

# Elle brise le tabou de l'inceste dans les classes

**Prévention.** Avec son association Mille Miettes, la chanteuse Mai Lan se consacre, désormais, à la prévention des violences sexuelles auprès des enfants.

## Reportage

« **Souvenez-vous, je vous ai annoncé qu'une personne allait venir pour parler des notions vues en enseignement moral et civique** », rappelle l'enseignante en accueillant ses élèves de CE2. Ce lundi matin, ils sont un peu surpris par la présence d'adultes dans leur classe, dont Mai Lan au fond de la classe, son piano à portée de main.

Depuis la publication de son album *Le loup*, en 2021, dans lequel elle raconte à hauteur d'enfant l'inceste dont elle a été victime à l'âge de 7 ans, la chanteuse a délaissé les salles de concert pour se consacrer à la protection de l'enfance devenue, à ses yeux, « **une priorité** ». En septembre, elle a créé l'association Mille Miettes qui s'est donné pour mission de prévenir les violences sexuelles, notamment en milieu scolaire, comme dans cette école du XVIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris.

### « C'est puni par la loi »

« **Comment ça va tout le monde ?** » interroge-t-elle dès que les enfants l'ont rejointe avant de se présenter et d'expliquer son métier de chanteuse, « **très pratique** » pour exprimer ses émotions. Puis, elle leur parle d'une chanson en particulier. « **Ça parlait d'une peur que je ne ressentais pourtant pas à ce moment-là. Et puis, j'ai compris. Cette émotion remontait à mes 7 ans dans la maison de mes grands-parents...** » Elle prend alors son clavier et se met à chanter *Le loup*, instaurant un moment intime instantanément.



La lecture du « *Loup* » permet d'expliquer aux enfants comment agir en cas d'agression sexuelle.

PHOTO : ANNE-FLORE HERVÉ, O.F.

Les enfants n'en perdent pas une miette. Émus, ils applaudissent avec vigueur. La confiance s'est installée, permettant à Mai Lan de dérouler sa séance parfaitement orchestrée. Avec simplicité, elle leur dit que son grand-père a agressé son corps en touchant ses parties intimes. « **Est-ce que vous savez ce que sont les parties intimes ?** » demande-t-elle. « **En bas du ventre** », tente timidement une élève. Avec finesse, elle balaye la gêne et les invite à les nommer.

Les fesses, le pénis, la vulve, les seins, la bouche... « **Quand quelqu'un touche aux parties intimes d'un enfant, ça s'appelle une agression sexuelle et c'est puni par la loi. Si**

**c'est quelqu'un de sa famille, ça s'appelle de l'inceste** », continue-t-elle avant d'évoquer les marques laissées dans la tête. « **Ça s'appelle un traumatisme. J'ai mis du temps à me débarrasser de ma peur.** » Les réflexions fusent, obligeant l'institutrice à rappeler la règle de communication.

### « Personne ne me l'avait dit »

« **Mon grand-père n'avait pas le droit de faire ça et c'est normal que je me sois sentie très mal...** » reprend Mai Lan. Mais moi, je ne le savais pas parce que personne ne me l'avait dit. C'est pour ça que je suis venue aujourd'hui : pour vous expliquer tout cela mais, surtout, pour vous

**dire ce que vous devez faire si cela vous arrive.** »

Une lecture du *Loup* est suivie d'une petite vidéo complétant l'histoire sous une forme animée et ludique.

La séance se termine par un échange foisonnant. Les enfants désignent d'abord les personnes de confiance auxquelles ils peuvent parler. Puis, la conversation dévie vers la notion de consentement avant de revenir à des questions plus personnelles. « **Comment tu as compris que ton grand-père se comportait bizarrement ?** » Elle répond sans détour : « **Parce que je l'ai senti tout de suite dans mon cœur.** »

Anne-Flore HERVÉ.

