jouer d'un instrument de musique. Dormez suffisamment ; et n'abusez pas du tabac, de l'alcool ou d'autres drogues.

Même de petits changements peuvent faire une grande différence dans la façon dont vous vous sentirez.

### **Construire votre réseau de soutien**

Parfois, les personnes attirées par les jeunes enfants restent socialement et émotionnellement à l'écart, ce qui est à l'opposé de ce qu'elles doivent faire pour devenir fortes et se construire une vie qui soit saine.

Tout le monde a besoin de soutien. Dans la section suivante, nous aborderons les stratégies que vous pourrez utiliser pour construire les différentes parties de votre réseau de soutien.

### **Construire votre réseau de soutien**

Les éléments suivants sont utiles pour construire et entretenir un groupe de soutien.

#### **Aide pour les relations**

Le fait d'avoir de bons amis et des membres de sa famille qui soient attentionnés dans votre vie renforcera votre résilience. Des relations étroites avec ces proches peuvent vous aider à éviter les comportements à risque, comme l'obsession pour un enfant ou le fait de passer trop de temps seul. Comme vous êtes une personne avec une attirance sexuelle non désirée, il est particulièrement important pour vous d'avoir et d'entretenir des relations saines et adaptées à votre âge afin de vous sentir lié aux autres.

#### **Groupes de Soutien**

Il existe des groupes d'entraide en ligne pour les personnes ayant une attirance comme la vôtre. Les membres de ces groupes s'engagent à ne jamais agir en fonction de cette attirance et à se soutenir les uns les autres.

Soyez conscient qu'il existe des groupes qui encouragent les abus sexuels sur les enfants, qui soutiennent la croyance erronée selon laquelle les enfants peuvent consentir à des relations sexuelles et que ceux-ci n'en sont pas affectés. Évitez ces groupes - ils ne vous aideront pas à avoir une vie non criminelle.

#### **Aide à la santé émotionnelle et mentale**

Il est important d'obtenir une aide professionnelle pour traiter une dépression et une anxiété permanentes ou tout autre problème grave de santé émotionnelle ou mentale, y compris les problèmes de toxicomanie ou de comportements compulsifs.

Un professionnel peut également vous aider à acquérir les aptitudes nécessaires pour améliorer votre qualité de vie. Par exemple, vous pourriez vouloir améliorer votre sociabilité afin de vous permettre de développer plus facilement des relations adaptées à votre âge ou pour réduire votre anxiété sociale.

#### **L'aide médicamenteuse**

Pour certaines personnes, les pulsions sexuelles peuvent sembler trop fortes pour pouvoir être gérées ou pour pouvoir adopter une des stratégies dont nous avons parlées dans cette session. Si c'est le cas pour vous, pensez à prendre rendez-vous avec un médecin. Il vous prescrira peut-être un médicament qui pourra vous aider ou il vous orientera vers un spécialiste.

### **Pratiquer les techniques de relaxation**

Il existe plusieurs types de techniques de relaxation qui peuvent vous aider à calmer votre esprit et votre corps. Avec de la pratique, elles peuvent être extrêmement efficaces pour vous aider à gérer le stress, l'anxiété et les sentiments envahissants.

Vous avez peut-être entendu parler ou essayé la méditation, la pleine conscience, le yoga, la relaxation musculaire, la visualisation ou d'autres techniques de relaxation.

Dans la section suivante, vous pourrez tester quelques techniques de relaxation pour voir si elles vous conviennent.

### **Techniques de relaxation**

Passez en revue chacune des techniques de relaxation ci-dessous. Vous devrez peut-être essayer une technique plusieurs fois pour savoir si elle vous convient.

- Relaxation musculaire
- Visualisation
- Respiration consciente

### **Identifier ce qui est risqué pour vous**

Pour assumer la responsabilité de votre bien-être physique, mental et émotionnel, vous devez apprendre à reconnaître les situations qui présentent un risque personnel pour vous. Ce sont les situations qui augmentent vos chances d'avoir des pensées ou des pulsions sexuelles fortes pour les enfants.

Si vous êtes capable de reconnaître ces situations ou ces comportements à risque, vous pourrez les voir venir et les éviter ou les rendre moins risqués. Par exemple, si vous êtes attiré par un enfant en particulier, le fait de vous assurer que vous n'êtes jamais seul avec cet enfant ou en charge de lui peut vous empêcher de succomber à cette attirance.

Soyez attentif au moment où vous luttez le plus contre le sentiment d'attirance envers les jeunes enfants. Par exemple, êtes-vous plus susceptible de regarder de la pédopornographie si vous êtes très fatigué ou stressé ? Vos fantasmes sur les enfants deviennent-ils plus forts lorsque vous passez beaucoup de temps seul ?

Dans l'activité suivante, vous allez explorer ce qui est risqué pour *vous*.

