

Une application à remettre entre toutes les petites mains

Chapô :

Pensée comme un outil du quotidien, l'[application](#) regroupe plus de 20 ans d'expertise dans un format ludique et accessible. À travers le jeu, les histoires et des situations proches de leur quotidien, les enfants apprennent à reconnaître ce qu'ils ressentent, à poser leurs limites et à réagir face à des situations difficiles.

Article :

Une insulte répétée dans la cour d'école. Une moquerie qui s'installe. Un malaise sans mots pour l'exprimer. Une remarque qui se répète. Un rire qui vise toujours le même enfant. Une place qui disparaît peu à peu dans le groupe. Pour un adulte, ces situations peuvent sembler anodines. « Ce sont des problèmes d'enfants », peut-on souvent entendre. Cependant, pour les nombreux enfants qui vivent cela au quotidien, la souffrance peut sembler insupportable.

Or, les connaissances actuelles sur le stress nous permettent aujourd'hui de l'affirmer: un stress ressenti, quel qu'en soient les raisons, a des conséquences concrètes sur la santé physique et mentale. S'il est normal de ressentir un stress ponctuel, par exemple lors d'un examen, l'exposition quotidienne à un stress que l'on ne parvient pas à surmonter a des effets délétères et durables. On imagine alors la détresse d'un enfant confronté à des violences dans le cadre scolaire ou familial, dont il ne peut s'échapper.

Pour un enfant, les situations de violences restent souvent floues, difficiles à comprendre et donc à exprimer.

« Ce que l'on ne comprend pas reste silencieux, et ce qui reste silencieux se reproduit », explique l'association Patouch, active depuis plus de vingt ans dans la prévention des violences envers les enfants. Sur le terrain, ses équipes constatent que de nombreux enfants ressentent un malaise sans parvenir à l'identifier clairement. « Et lorsque l'on manque de confiance en nos ressentis, il devient beaucoup plus difficile de demander de l'aide. » C'est alors que s'installent l'impuissance, la honte et la pensée que « finalement, c'est peut-être de ma faute ».

Chaque année en Suisse, plus de 50'000 mineurs sont confrontés à différentes formes de violence. Un chiffre qui ne reflète qu'une partie de la réalité, tant ces situations restent souvent invisibles.

Car si les enfants n'osent pas toujours parler, bien des adultes ne peuvent pas écouter.

« La violence peut figer la personne qui la vit, mais également celle qui en reçoit le témoignage », explique l'association Patouch. De nombreux adultes ne parviennent pas à prendre au sérieux les violences quotidiennes auxquelles sont confrontés les enfants. Seuls face à un problème dont ils ne savent que faire, ceux-ci peuvent alors se renfermer, s'isoler, et perdre confiance en leur valeur et en leurs ressentis.

Or, parler à un adulte de confiance qui nous écoute et nous soutient est bien souvent le début d'une solution.

C'est pour répondre à ce besoin des enfants, des parents et des professionnels que Patouch a développé une [application](#) gratuite, accessible sur smartphone et tablette. Pensée pour les enfants, mais aussi pour les parents et les professionnels, elle centralise en un seul endroit et en quatre langues plus de vingt ans d'expertise.

Cette [application](#) donne aux enfants des repères concrets de ce qu'ils ne doivent pas accepter. En se basant sur des exemples du quotidien, illustrés et adaptés à tous les niveaux de développement, l'[application](#) montre que le manque de respect, la mise à l'écart, les moqueries et les brimades ne doivent pas être tolérées. Cela permet de légitimer le vécu des enfants pour qui ces violences peuvent être une source de souffrance importante. À travers des situations proches de leur quotidien, les enfants apprennent ainsi à reconnaître ce qu'ils ressentent, à poser leurs limites et à réagir face à des situations difficiles.

Loin d'aborder frontalement la violence, l'approche choisie passe par un levier plus fondamental : les émotions. « Un enfant qui comprend ce qu'il ressent est déjà en train de se protéger », souligne l'association. Avant même de parler de violence, l'objectif est de donner des repères simples : reconnaître ce qui est agréable ou non, oser dire non, identifier des adultes de confiance.

En plus d'offrir un socle solide à la prévention des violences, ces compétences participent au développement de l'intelligence émotionnelle qui est une base indispensable à la vie en société.

Concrètement, l'[application](#) propose des jeux interactifs, des histoires audio immersives, des vidéos pédagogiques et des activités de retour au calme.

Les histoires audio occupent une place particulière. Elles permettent aux enfants de s'identifier à des situations sans être directement exposés. « L'enfant se projette, comprend, ressent ce qu'il est prêt à ressentir, sans être mis face à une expérience qu'il ne pourrait pas intégrer », explique Patouch.

Autre élément clé : l'espace « Temps calmes », qui permet aux enfants de renouer avec leurs ressentis, de se faire confiance et de retrouver un état propice à la compréhension et à l'échange.

L'[application](#) ne s'adresse pas uniquement aux enfants. Elle intègre également des ressources destinées aux parents et aux professionnels, afin de faciliter le dialogue autour de sujets parfois difficiles. « La prévention fonctionne lorsque les adultes et les enfants partagent des repères communs », souligne l'association.

Et si ces contenus mettent à jour des questions ou des difficultés, les enfants, les parents et les professionnels peuvent s'adresser à l'association Patouch pour recevoir un soutien gratuit et anonyme. L'[application](#) offre un accès direct à une ligne d'aide gratuite (0800 800 140), avec la possibilité, si nécessaire, d'un signalement anonyme, ou de consultations individuelles.

Elle permet en outre de localiser plus de 900 « Zones Patouch », des lieux identifiés, qui rendent visible la prévention, et où les enfants peuvent trouver de l'aide.

Conçus pour s'adapter à l'âge et au niveau de compréhension, les contenus ont été testés auprès d'enfants. Les situations présentées restent volontairement proches de leur quotidien afin de permettre une identification sans les exposer à des contenus trop sensibles.

En centralisant ces outils, Patouch entend rendre la prévention plus accessible, mais surtout plus concrète.

Car derrière les chiffres, la difficulté reste la même : reconnaître ce qui se joue, et ne pas fermer les yeux.

Et, parfois, tout peut changer, simplement par une parole et une oreille tendue.

Lien de téléchargement de l'application : <https://patouch.ch/application-patouch/>