

# Cahier de participation



**PARENT**



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

1800 rue St-Paul, bureau 202  
Trois-Rivières, G9A 1J7  
819-375-3024

[info@espacemauricie.org](mailto:info@espacemauricie.org)



## Facteurs de VULNÉRABILITÉ

Les facteurs de vulnérabilité se résument à :	Facteur de protection
<p style="text-align: center;"><b>LE MANQUE D'INFORMATIONS</b></p> <p>Les enfants sont généralement peu ou mal informés au sujet des agressions et de leurs droits.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informer les enfants de leurs droits.</li> <li>- Fournir aux enfants de l'information qui les aidera à reconnaître la violence et savoir comment réagir.</li> <li>- Sensibiliser les adultes à ce problème et les préparer à reconnaître la violence et à recevoir des confidences.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>LEUR DÉPENDANCE VIS-À-VIS LES ADULTES</b></p> <p>Il est naturel que les enfant dépendent des adultes pour être nourris, éduqués, aimés et pour apprendre à vivre en société. Cette dépendance devrait susciter la protection des adultes, mais il arrive que des adultes l'utilisent, au contraire, au détriment de l'enfant en lui infligeant des blessures.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner des moyens pour agir face au danger.</li> <li>- Développer l'affirmation de soi.</li> <li>- Développer la capacité d'utiliser leur jugement critique plutôt que de demander l'obéissance aveugle.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>L'ISOLEMENT SOCIAL</b></p> <p>Connaissant peu les ressources d'aide disponibles et ignorant leurs droits, les enfants n'auront pas le réflexe de recourir aux intervenants-es de leurs milieux, de déposer une plainte aux policiers, d'appeler au CLSC ou à la DPJ. Entre amis-es, les enfants se considèrent souvent comme de simples partenaires de jeux et non comme des personnes pouvant s'entraider.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer l'entraide entre enfants et avec les adultes.</li> <li>- S'assurer que les adultes et les enfants connaissent les ressources qui existent pour eux.</li> <li>- Amener l'enfant à identifier des adultes de confiance dans son entourage.</li> </ul>

## Atelier destiné aux enfants du PRÉSCOLAIRE

### » PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DE L'ATELIER PRÉSCOLAIRE :

L'atelier se déroule sur **3 jours : 20 à 30 minutes** d'animation suivi de rencontres, le tout pouvant aller jusqu'à un maximum d'une heure par jour.

### CONTENU :

#### » JOUR 1 :

- Les 3 droits avec les photos et les gestes ;
- Enfant qui se fait prendre son jouet par un autre enfant (intimidation) ;
- Retour et recherche de solutions : dire «non», demander l'aide d'ami-e-s, en parler à un-e adulte de confiance ;
- Exercice du «NON» affirmatif ;
- Période libre à la fin du jour 1, avec l'équipe d'animation;

#### » JOUR 2 :

- Mise en situation avec des marionnettes : enfants qui protègent leurs droits face à une personne peu connue qui veut leur montrer des chiots dans sa maison ;
- Mêmes solutions que le jour 1 ;
- Règles de sécurité, autodéfense avec le cri ;
- Rencontres postateliers pour les enfants qui le veulent, avec l'animatrice ou l'animateur de leur choix. Le but des rencontres est de recevoir les commentaires des enfants suite à l'atelier, faire de la révision et de la référence au besoin auprès des parents ou d'autres ressources d'aide.

#### » JOUR 3 :

- Chanson : «Tête, épaules, genoux, orteils» ;
- Nommer les parties du corps d'une fille et d'un garçon à l'aide de croquis ;
- Enfant qui se fait pousser et chatouiller par sa grande sœur ;
- Enfant qui se fait enlever ses droits par son oncle, qui le manipule en lui proposant un cadeau en échange de caresses et de baisers (attouchements sexuels, bons et mauvais secrets, déculpabiliser l'enfant, responsabilité de l'agresseur) ;
- Mêmes solutions que le jour 2 ;
- Trouver trois personnes adultes de confiance ;
- Enfant qui parle à un adulte de confiance pour obtenir de l'aide ;
- Aide-mémoire, cahier d'activités, carte-ressource ;
- Rencontres postateliers.