## Un interdit durablement inscrit dans l'histoire

L'inceste, ce tabou des sociétés humaines, est un interdit durablement inscrit dans l'histoire. Au sein de l'ouvrage collectif *Dire, entendre et juger l'inceste du Moyen Âge à nos jours*, des auteurs de différentes disciplines des sciences sociales reviennent sur cet interdit, mais aussi sur sa transgression à travers les époques et sur sa réception par les sociétés.

Le livre constitue une exploration des différentes définitions que peut recouvrir le terme, de l'interdiction d'une union entre membres d'une même famille, jusqu'à sa caractérisation la plus courante aujourd'hui : l'agression d'un enfant par un proche.

Le basculement entre les deux sens se fait au tournant du XIX<sup>e</sup> siècle, avec le Code pénal qui ne nomme plus l'inceste mais l'assimile désormais à un attentat à la pudeur ou à un viol. Au siècle suivant, en 1933, l'affaire Violette Nozière, qui tue son père en affirmant avoir été victime d'ince-

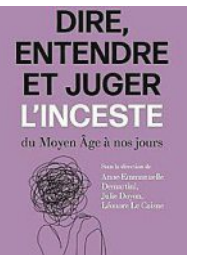
te de sa part, révèle les fractures de la société française et sa difficulté à affronter ces histoires. Mais elle entrouvre la porte à la parole. Une porte qui sera plus ouverte des années plus tard avec l'ère #MeToo et une meilleure prise en compte de la parole des victimes.

Chloé RÉBILLARD.

*Dire, entendre et juger l'inceste du Moyen Âge à nos jours*, sous la direction d'Anne-Emmanuelle Demartini, Julie Doyon et Léonore Le Caisne (Seuil, 416 p., 24,50 €).

*Dire, entendre, et juger l'inceste du Moyen Âge à nos jours.*

PHOTO : EOL SEUL



## 160 000 enfants victimes chaque année

Au moins une séance annuelle d'information et de sensibilisation sur l'enfance maltraitée, notamment sur les violences intrafamiliales à caractère sexuel, est inscrite dans l'emploi du temps des écoliers, collégiens et lycéens.

À l'école primaire, les temps consacrés à l'éducation à la sexualité incombent au professeur des écoles. Ces temps doivent être identifiés comme tels dans l'organisation de la classe et être intégrés aux enseigne-

ments. La prévention des violences sexistes et sexuelles, comme les différences morphologiques, le respect de soi et des autres, ou encore la notion d'intimité, font partie des thématiques pouvant être étudiées à cet âge-là. Les séances peuvent être co-animées par des partenaires extérieurs institutionnels et associatifs (circulaire du 12 septembre 2018). Pour rappel, 160 000 enfants sont victimes de violence sexuelle, chaque année, en France.

## « Je ne sais pas quoi faire comme stage »

**Années collège.** Il est souvent compliqué en 3<sup>e</sup> de savoir vers quel métier s'orienter plus tard.

### Suzie

Je dois faire mon stage de 3<sup>e</sup>. Le problème : je ne sais pas du tout ce que je veux faire, ni comme stage ni comme métier ni dans quel secteur... Mes parents commencent à me mettre la pression et mes copines ont toutes trouvé leur stage.

### La réponse d'Okapi

« Ne t'inquiète surtout pas, chère Suzie ! C'est normal, à ton âge, de ne pas encore savoir ce que tu veux faire plus tard. D'ailleurs, les stages sont là pour ça : t'aider à t'orienter. En essayant différents métiers, tu découvriras ce qui te plaît vraiment.

Je te conseille de regarder autour de toi ce que font les adultes de ton entourage. Est-ce que l'un de leurs métiers éveille ta curiosité ? Si oui, demande à cette personne si tu peux faire un stage dans son entreprise. Ce n'est pas grave si cela ne te plaît pas,

l'objectif est tout simplement de découvrir un univers. Tu peux aussi dresser une petite liste de domaines susceptibles de t'intéresser et en parler avec tes parents pour qu'ils t'aident dans tes démarches !

Enfin, le stage de 3<sup>e</sup> est le premier que tu vas effectuer dans ta vie... mais pas le dernier. En seconde, puis lors de tes études supérieures, tu auras la possibilité d'en réaliser d'autres qui, peu à peu, te conforteront dans tes choix ! »

Par Olivia VILLAMY.