### **Qu'est-ce qui est risqué pour vous ?**

Faites cet exercice pour identifier les situations à risque pour vous ou qui vous rendent plus vulnérables à succomber à votre attirance, puis réfléchissez à la manière de réduire ces risques.

Vous pouvez faire cet exercice vous-même ou le faire avec un conseiller ou une personne de confiance.

Pensez à une période récente où vous avez eu des pensées ou des pulsions sexuelles fortes à l'égard d'un enfant plus jeune et où vous vous êtes senti inquiet par le fait de ne pas vous maîtriser. Décrivez ce qui vous est arrivé. Répondre aux questions suivantes peut vous aider à identifier ce qui a rendu la situation risquée pour vous.

- À quoi pensiez-vous ou que ressentiez-vous avant d'avoir de fortes pensées ou pulsions sexuelles ?
- Où étiez-vous ?
- Avec qui étiez-vous ?
- Que faisiez-vous ?

Dans la situation que vous avez décrite ci-dessus, qu'auriez-vous pu faire pour éviter cette situation risquée ?

Pensez maintenant à une période où vous vous sentiez attiré par un enfant plus jeune mais où vous vous sentiez assez fort pour vous maîtriser. Qu'avez-vous fait qui était différent ? Qu'est-ce qui vous a aidé ?

Le fait de savoir quelles situations et quels comportements sont risqués pour vous et les mesures que vous pouvez prendre pour les rendre moins risqués vous aidera à faire les meilleurs choix pour renforcer votre engagement à ne pas commettre de crimes.

Voici quelques stratégies que les gens utilisent pour faire face aux situations qui sont risquées pour eux.

#### **Les Stratégies en Action – Un**

Je ne suis pas à proximité d'enfants quand je bois, parce que je sais que l'alcool me désinhibe. Je ne ferais certainement rien quand je suis sobre, mais peut-être que si j'étais ivre, je pourrais peut-être faire quelque chose que je regretterais, donc je ne me mets pas dans cette situation.

#### **Les Stratégies en Action – Deux**

Je fais beaucoup de bénévolat à la banque alimentaire. Quand je ne m'en sors pas très bien, je sors de ma situation actuelle et je vais simplement faire quelque chose qui peut aider les gens. Pendant mon adolescence, dans des situations malsaines, je me laissais aller. Maintenant, je me lève et je fais quelque chose de positif, sans aucun rapport.

#### **Les Stratégies en Action – Trois**

Si je suis dans un restaurant et qu'il y a des enfants autour, le processus que j'utilise, c'est d'être conscient qu'ils sont là. Je reconnais qu'ils sont attirants, voilà, et ensuite je continue à manger. C'est comme si, en quelque sorte, je mettais cela dans un coin de ma tête. Plutôt que d'être obsédé et d'essayer de ne pas y penser, je l'accepte et c'est tout, c'est fait.

#### **Choisir des stratégies d'adaptation à long terme**

Nous avons couvert une variété de stratégies à long terme que vous pouvez pratiquer pour vous soutenir physiquement, mentalement et émotionnellement.

Dans l'activité suivante, vous pouvez choisir et essayer quelques stratégies à long terme pour voir si elles vous conviennent.

### **Décider de vos stratégies d'adaptation à long terme**

Choisissez et essayez au moins trois stratégies d'adaptation à long terme.

- La pleine conscience
- La respiration profonde
- La détente musculaire
- Les groupes d'entraide en ligne
- L'aide à la dépression
- L'aide pour l'anxiété
- L'aide pour la santé mentale
- L'aide à la sociabilité
- L'aide médicamenteuse
- Construire des relations solides
- Écoutez de la musique qui vous aide à vous sentir plus calme
- Faire partie d'un groupe
- Avoir un passe-temps
- Faire de l'exercice
- Autres

La pratique des stratégies d'adaptation à long terme améliore globalement votre santé physique, mentale et émotionnelle, vous donne une meilleure qualité de vie ainsi que la force et la motivation nécessaires pour vivre une vie non criminelle.

### **Conclusion**

Faire face efficacement aux pensées et aux pulsions sexuelles concernant les jeunes enfants est important pour votre propre santé et votre bonheur et renforcera votre engagement à ne pas abuser sexuellement des enfants.

Choisir et mettre en pratique des stratégies que vous pouvez utiliser dès maintenant et à long terme demande du travail, mais cela sera payant. N'oubliez pas de consulter nos ressources pour obtenir plus d'informations sur les stratégies d'adaptation.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Il y a des gens comme vous qui gèrent des pensées et des pulsions fortes et qui mènent une vie heureuse et saine. Vous le méritez aussi.

