



VSS, inceste et parentalité : quelques ressources

maj_juillet 2026

A notre connaissance, il n'existe en France quasiment aucune ressource spécifique pour les parents confrontés à des violences sexistes et sexuelles (VSS) qui concernent leur enfant – au-delà du repérage et de la plainte. Si vous en trouvez, n'hésitez pas à nous les communiquer pour enrichir ce document.

Votre enfant a vécu des VSS

Pour les soins

- n'hésitez pas à vous appuyer sur votre médecin généraliste, quitte à lui apporter des ressources pertinentes vous-mêmes, ou à attirer son attention sur les douleurs et les troubles du sommeil de votre enfant, qui surviennent fréquemment.
- les soins consécutifs à des violences sexuelles vécues avant 18 ans peuvent faire l'objet d'une prise en charge à 100 % par la sécurité sociale (hors franchise) : voir [cette brochure](#)
- Pour les soins psy, il peut être difficile de trouver des professionnel·les formé·es qui acceptent de prendre en charge des mineur·es. Vous pouvez contacter le [centre régional du psychotrauma](#), soit pour une orientation vers une personne compétente, soit une prise en charge directe (ils ont souvent plusieurs mois d'attente).
- Vous pouvez aussi dans certains départements contacter l'UAPED (rattachée à l'hôpital) pour des ressources ou la Maison des Adolescents ([annuaire](#))
- pour comprendre les thérapies évaluées actuellement comme efficaces, vous pouvez consulter cette page : <https://cn2r.fr/jai-besoin-daide/chercher-de-laide/>
- Pour les psys, n'hésitez pas à demander conseil autour de vous : vos proches et ami·es pourront au moins vous donner des noms de psys dont le relationnel est de qualité (ce qui peut être une première base en attendant des soins spécialisés)
- Sur le site <https://monsoutienpsy.ameli.fr/>, il y a la liste des psychologues remboursé·es par la sécurité sociale (il y en a encore peu)
- Le site <https://www.speakbyspeakeasy.com/> propose une mise en relation avec des psy après un questionnaire sur les besoins : c'est le psy qui rémunère le site, c'est gratuit pour vous.

Pour la vie quotidienne

- vous pouvez vous inspirer des [10 conseils du CN2R](#) pour renforcer ce qui peut aider votre enfant et lui faire du bien
- ils sont complétés par des conseils par tranche d'âge dans [ce document p17](#).
- votre réflexe peut être de mettre en place des règles supplémentaires pour protéger votre enfant (moins de sorties, pas de colos, etc.) : il faut y réfléchir avec précaution pour que votre enfant n'ait pas le sentiment que c'est lui-elle qui est puni·e d'une part, et que ça ne conduise pas à ce qu'il-elle vous parle moins à l'avenir pour éviter ce qu'il-elle perçoit comme des restrictions injustes. Partagez ensemble vos préoccupations pour sa sécurité, acceptez la négociation et la flexibilité dans le temps.

Le soutien social (pour son enfant ET pour soi)

- le soutien social est essentiel pour prévenir l'installation de troubles psychiques ou pour s'en rétablir : si votre enfant a des personnes de confiance dans sa vie (ami-e, personne de la famille élargie), favorisez ces relations.
- dans votre famille, la situation et ses répercussions sur votre enfant peut amener des difficultés relationnelles, des tensions, de l'incompréhension. Vous pouvez consulter [cette page](#) pour avoir des repères et des ressources, ou bien celui-ci qui explique un peu plus ce qu'est le soutien social : <https://canemerg-urgencecan.com/fr/relations-sociales-apres-un-traumatisme/>
- pour ses frères ou sœurs, ce site peut être utile pour comprendre et se voir reconnu-e dans les difficultés créées par la situation : <https://jefpsy.org/>
- prenez soin aussi de vous et de vos relations : appuyez vous si possible sur votre entourage pour avoir des pauses (balades, activités, repos) ; c'est difficile mais essayer de ne pas vous isoler de vos ami-es mêmes si leurs propos sont parfois maladroits : peu de gens savent comment parler de VSS, être à l'écoute sur ces sujets. Il est probable que vous ayiez à cheminer ensemble.
 - N'hésitez pas à demander de l'aide concrète (les gens ne savent pas quoi faire) : un relai pour avoir un samedi de libre, un accompagnement pour des démarches, des coups de fil pour savoir si tel psy accepte les mineur-es, un moment entre copines pour vider son sac, etc.
 - cette [affiche](#) donne d'autres idées.