## Atelier destiné aux enfants du PRIMAIRE

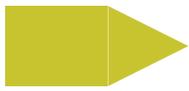
### » PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DE L'ATELIER PRIMAIRE :

- L'atelier en classe est d'environ **1h15-1h30**
- Période de rencontres postateliers et d'activités incluses dans le temps

### CONTENU :

- Les trois droits : sécurité, force, liberté ;
- Les règles existent pour protéger mes droits et ceux des autres ;
- Enfant qui se fait intimider par un autre enfant : les tactiques d'exploitation : répétition des gestes, paroles dénigrantes, approbation des autres contre la victime, climat de peur, il le pousse, la personne qui fait de l'intimidation veut diminuer l'autre;
- C'est souvent possible de garder nos droits par des moyens simples : dire «non», demander l'aide d'ami-e-s, en parler à un adulte de confiance. Parfois, il se peut que nous ayons besoin de réagir physiquement, nous avons alors besoin de l'auto-défense;
- Aux inconnus rencontrés sur internet, on ne donne pas de renseignements personnels. Les rendez-vous avec les ami-e-s, on peut les faire par téléphone.
- Rencontres postateliers.
- Enfant qui se fait enlever ses droits par une personne connue (voisin/oncle), les tactiques d'exploitation de séduction, d'isolement et de culpabilisation. «Il mélange tout, il essaye de manipuler l'enfant pour le forcer à faire ce que lui veut»;
- 1<sup>er</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> cycles : enfant qui se fait offrir un cadeau par un proche (oncle) en échange de caresses et d'un baiser : attouchements sexuels, bons et mauvais secrets, chantage, manipulation, déculpabiliser l'enfant. Les mêmes solutions ressortent.
- 3<sup>e</sup> cycle : relation amoureuse entre jeunes (exploitation) où l'envie d'être cool, de découvrir le plaisir d'aimer et d'être aimé est confrontée à une attitude de manipulation, de jalousie et de menaces.
- Trouver trois adultes de confiance et continuer de le dire jusqu'à ce qu'on le croit;
- Aide-mémoire, signet, cahier d'activités, carte-ressource.





## La discipline POSITIVE

### Les cinq « C » : Établir des règles...

1. **Clares et sécurisantes.** Faciles à comprendre par les enfants, elles véhiculent les principales valeurs éducatives que je veux transmettre. Ex : respect de soi, des autres, de l'environnement, développer de saines habitudes de vie, etc.
2. **Concrètes et réalistes,** qui reflètent le comportement escompté. Elles sont formulées à la positive. Ex : Au lieu de dire « arrête de crier » je dirai : « Parlons doucement, il y a un bébé qui dort ».
3. **Constantes et prévisibles,** elles ne varient pas au gré de l'humeur de l'adulte et elles sont peu nombreuses car les enfants de 6 à 12 ans peuvent intégrer et appliquer 5 à 6 règles à la fois.
4. **Cohérentes.** Il est essentiel que l'adulte prêche par l'exemple en agissant lui-même selon les valeurs qu'il veut transmettre. Ex : Je demande à mon enfant de faire son lit le matin, alors bien sûr, je fais le mien!
5. **Conséquences logiques à l'appui.** Les conséquences sont des moyens d'apprendre et de grandir. Pour que les enfants apprennent à assumer les conséquences de leurs gestes, il doit, idéalement, y avoir une logique entre leur comportement jugé inacceptable et la conséquence. Ex : Le temps où l'enfant continue ses jeux plutôt que de se préparer à aller au lit quand c'est l'heure et qu'on le lui demande, c'est du temps en moins pour l'activité agréable avant d'éteindre la lumière (lecture, télé, chansons, etc.).

*Puisqu'il peut y avoir des exceptions aux règles, les règles sont fermes, mais pas fermées.*

**Ex :** La semaine, quand les devoirs sont faits, les enfants ont droit à 20 minutes par jour de jeux vidéos ou à l'ordi ou de télé. Par contre, la règle peut s'assouplir la fin de semaine, lors de soirée ciné ou si vous décidez d'accorder une récompense, un privilège, etc.