**FIN**

## Session 4 : Construire une image de soi positive

**NOTE :** Cette session Demande d'Aide peut être utile aux personnes de tout âge. Cependant, elle a été conçue à l'origine pour les adolescents et les jeunes. Lorsque nous parlons d'intérêt sexuel pour les "jeunes enfants", nous voulons dire plus jeunes que vous si vous avez moins de 18 ans. Si vous avez 18 ans ou plus, veuillez interpréter les "jeunes enfants" comme faisant référence à toute personne de moins de 18 ans.

### **Introduction**

Dans cette session, nous parlerons de ce qu'est l'image de soi et pourquoi il est important de construire une image de soi positive. Vous entendrez également des gens qui sont sexuellement attirés par les enfants et qui mènent une vie heureuse, saine et non criminelle.

De plus, nous discuterons :

- Des outils pour construire une identité personnelle positive
- Des messages positifs de personnes attirées par les enfants
- Des histoires de modèles positifs

### **Image de soi**

L'image de soi est la façon dont chacun pense de lui-même : qui nous sommes, ce que nous faisons et comment nous interagissons avec le monde. Nous avons chacun de nombreuses caractéristiques qui font de nous une personne à part entière.

Par exemple, l'image de soi peut comprendre :

- Les caractéristiques personnelles
- Les relations
- L'attraction sexuelle
- Les centres d'intérêt
- Les loisirs

Il est normal que l'image que nous avons de nous-mêmes change avec le temps, au fur et à mesure que nous grandissons et que nous vivons des expériences différentes. Nous pouvons agir différemment dans différentes situations. Nous pouvons même nous sentir différents d'un jour à l'autre. Il est également normal d'être fier de certaines caractéristiques et de souhaiter que d'autres soient différentes.

Nous ne sommes pas définis par une seule partie de nous-même. Vous pouvez être sexuellement attiré par les enfants, mais cette attraction ne définit pas totalement ce que vous êtes.

Dans l'activité suivante, vous énumérerez certaines qualités qui font partie de l'image que vous avez de vous-même.

### **Des qualités qui vous décrivent**

Citez quatre à six qualités qui vous décrivent. Si vous avez besoin d'aide pour réfléchir aux qualités, répondez à ces questions :



- Qu'est-ce que vous aimez faire ?
- Quels sont vos points forts ?
- Comment vos amis vous décriraient-ils ?
- Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?

Jetez un coup d'œil à votre liste de qualités.

Sont-elles surtout positives ou surtout négatives ? Nous avons tous des qualités que nous aimons et que nous n'aimons pas, mais il est important de se concentrer sur les qualités positives pour se construire une image saine de soi.

Nous pensons que tout le monde a des qualités positives ! Si vous n'en avez aucune en ce moment, parlez à quelqu'un qui vous connaît bien et demandez-lui de dresser une liste de vos qualités positives.

Écrivez au moins deux qualités positives sur un morceau de papier et gardez-le avec vous pour vous rappeler vos points forts.

### **Les messages médiatiques**

Une grande partie de la couverture médiatique envers les personnes attirées par les enfants est négative et se concentre sur les incidents d'abus sexuels sur des enfants ou les craintes d'abus sexuels sur des enfants. Les messages médiatiques peuvent blesser vos sentiments, vous faire peur ou vous mettre en colère, surtout si vous sentez que vous ne pouvez pas parler et vous défendre. N'oubliez pas que les messages médiatiques ne définissent pas qui vous êtes – ou ce que vous faites.

Nous avons parlé à de nombreux jeunes qui ont une attirance sexuelle pour les enfants et qui n'ont jamais agi en fonction de cette attirance. Ils nous ont dit ce qu'ils aimeraient que les autres sachent à leur sujet. Voici quelques-unes des choses qu'ils nous ont dites :

- « Je suis une personne normale, et j'ai d'autres intérêts. J'aime les jeux sur ordinateur, la randonnée et le poker. J'ai beaucoup d'autres choses qui composent ma vie, et ceci n'en est qu'une petite partie ».
- « Nous nous engageons sincèrement à vivre une vie où nous ne faisons pas de mal aux gens. Le fait que nous soyons des pédophiles ne fait pas de nous des psychopathes, des monstres sexuels dérangés ou quoi que ce soit de ce style. »
- « Je n'ai pas choisi d'être comme ça. Je ne préfèrerai pas, mais c'est juste comme ça. Je ne suis pas une mauvaise personne, ou j'essaie de ne pas l'être. »

Vous avez peut-être eu vous-même de telles pensées. Il y a-t-il quelque chose que vous voudriez que les gens sachent à votre sujet ?

### **Que diriez-vous ?**

Si vous voulez dire aux gens que vous avez une attirance sexuelle envers les enfants, écrivez-le.