Comprendre et apprendre

- Quand on est parent d'un enfant qui a vécu des VSS, il peut être compliqué de faire la part des choses entre soi et son enfant : nos représentations des violences, de la sexualité, de l'enfance, nos vécus, tout s'entremêle. Appuyez vous sur vos proches, sur des professionnel·les de santé pour essayer de ne pas représenter deux personnes à la fois et séparer ce qui relève de la situation de votre enfant, de vos pensées et vécus à vous.
- Vous pouvez en savoir plus sur [le site du CN2R](#) sur le psychotrauma : il comprend aussi des vidéos (dans Ressources) pour les adultes mais aussi pour les enfants. [Cette brochure](#) destinée aux ados explique aussi bien le psychotrauma.
- Voici quelques brochures bien faites pour aller plus loin :
 - « [Prise en charge des victimes de violence sexuelle – guide pour les personnes de soutien](#) », IEFH Bruxelles
 - « [Brochure d'information à l'intention des proches de victimes d'agressions à caractère sexuel](#) », Calacs de Québec
- et des ressources pour votre enfant (VISAC)
 - [pour les jeunes filles](#)
 - [pour les adolescentes](#)
 - [pour les jeunes garçons](#)
 - [pour les adolescents](#)

Autour des démarches juridiques

- ce document ne donne pas de ressources à ce sujet, car il en existe déjà un certain nombre de facilement accessible sur internet
- en fonction de son âge, ayez des discussions ouvertes avec votre enfant sur les choix à faire, permettez lui de parler seul·e avec un·e avocat·e, ou de lire les ressources que vous consultez : donner du contrôle et du choix à une personne victime de VSS est important
- pensez à donner de l'information à votre enfant (souvent on ne se rend pas compte qu'il·elle en manque) et proposez lui de « scénariser », c'est-à-dire imaginer les choses : Comment tu réagirais si ? Et dans tel cas, qu'est-ce qu'on pourrait faire pour que ça soit plus facile ? Qu'est-ce que tu aimerais qu'il se

passer ? Quels mots tu pourrais utiliser pour en parler à ton ami-e ? cela renforce l'auto-connaissance et les capacités de communication

- n'hésitez pas à contacter une association d'aide aux victimes : appel au 116 006 ou par mail victimes@116006.fr pour connaître la plus proche

Votre enfant a vécu de l'inceste

Les ressources présentées ci-dessus peuvent vous être utiles. En complément, il vous sera cependant utile de vous renseigner sur les mécanismes spécifiques de l'inceste (cf. ci-dessous).

- Il est très important de comprendre que l'inceste survient dans le contexte de dynamiques familiales plus larges, qui vous impactent et agissent également sur vous. Pour cette raison, il est encore plus nécessaire de maintenir et de renforcer vos liens avec des personnes en dehors de votre famille, et de ne pas vous replier sur un cocon « vous-et-votre-enfant », qui serait susceptible de poser également problème.
- Ce n'est pas aisé, mais essayez de trouver des psy qui ont une compétence ou expérience spécifique en matière d'inceste : les mécanismes à l'oeuvre ne sont pas uniquement ceux des violences sexuelles hors cadre familial.

Ressources pour comprendre

- [le dossier Inceste du CN2R](#)
- la [brochure VISAC sur les agressions entre frère et sœur](#)
- vous pouvez contacter l'association Face à l'Inceste pour avoir le Guide du Parent Protecteur
- des [analyses et des ressources sur le site du CRIMS collectif](#)
- le [site de la CIIVISE](#)

Votre enfant a commis des violences

Une partie des ressources ci-dessus peut vous être utile pour être à ses côtés en tant que parent.

Les violences commises ne résument pas qui est votre enfant, et qui il deviendra. Cependant, il est crucial de ne pas les minimiser ou en faire un tabou : en parler est important, et pas uniquement pendant quelques semaines.

Ainsi, il faudrait éviter de :

- Excuser son ou ses comportements,
- Discréditer la personne qui a subi les violences
- Faire comme si de rien était ou passer rapidement à autre chose
- Le traiter comme un monstre ou un pervers

En revanche il serait utile de

- Echanger sur ce qui serait à l'origine de ces violences
- Echanger sur la manière de prendre ses responsabilités
- Essayer de savoir ce qui aiderait ou est attendu par la personne victime et de le mettre en place même si c'est coûteux
- Reconnaître les émotions associées aux violences commises, aider votre enfant à trouver les mots pour en parler, et à maintenir des liens sociaux sains
- Chercher de l'appui extérieur

Quelques ressources :

- les [centres de prises en charge des auteurs](#) de violences conjugales sont ouverts aux mineurs, sans procédure judiciaire
- la [brochure sur les comportements sexuels des enfants et adolescents](#) de la FFCRIAVS
- la [brochure VISAC sur les enfants sexuellement agressifs](#)
- la brochure « [je ne veux plus agresser je fais comment ?](#) » peut vous donner des pistes pour échanger avec votre enfant. Vous pouvez aussi lui faire lire directement en fonction de son âge.
- La brochure « [Aider à exprimer et à entendre le consentement](#) » de Santé publique france peut vous donner des ressources et exemples pour aborder le sujet avec votre enfant

Si les violences commises par votre enfant étaient incestueuses, vous pouvez aussi lire les ressources sur les victimes d'inceste.