En collaboration avec le magazine Okapi.

# Les adolescents en dette de sommeil

**Chronobiologie.** Ils dorment sept heures en moyenne alors qu'il leur en faudrait neuf. C'est l'équivalent d'une nuit perdue par semaine.

## Trois questions à...

**Arnault Pfersdorff**, pédiatre et auteur de *Votre ado : le décrypter, le motiver, l'aider à s'accomplir* (éditions Hatier, 384 p., 25,95 €).

### L'adolescent a-t-il autant besoin de sommeil qu'un adulte ?

Non, il a besoin de neuf heures de sommeil par nuit : c'est plus qu'un enfant et qu'un adulte. Car il est en plein développement de son cerveau, l'un des derniers organes à maturer. La durée du sommeil lent et profond est plus courte chez un ado que chez un enfant. Il lui faut donc presque un cycle de sommeil en plus. Or, les adolescents dorment en moyenne sept heures. Souvent, ils disent qu'ils vont récupérer le week-

end, mais on observe que c'est l'inverse : ils se couchent encore plus tard. Aujourd'hui, les jeux en ligne et le smartphone sont les grands ennemis du sommeil des ados.

### Les ados vivent-ils avec une dette de sommeil ?

Il leur manque l'équivalent d'une nuit par semaine : c'est considérable. Cela leur crée des difficultés pour se concentrer, mémoriser, se projeter, se socialiser. Soit ils dorment en cours, soit ils utilisent, consciemment ou non, des substances pour tenir le coup : alimentation sucrée, drogues, alcool, médicaments...

### Peut-on les laisser dormir jusqu'à midi le week-end ?

Seulement de manière exceptionnel-

le. Sinon l'adolescent décale son rythme et s'isole de sa famille. Les parents doivent tenir bon sur l'heure du coucher.

Sachant que la capacité de discernement de l'ado n'est pas encore achevée, qu'il vit au quotidien avec des écrans très addictifs, il a encore besoin que ses parents se préoccupent de sa santé.

De plus, si le sommeil de l'adolescent n'est pas bon, cela peut être un indicateur d'un problème qu'il vit par ailleurs : stress, isolement, addiction, etc. En montrant qu'on lui fait confiance et en l'écoutant, il faut discuter de cela avec lui et s'accorder sur des règles « donnant-donnant ».

Recueillis par Audrey GUILLER.



Il manque aux ados l'équivalent d'une nuit par semaine. (Photo d'illustration)

PHOTO : FOTOLIA

## Parents en bref

# Invisibles

toujours « invisibles », privés d'identité légale et ainsi exposés à des risques de violation de leurs droits, met en garde l'Unicef, l'Association de défense des droits de l'enfant. Dans un rapport publié le 12 décembre, l'agence onusienne estime que 77 % des enfants de moins de 5 ans ont vu leur naissance déclarée ces cinq dernières années, contre 75 % en 2019.

## Mission info, émission d'actualité pour les 7-11 ans

France Télévisions a lancé dimanche sur la chaîne France 4 une émission d'actualité hebdomadaire pour les 7-11 ans : *Mission info*. D'une durée de dix à douze minutes, chaque numéro, le dimanche, à 11 h 45, traitera d'un sujet unique. Dimanche 19 janvier sera ainsi consacré à la

Malgré des progrès dans l'enregistrement des naissances au cours de ces dernières années, quelque 150 millions d'enfants dans le monde sont

course à la voile du Vendée Globe. Présentée par les journalistes Myriam Bounafaa, Raphaël Yem et Elise Lambert, *Mission info* sera rediffusée le mercredi à 13 h 40. Elle sera disponible sur la plateforme france.tv, l'appli jeunesse Okoo, le site *Franceinfo.fr* et sur YouTube.