Vous ne pensez peut-être pas pouvoir partager vos opinions publiquement pour l'instant, mais avec le temps et grâce à l'éducation des gens, nous espérons avoir en société des conversations plus ouvertes, à la fois sur la prévention des abus sexuels sur les enfants et sur le soutien aux personnes attirées par les enfants et qui font des choix sûrs et sains.

### **Maintenir une image positive de soi**

Pour réussir à vivre une vie non criminelle, il est essentiel de prêter attention aux aspects de votre vie qui vous permettent de vous faire une image positive de vous-même.

Il n'est pas rare que les personnes attirées sexuellement par les enfants aient des pensées négatives envers elles-mêmes en raison de leur attirance.

Se concentrer sur vos talents, vos réussites et vos relations avec vos proches peut vous donner de la force lorsque vous êtes confronté à toutes sortes de défis dans la vie.

Voici quelques autres stratégies que vous pouvez utiliser pour entretenir une image de soi positive :

#### **Soyez gentil avec vous-même**

Ayez de la compassion pour vous-même, comme vous en avez pour les autres lorsqu'ils se démènent d'une manière ou d'une autre.

#### **Acceptez d'être humain**

Nous avons tous des forces et des faiblesses. L'important est de s'accepter et d'essayer de faire de son mieux.

#### **Utilisez l'autosuggestion positive**

Dire des affirmations positives en « Je » comme « Je suis confiant » ou « Je fais de bons choix » peut vous aider à éviter les pensées négatives.

Dans l'activité suivante, vous pourrez vous entraîner à parler de manière positive.

### **Entraînez-vous à parler de vous-même de manière positive**

Écrivez quelques affirmations positives en « Je » pour pratiquer une auto-conversation positive. Par exemple, « Je fais de mon mieux », « Je me crée une bonne vie », « Je crois en moi » ou « Je peux gérer ça ».

Un discours intérieur positif peut sembler gênant au début, mais c'est un moyen très utile de briser une habitude de pensées négatives et de soutenir une image de soi positive. Essayez de mettre ces déclarations d'autosuggestion positives par écrit et là où vous pourrez les voir souvent.

### **C'est bien de demander de l'aide**

Parfois, il ne suffit pas de « voir le bon côté des choses » ou d'essayer d'être davantage positif. Si vous souffrez de dépression ou d'anxiété, vous aurez peut-être besoin de conseils ou d'un traitement pour vous aider à gérer vos sentiments négatifs.

Si vous pensez être déprimé ou anxieux, utilisez un outil de dépistage en ligne ou consultez un médecin ou un conseiller pour savoir si vous pourriez tirer profit d'une discussion avec quelqu'un sur la dépression, l'anxiété ou les deux – les gens ressentent souvent ces deux sentiments ensemble. Nous avons tous besoin d'aide parfois. Si vous êtes soutenu, pour votre bien-être émotionnel et mental, dans l'ensemble vous vous sentirez mieux, et il vous sera plus facile de construire et de maintenir une image positive de vous-même.

Vous trouverez des dépistages en ligne et des ressources supplémentaires sur notre page Ressources.

Si vous êtes en situation de crise, veuillez demander de l'aide immédiatement.

- Appelez le 1-800-273-TALK (8255) pour joindre un centre de crise ouvert 24 heures sur 24,
- Envoyez un SMS au MHA au 741741, ou
- Rendez-vous aux urgences les plus proches

### **Vivre une vie heureuse, saine et épanouie**

Vous n'en entendrez probablement pas beaucoup parler, mais chaque jour, il y a des gens attirés par les enfants qui mènent une vie heureuse, saine et non criminelle. Maintenant, vous allez entendre parler de quelques-uns d'entre eux.

### **Success Story 1**

« Je pense que je suis sur la bonne voie maintenant. Je viens de terminer un diplôme de premier cycle il y a quelques mois. Un des loisirs qui m'occupe beaucoup, c'est d'être un acteur de théâtre d'improvisation. C'est devenu une chose très importante pour moi, et je dirais que cela m'a aidé à gérer tout le reste parce que cela m'a vraiment donné quelque chose sur quoi me concentrer. Ça m'a offert un grand groupe de soutien. Ils ne connaissent pas cet aspect de ma personnalité, mais ils connaissent à peu près tout le reste. Et, au fil des années, je me suis fait beaucoup d'amis en ligne. Certains d'entre eux sont encore des amis très proches.

Quand j'ai rencontré, en ligne, d'autres personnes qui partageaient la même attirance, je me suis tout de suite senti moins seul. Il y en avait d'autres - de 50 ou 60 ans - qui menaient une vie normale. Cela faisait simplement partie d'eux. Et de voir que c'était quelque chose que les gens étaient capables de faire... Cela ne m'était même pas venu à l'esprit avant cela, oh que quelqu'un pourrait vivre une vie normale comme ça.

