



**Bonjour,**

Je m'appelle Inga et je suis barneombud (défenseur des enfants) en Norvège. Je travaille pour le bien-être de tous les enfants. Une des choses dont je me soucie le plus, c'est que les enfants soient en sécurité et se sentent bien à la maison. Quand ce n'est pas le cas, nous les adultes devons trouver d'autres endroits où les enfants peuvent être.

Tu te trouves maintenant dans un centre d'hébergement de crise. Tu peux te sentir en sécurité ici. Tu as peut-être ressenti de la peur, de l'insécurité et été triste. Aucun enfant ne doit ressentir cela. Tous les enfants ont le droit d'avoir une vie sans violence. Cela signifie que personne ne doit te menacer, te frapper ou faire quelque chose à ton corps contre ta volonté. Il est totalement interdit qu'une personne adulte te menace, te frappe ou te blesse. Les adultes sont en effet responsables de ton bien-être.

Les adultes n'ont pas non plus le droit de blesser d'autres adultes. Tu as peut-être vu ou entendu qu'une personne adulte a été frappée? C'était peut-être ta maman ou ton papa? Tu ne dois pas non plus voir d'autres personnes de ta famille souffrir.

Si on subit la violence ou si on voit quelqu'un d'autre subir la violence, il est tout à fait normal de ressentir différentes choses. Certaines personnes sont tristes. D'autres sont confuses, en colère ou ont peur. Certaines ne savent pas vraiment ce qu'elles pensent ou ressentent. Tous les sentiments sont complètement normaux, mais ce qui est important c'est de parler avec une personne adulte et de dire comment tu vas.

Dans le centre d'hébergement de crise il y a des adultes qui ont l'habitude de parler avec des enfants qui ne vont pas bien. Tu peux leur raconter comment tu vas et ils peuvent t'aider. Tu peux aussi écrire à Barneombudet (Le Défenseur des enfants) si tu as des questions.

Je te souhaite le meilleur et j'espère que cela ira bientôt mieux pour toi et ta famille.

Cordialement  
barneombud Inga Bejer Engh