## Inde : des enfants exploités pour des marques célèbres

Quelques-uns des plus célèbres fabricants de vêtements de la planète, comme H&M ou Adidas, Amazon ou encore The Gap, utilisent du coton produit en Inde dans des exploitations qui ont recours au travail des enfants, accuse l'ONG Transparency. L'enquête, conduite par l'organisation basée à New York, en 2022 et 2023, auprès de quatre-vingt-dix producteurs de coton de l'État du

Madhya Pradesh (centre) a révélé qu'elles recouraient « **de façon généralisée au travail des enfants et au travail illégal des adolescents** ». Les « **graves abus** » révélés par ce rapport « **semblent endémiques dans la région** », ajoute l'ONG, qui a également relevé des « **signes de travail forcé : endettement forcé, conditions de travail abusives ou abus de personnes en situation vulnérable** ».

## La Grèce contre l'addiction des ados à Internet



Des adolescentes utilisent leur smartphone.

PHOTO : GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO (ILLUSTRATION)

La Grèce a lancé une campagne de protection des adolescents contre l'addiction à Internet, dans le sillage de mesures similaires prises par l'Australie, en novembre. *A minima* un jeune adolescent grec sur dix aurait de sérieux problèmes d'addiction au Web. Parmi les mesures, figure un nouveau site de contrôle parental qui offre des conseils, pas à pas, sur la

façon d'installer des protections de navigation sur les smartphones des enfants. D'ici au mois d'avril, la Grèce introduira aussi un outil de vérification de l'âge de l'internaute avec des limitations quotidiennes associées, selon les autorités. En novembre en Australie, le Parlement a approuvé une loi interdisant l'accès aux réseaux sociaux pour les moins de 16 ans.

## Humeurs familiales

### Retour en enfance

« J'ai un travail, des responsabilités, une fille de bientôt 19 ans, je paie des impôts depuis bien longtemps et je viens de compter le temps qui me sépare de mes vacances, au soleil en famille, en nombres de dodos. » (Par @miladyoscar sur Bluesky)

### Ça ne fait pas rêver !

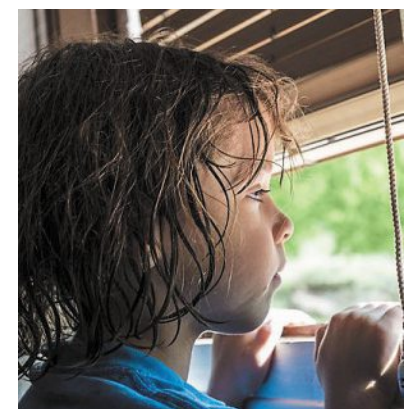
« Réaction de ma fille repérée par une agence de mannequins : *Pour qu'on me dise que je suis trop grosse avec mes 50 kg pour 1,80 m ? Pour être considérée comme vieille à 30 ans après quelques années à défilier à moitié à poil ? Non merci !* » 16 ans. Quelle maturité ! On n'a pas fait du trop mauvais boulot. » (Par @monsieuromega sur Bluesky)

### Esprit de contradiction

« Mes enfants : *On préfère les yaourts en mousse plutôt que ceux à la crème, parce qu'on peut les mélanger et ça fait de la crème !* » (Par @lechien-maigre sur Bluesky)

### Instant suspendu

« Il n'y a pas très longtemps, j'ai demandé à l'enfant s'il voulait qu'on aille prendre le soleil. Il est allé à la fenêtre, a attrapé le soleil avec sa petite main et est revenu me le donner. Franchement, c'était un beau



« J'ai demandé à l'enfant s'il voulait qu'on aille prendre le soleil. Il est allé à la fenêtre... » PHOTO : GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO

moment. » (Par @racontemal sur Bluesky)

### Toujours besoin d'une maman

« *Peut-être que c'est le fil sans-fil qui est débranché ?* Ma maman qui m'aide à réparer la box. » (Par @halvingt sur Bluesky)

### Folie des grandeurs

« Tu défais ton sapin et subitement tu as l'impression que ton salon fait 100 m<sup>2</sup>. » (Par @mariefernet sur Bluesky)

Repérées sur le Net par Janik LE CAÏNEC.