La vérité, c'est que - sans vouloir paraître mélodramatique ou quoi que ce soit - je ne pense pas être la personne la plus heureuse, mais je me sens incroyablement mieux qu'il y a quelques années. J'étais très isolé et je n'avais pas vraiment beaucoup d'amis, mais le simple fait de bénéficier, au fil des années, d'un groupe de soutien m'a beaucoup aidé, car je sais qu'il y a des gens à qui je peux parler et des gens qui viendront à mon secours si j'ai besoin d'être aidé. La chose la plus importante à retenir est que l'attirance n'est qu'une partie de ce qu'est une personne. Il y a tellement d'autres choses qui définissent une personne ».

## **Success Story 2**

« Je suis un homme au début de la quarantaine, marié à une femme adulte, avec des enfants. J'ai une brillante carrière d'ingénieur dans le secteur des technologies de l'information. J'ai de nombreux amis et des passe-temps, notamment regarder des films et des émissions de télévision, lire des livres, faire du sport et de la photographie.

Vers 14 ans, j'ai commencé à me rendre compte que les garçons qui m'attiraient ne grandissaient pas avec moi. J'ai lutté contre cette idée. J'étais surtout terrifié à l'idée que quelqu'un le découvre et surtout que je ne trouverais jamais quelqu'un que je puisse aimer et avec qui je pourrais partager ma vie.

J'ai fait ma vie, je suis allée à l'université et j'ai rencontré une femme qui est finalement devenue mon épouse. Je ne lui ai parlé de mes sentiments pour les jeunes garçons que bien des années plus tard. Bien qu'elle ait été choquée et blessée que je lui cache un si grand secret, elle a compris pourquoi j'avais eu si peur. Elle m'a aussi pardonné et m'a accepté.

Pour les adolescents qui traversent ce processus, vous devez savoir que vous n'êtes pas seuls. Il existe des communautés de soutien où on peut parler de notre situation avec des gens comme nous qui ne vont pas nous juger ni nous calomnier, où nous pouvons apprendre des expériences des uns et des autres afin de développer des mécanismes d'adaptation pour faire face à notre sexualité. Vous n'êtes pas des monstres ou des mauvaises personnes simplement parce que vous avez des sentiments que vous n'avez pas choisis.

Si un jour vous avez l'impression d'avoir besoin d'une aide professionnelle, il existe des professionnels compatissants qui ne portent pas de jugement, qui peuvent vous aider à faire face et à vous accepter pleinement, vous et votre situation. Vous méritez d'être aimé et traité avec dignité, de vivre une vie heureuse et épanouie autant que n'importe qui d'autre, et il est possible de vivre une telle vie tout en étant pédophile ».

## **Conclusion**

Chacun d'entre nous possède de nombreuses qualités. L'image que vous avez de vous-même est celle que vous avez de toutes les qualités qui font que vous êtes unique.

Le maintien d'une image positive de soi est un élément important pour garder une bonne santé émotionnelle et mentale et cela peut vous donner la force de gérer votre attirance envers les enfants et votre sentiment sur la façon dont la société vous juge.

Il se peut que, parfois, vous vous sentiez seul en raison de votre attirance, mais vous n'êtes pas seul. Il y a des personnes qui sont sexuellement attirées par les enfants et qui mènent une vie heureuse, saine et non criminelle. Vous le méritez aussi.

Veillez consulter la section Ressources du site pour plus d'informations.

**FIN**

## Session 5 : Construire une sexualité saine

**NOTE :** Cette session Demande d'Aide peut être utile aux personnes de tout âge. Cependant, elle a été conçue à l'origine pour les adolescents et les jeunes. Lorsque nous parlons d'intérêt sexuel pour les "jeunes enfants", nous voulons dire plus jeunes que vous si vous avez moins de 18 ans. Si vous avez 18 ans ou plus, veuillez interpréter les "jeunes enfants" comme faisant référence à toute personne de moins de 18 ans.

### **Introduction**

La sexualité est une partie importante de la vie, et la construction d'une sexualité saine peut vous aider à avoir de bonnes relations avec des partenaires adaptés à votre âge et à avoir une vie sexuelle sûre et épanouissante.

Dans cette session, nous allons parler de ce qu'est la sexualité, comment elle se développe et comment vous pouvez construire une sexualité saine.

Vous entendrez également des personnes attirées par les enfants et bâtir une sexualité saine.

### **Sexualité**

La sexualité est plus que des activités sexuelles physiques. Cela comprend votre sexe, votre orientation, les caractéristiques qui vous attirent et le type de relations que vous souhaitez avoir.

