

## L'empathie

L'empathie consiste à essayer de comprendre ce qu'une autre personne peut penser et ressentir dans une situation donnée, c'est-à-dire « se mettre à sa place ».

L'empathie ne se limite pas à la compréhension des opinions et des sentiments d'une autre personne au niveau de la tête; elle signifie aussi avoir une idée, du point de vue des émotions, de ce qu'une personne ressent.

### **AVERTISSEMENT : EXERCICE EXIGEANT**

Cet exercice est exigeant sur le plan émotionnel. Il est important de faire une pause pendant cet exercice si vous en ressentez le besoin. Pensez à prendre soin de vous, par exemple en ayant quelqu'un à qui vous pouvez parler si vous sentez émotif par la suite ou en vous assurant que vous avez prévu quelque chose qui vous fait du bien. N'oubliez pas que les états d'âme négatifs vous font souvent courir le risque de récidiver. En tout temps, vous pouvez communiquer avec la ligne d'écoute Ça suffit au 1-844-654-3111.

### **PARTIE A : Comment en êtes-vous arrivé là où vous en êtes?**

Dans le cadre de cet exercice, vous devez penser à un enfant sur une photo que vous avez vue. Répondez aux questions suivantes de manière aussi réaliste que possible :

1. Pourquoi regardez-vous cette image?
2. Comment êtes-vous tombé sur cette photo?
3. Qu'est-ce que cela vous rapporte de regarder cette image?
4. Qu'est-ce qui vous a amené à regarder ce type d'image?

## **PARTIE B : Qui dirige l'action, et pourquoi?**

En utilisant la même image que dans la partie A de cet exercice, imaginez que vous élargissiez l'image pour inclure la pièce où se déroule l'action, la personne qui prend la photo et donne les instructions. Répondez aux questions suivantes :

1. Qui prend la photo, et pourquoi?
2. Quels sont les indices (signaux) qu'ils ignorent dans le comportement de l'enfant?
3. Que se disent-ils pour justifier la prise de la photo?
4. Que prévoient-ils de faire avec la photo?

## **PARTIE C : L'enfant sur l'image**

Une justification courante utilisée par les gens pour se permettre de continuer à accéder à des images d'exploitation sexuelle des personnes mineures est que les enfants figurant sur ces images ne sont « pas de vrais enfants », que ce qu'on voit en ligne n'est qu'une image sur un écran. L'exercice suivant vous demande d'essayer de connaître l'enfant d'une image que vous avez vue. Le but est de vous aider à comprendre que l'enfant sur une image est un enfant réel – qui a des pensées, des sentiments, des espoirs et des rêves – et il est victime d'abus sexuels. En vous rappelant toujours la même image, créez un portrait-robot à son sujet en répondant aux questions suivantes. Même si vous pensez à un garçon, à une fille, ou aux deux sexes, les exemples suivants se rapportent à une fille.

- Qui est la fille sur cette photo?
- Où est-elle née? Où habite-t-elle?

# ÇA SUFFIT

- Qu'est-ce qui la fait rire?
  
- Quel est son bien le plus précieux?
  
- Que fait-elle pendant son temps libre?
  
- Qui admire-t-elle? Qui est son héros? Pourquoi?
  
- Quelle est sa plus grande peur? À qui aurait-elle pu dire cela? À qui n'aurait-elle jamais pu dire cela? Pourquoi?
  
- Qu'espère-t-elle devenir quand elle sera grande?
  
- Vers qui se tourne-t-elle lorsqu'elle a peur?
  
- Qui est la famille de la fille? Qui sont ses parents? A-t-elle des frères et sœurs?
  
- Qui sont ses amis?
  
- Comment la jeune fille s'est-elle retrouvée devant l'appareil photo?
  
- Que pense-t-elle qu'il se passe?
  
- Si on lui a dit de garder le secret sur ce qui s'est passé, comment pourrait-elle se sentir?
  
- À quoi pensera-t-elle avant de s'endormir le soir?

Nous espérons que cet exercice vous a permis de « connaître » l'être humain qui se cache derrière la photo avec ses propres pensées, ses sentiments, ses problèmes et sa vie.

## **PARTIE D : Les effets de la victimisation**

En pensée, revenez à l'image originale au moment où les photos ont été prises (PARTIE A). Tenez compte du point de vue de l'enfant sur ce qui se passe pendant la prise de vue, et des effets que la prise de cette photo pourrait avoir sur lui, en répondant aux questions suivantes.

1. Que pourrait penser et ressentir l'enfant pendant qu'il est maltraité?
2. Pour quelle autre raison pourrait-il sourire sur la photo? Concentrez-vous sur la réalité que ce sourire peut cacher.
3. Essayez d'imaginer comment l'enfant pourrait se comporter, penser et se sentir après avoir été maltraité.
4. Quelles conséquences la circulation de photographies sur Internet pourrait-elle avoir sur l'enfant?
5. Comment l'enfant pourrait-il se comporter, penser et se sentir s'il essaie de parler de l'abus à un adulte?
  - a. Comment cela pourrait-il changer sa relation avec l'adulte?
  - b. Comment cette révélation s'est-elle passée?
6. Essayez de décrire les conséquences à long terme de l'abus pour l'enfant. Portez
7. attention au rôle que le fait d'être photographié a pu jouer.