### **Comment se développe la sexualité**

La sexualité commence à se développer avant même votre naissance et continue de se développer et de changer tout au long de votre vie. La sexualité de chaque personne est unique, mais nous sommes tous influencés par ces facteurs :

- Facteurs biologiques : ce sont les traits génétiques avec lesquels vous êtes né. Ils déterminent votre sexe et contribuent à votre identité de genre.
- Facteurs psychologiques : ce sont les caractéristiques qui façonnent votre personnalité et jouent un rôle dans ce qui vous intéresse sexuellement.
- Facteurs sociaux et environnementaux : des choses comme la culture, la religion, l'éducation parentale, les amis et les médias envoient des messages sur ce que vous devriez penser et ressentir à propos du sexe et sur les moyens appropriés d'exprimer l'amour et l'intimité.

Bien que nous sachions que différents facteurs influencent la sexualité et que l'attirance sexuelle peut varier considérablement, nous ne connaissons pas vraiment toutes les raisons derrière les attractions spécifiques de quiconque.

La plupart des gens prennent conscience de leur sexualité et de leurs objets d'attirance sexuelle autour de la puberté, lorsque votre corps commence à mûrir physiquement et que vous subissez des changements émotionnels. La puberté survient généralement entre 8 et 15 ans.

Il peut être surprenant et effrayant de réaliser que vous êtes sexuellement attiré par les enfants. Dans la section suivante, vous entendrez des gens parler de la prise de conscience de leur attirance pour les enfants.

### **Qu'est-ce qui est important pour vous ?**

Une attirance pour les enfants ne définit pas toute votre sexualité, tout comme elle ne vous définit pas en tant que personne. Vous pouvez être attiré par des enfants plus jeunes, vivre une vie non criminelle et avoir une sexualité saine.

Il existe de nombreuses caractéristiques qui peuvent vous attirer : personnalité, intérêts partagés, sens de l'humour, intelligence, comportement aimant, et plus encore ! Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre propre sexualité, y compris votre attirance et les types de relations sexuelles ou amoureuses que vous aimeriez avoir.

### **Qu'est-ce qui est important pour votre sexualité ?**

Répondez aux questions suivantes pour commencer à réfléchir à ce qui est important pour vous dans la construction d'une sexualité saine pour vous et vos partenaires.

Quelles sont certaines caractéristiques de votre sexualité ? Par exemple, vers quel genre êtes-vous attiré, par quels traits physiques êtes-vous attirés et quels traits de personnalité trouvez-vous attrayants ?

Quel genre de relations sexuelles voulez-vous avoir et qu'est-ce qui est important pour vous dans une relation ? Par exemple, êtes-vous intéressé par des relations occasionnelles ou sérieuses ? Est-il important pour vous d'avoir un partenaire attentionné ou affectueux ?

Prendre le temps de réfléchir à ce qui vous attire chez les autres et à ce qui est important pour vous dans les relations est une grande partie du développement d'une sexualité saine et confiante.

### **Sexualité saine**

Construire une sexualité saine est un voyage. Tout le monde doit se renseigner sur le sexe - ce qu'il aime, comment son corps fonctionne et comment parler du sexe à d'autres personnes. Le sexe peut être maladroit ou drôle parfois, et c'est OK !

Une sexualité saine vous fait vous sentir bien dans votre peau, non coupable ou plein de regrets. Au cours de votre vie, vous continuerez à en apprendre davantage sur votre sexualité, y compris ce qui est important pour vous physiquement et émotionnellement, et comment être un partenaire respectueux et attentionné.

Dans les sections suivantes, nous parlerons des façons spécifiques de construire une sexualité saine.

### **Construire une sexualité saine**

Les sections suivantes parlent des stratégies pour construire une sexualité saine.

- Accepter votre sexualité et votre attirance

- Masturbation
- Obtenir et donner son consentement
- Avoir des rapports sexuels protégés
- S'aimer soi-même

### **Accepter votre sexualité et votre attirance**

Comme nous l'avons mentionné, une attirance pour les enfants ne définit pas votre sexualité entière. Acceptez votre attirance pour ce qu'elle est et pensez aux autres aspects de votre sexualité sur lesquels vous pouvez vous appuyer.

Si vous avez une attirance pour vos pairs ou les adultes, vous pouvez explorer votre sexualité avec des personnes de votre âge ou plus âgés.

Si vous n'êtes attiré que par les enfants en ce moment, il pourrait être possible d'identifier des éléments de votre attirance chez des partenaires adaptés à votre âge. Par exemple, vous pouvez rechercher un aspect physique comme la petite taille ou un aspect de la personnalité comme la curiosité.

Votre attirance pour les jeunes enfants pourrait changer avec le temps – ou peut-être pas. Que cela change ou non, tirer le meilleur parti de relations saines avec vos pairs peut aider à répondre au besoin d'intimité que nous avons tous.

### **Vrai ou Faux ?**

Les personnes attirées par les enfants ne peuvent pas avoir de relations sexuelles adaptées à leur âge.

### **Réponse**

Faux

Les personnes attirées par les enfants peuvent également être attirées par leurs pairs ou des adultes, ou être capables d'identifier des aspects attrayants chez des partenaires de leur âge et de nouer des relations saines. Cela peut demander des efforts et de la discipline et peut ne pas fonctionner pour tout le monde.

### **Masturbation**

La masturbation est tout à fait normale et peut être un moyen de libérer les sentiments sexuels. Cela peut vous aider à devenir plus à l'aise avec le fonctionnement de votre corps et ce qui vous fait du bien. Il est sain de savoir ce qui vous fait plaisir, avec ou sans partenaire.

Certaines personnes utilisent la pornographie lorsqu'elles se masturbent. Il est illégal de regarder de la pornographie incluant des personnes qui ont ou semblent avoir moins de 18 ans et cela peut avoir de longues conséquences juridiques. La production de pédopornographie nuit aux enfants.

Si vous utilisez de la pornographie légale, recherchez du contenu qui montre des relations et des expériences sexuelles réalistes.

**Vrai ou Faux ?**

Se masturber peut endommager vos organes génitaux.

**Réponse**

Faux

Il est extrêmement improbable que vous endommagiez vos parties génitales en vous masturbant. Vous pourriez vous sentir mal si vous vous masturbez souvent ou pendant une période prolongée ; un lubrifiant peut aider.

**Obtenir et donner son consentement**

Lorsque vous vous livrez à des activités sexuelles avec des personnes de votre âge ou plus âgées, vous devriez parler spécifiquement de ce avec quoi vous et l'autre personne êtes à l'aise et avec quoi vous n'êtes pas à l'aise. Cela est vrai pour toutes sortes d'activités sexuelles - même les baisers et les embrassades - pas seulement pour les rapports sexuels.

Voici quelques éléments importants à garder à l'esprit par rapport au consentement :

- Vous ou votre partenaire pouvez modifier votre consentement à tout moment, même pendant une activité sexuelle. Si l'un de vous devient mal à l'aise ou incertain, arrêtez-vous et parlez-en. Soyez attentifs aux signaux physiques, quelqu'un peut être mal à l'aise même s'il a dit oui.
- Être sous l'influence de drogues et d'alcool peut rendre une personne incapable de donner son consentement.
- Les enfants ne sont jamais en mesure de donner leur consentement. S'engager avec un enfant dans des relations sexuelles de toute nature que ce soit est dangereux et illégal.

**Vrai ou Faux ?**

Un partenaire a le droit de dire non, même s'il a déjà eu des relations sexuelles avec vous.

**Réponse**

**Vrai**

Toute personne a le droit de dire non au sexe, quoi qu'il arrive. Même si vous avez déjà eu une relation, ou même si vous êtes en couple, les deux partenaires peuvent dire non ou changer d'avis à tout moment.

**Avoir des rapports sexuels protégés**

Une sexualité saine comprend la protection de vous-même et de vos partenaires contre une grossesse ou une parentalité non planifiée et contre les maladies sexuellement transmissibles. Vous et votre partenaire devez discuter de la protection avant de commencer toute activité sexuelle, mais vous êtes responsable de votre propre protection. Insistez toujours pour un préservatif, même si votre partenaire dit qu'il n'aime pas les



préservatifs ou qu'il vous assure qu'il prend un contraceptif oral ou qu'il n'a pas de maladies sexuellement transmissibles.

**Vrai ou Faux ?**

Le sexe n'est pas aussi agréable quand on porte un préservatif.

**Réponse**

Faux

Des études montrent que les femmes et les hommes aiment autant le sexe avec ou sans préservatif, alors ne vous laissez pas convaincre par cet argument.

**S'aimer soi-même**

Une sexualité saine implique une image positive de soi et de son propre corps. Vous êtes unique et précieux. Accordez-vous le mérite de vos forces et de vos talents. Acceptez votre corps tel qu'il est et appréciez le plaisir qu'il vous procure. Et si un partenaire n'est pas gentil ou aimant avec vous, trouvez quelqu'un d'autre.

**Vrai ou Faux ?**

Je suis unique et précieux, et la bonne personne pour moi appréciera mes qualités.

**Réponse**

Vrai

Vous devez vous valoriser et vous méritez d'être avec quelqu'un qui vous valorise. Si une expérience ou une relation sexuelle ne vous fait pas vous sentir bien dans votre peau, parlez-en à un ami ou à un conseiller pour obtenir de l'aide ou arrêter cette relation.

**Votre sexualité au fil du temps**

La sexualité est personnelle et fluide. De la même manière que vos goûts en matière de musique ou de nourriture peuvent changer au fil du temps, votre sexualité peut évoluer. Par exemple, vous pourriez vouloir poursuivre des relations plus profondes, ou vous pourriez réaliser qu'un bon sens de l'humour est sexy pour vous.

Votre attirance pour les enfants peut changer - ou peut-être pas. Que votre attirance pour les jeunes enfants change ou non, vous pouvez vous construire une sexualité saine. Dans la section suivante, vous entendrez des personnes qui font exactement cela.

**Voilà comment cela se passe**

Les sections suivantes sont trois témoignages de personnes qui construisent une sexualité saine.

**Construire une sexualité saine - 1**

Quand j'ai réalisé que j'étais attiré par les enfants, j'avais environ 14 ans. Je n'avais jamais eu de relation auparavant, et ma sexualité s'exprimait uniquement par la masturbation et les fantasmes sur les filles que je connaissais dans la vraie vie. À bien des égards, je n'étais pas

« dans une situation pire » que n'importe quel enfant solitaire de mon âge, mais j'avais un autre objet d'attention pour ma sexualité, dont je n'avais pas encore pris toute la mesure.

À l'université, j'ai commencé à réaliser à quel point je me sentais isolé. Bien que je me sois débattu avec de plus grandes questions de moralité et la crainte d'être inadapté, j'ai continué à fantasmer, utilisant souvent des histoires tirées de livres ou de films pour me créer des scènes et des histoires qui allaient de la simple satisfaction à des relations pleines de sens. Ce fut un grand soulagement, et cela m'a donné un exutoire sain, épanouissant et sans danger, tandis que je commençais à accepter mon attirance.

Bien que cet exutoire fonctionne très bien pour moi, j'ai commencé à construire une relation avec une autre personne adulte. Je n'ai pas les mêmes désirs sexuels pour les adultes que pour les enfants, mais je considère le sexe avec mon partenaire adulte comme une façon de lui montrer l'amour affectif que je ressens pour lui et ma gratitude pour sa compagnie. Bien que toutes les relations que j'ai tentées avec un adulte n'aient pas fonctionné, je sais que quoi qu'il arrive, je peux construire une sexualité saine qui répond à mes besoins en tant que personne seule ou avec une autre personne.

### **Construire une sexualité saine – 2**

De nombreux pédophiles sont attirés par les adultes aussi bien que par les enfants, bien que l'attirance pour les enfants soit généralement plus forte. J'ai la chance d'appartenir à cette catégorie. J'ai été marié pendant de nombreuses années. Pendant la plus grande partie de ma vie de couple, j'ai eu une vie sexuelle saine. J'ai beaucoup apprécié les relations sexuelles avec ma femme. J'avais toujours des fantasmes d'enfants, mais pas pendant que j'avais une activité sexuelle avec ma femme. Je n'ai jamais pensé que ma vie sexuelle était aussi robuste que celle d'un non-pédophile typique, mais cela me suffisait.

### **Construire une sexualité saine - 3**

La sexualité de chacun est complexe et comporte de multiples facettes. Il est très rare de trouver une personne qui n'a aucun moyen d'exprimer son affection, son amour ou sa sexualité, même si la partie sexuelle reste un acte solitaire ou presque. Et même si c'est le cas, vous pouvez toujours interagir avec d'autres personnes sur le plan émotionnel et physique. Beaucoup d'entre nous ont des relations avec des adultes qui permettent de répondre à nos besoins et à ceux de nos partenaires, d'aimer quelqu'un et d'être aimé en retour, et de bénéficier de soins et d'attention physiques.

Mon attirance pour les enfants n'est pas exclusive. Cela signifie que j'ai pu poursuivre un épanouissement amoureux et sexuel avec des adultes même si je suis davantage attiré par les jeunes garçons. J'ai eu une relation à long terme avec un adulte qui a été plutôt réussie.

Pour construire une sexualité saine, vous pouvez essayer soit de recentrer vos fantasmes sur les adultes (ce qui est possible si vous êtes non-exclusif), soit, si vous êtes exclusivement attiré par les enfants, de recentrer votre sexualité/masturbation sur le simple fait de tirer du plaisir de votre propre corps. L'avantage de cette dernière solution est qu'elle est gratuite, qu'on peut le faire à tout moment et qu'il existe de nombreuses manières sûres de le faire.

**Conclusion**

Plus vous en apprendrez sur votre propre sexualité et communiquerez efficacement avec les autres sur votre vie sexuelle et vos relations sexuelles, meilleure seront votre vie sexuelle et vos relations sexuelles, et mieux vous pourrez éviter les comportements sexuels nocifs.

Il est important de ne jamais s'engager avec un enfant dans des comportements sexuels d'aucune sorte. Prendre la décision de ne jamais faire de mal à un enfant est une étape importante vers la construction d'une sexualité saine.

Construire une sexualité saine en vaut la peine, et il existe de nombreuses ressources pour vous aider. Vous pouvez également consulter notre page Ressources pour des informations supplémentaires.

**FIN**