#### » SOULIGNER LES BONS COMPORTEMENTS

Construire avec les forces et les réussites est un meilleur gage de succès que d'essayer de corriger les erreurs et les échecs. Pourtant, on oublie parfois de souligner et d'apprécier les comportements que l'on souhaite voir se répéter en insistant plutôt sur ce qui nous dérange. L'enfant peut reproduire un comportement simplement pour obtenir notre attention. Cesser d'accorder trop d'attention aux comportements non-désirés et souligner régulièrement les comportements désirés par des félicitations et des sourires, c'est une façon de passer un message clair et constructif.



#### » DÉCRIRE LE COMPORTEMENT ET NON L'ENFANT

Les enfants et les adultes aussi se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis comme les suivants :

- Dire à l'enfant ce qu'il a fait de mal ou d'inapproprié, avec compassion au besoin ;
- Indiquer le comportement que vous attendez, en le répétant souvent au besoin ;
- Au besoin, informer l'enfant du sentiment que vous éprouvez.

**Ex :** Tu t'es levé de table sans demander la permission, je sais que c'est difficile pour toi, mais la règle à la maison c'est que tu dois rester assis à table pendant le repas.

**Ex :** C'est défendu de lancer le ballon dans la maison, le ballon peut être roulé au sol ou aller dehors.

**Ex :** Tu ne m'as pas dit où tu étais, j'étais inquiète, tu dois me le dire avant d'aller chez des amis(es).

## » DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI...

Par une conséquence logique qui prend la forme d'un geste réparateur. Il s'agit de demander à l'enfant de réparer une faute par un geste constructif. La réparation réduit le sentiment de culpabilité tout en l'aidant à assumer sa responsabilité.

**Ex :** Un(e) enfant qui utilise des paroles violentes envers une autre personne...trouve trois paroles agréables à dire à cette personne. Un enfant qui utilise la violence physique...répare son geste par une attitude sympathique comme transporter le sac d'école de l'enfant blessé, faire un jeu avec son petit frère, etc. Un enfant qui joue ou qui lit quand c'est l'heure de se préparer à partir et retarde ainsi ses parents, pourra aider à ranger la vaisselle ou mettre la table le soir ... pour redonner du temps à ses parents.

En accordant à l'enfant la chance de racheter un privilège perdu lorsqu'il se conduit bien, pendant une période de temps déterminée d'avance, c'est lui montrer qu'il a droit à l'erreur, qu'il peut réparer une erreur et c'est lui pardonner. La possibilité de rachat amène l'enfant à voir l'adulte comme un être souple et chaleureux.

En offrant une présence chaleureuse et en favorisant l'expression des sentiments et des émotions ;

En confiant des responsabilités adaptées à son âge, à son tempérament, en l'aidant au besoin;

En valorisant ses forces, ses réussites et en suggérant des moyens pour faire face à ses difficultés.

## » OFFRIR DES CHOIX

Favoriser la participation active des enfants en leur offrant des choix simples, cela donne un sentiment de liberté face aux activités nécessaires pour une vie saine.

**Ex :** pour les petits : Rémi, c'est l'heure de se laver, est-ce que tu préfères prendre une douche ou un bain ? Pour les plus vieux : Préfères-tu t'inscrire à un cours de judo ou de natation ? Préfères-tu manger de la lasagne ou du pâté chinois pour souper?

## » FAIRE SES PROPRES CONSTATS

Dans certaines situations, l'enfant apprend mieux si on le laisse faire ses expériences.

**Ex :** Face à un enfant qui ne veut pas mettre ses mitaines pour aller dehors, la-le laisser aller dehors, quelques minutes, sans mitaines. Elle-il aura froid et s'apercevra qu'il est préférable de porter des mitaines. S'assurer, cependant que l'enfant est en sécurité.

## » LORSQUE LA SITUATION ME DÉPASSE...

Quand je me sens emporté-e par ma colère, je peux utiliser

### LA RÈGLE DES « 3R » :

**RECULER :** Je suis en colère, je le nomme et je me retire ;

**RESPIRER :** Je réfléchis, je trouve un moyen d'exprimer ma colère de manière acceptable ;

**RÉAGIR :** Je suis calme, je peux discuter, chercher et appliquer une solution.

**NOTE IMPORTANTE :** La discipline positive n'est pas magique, car chaque enfant est différent et chaque situation est différente. Une technique pourrait fonctionner très bien avec un enfant, mais pas du tout avec un autre ou pas ce jour-là. Aussi, plusieurs éléments contextuels entrent en ligne de compte. Une situation particulière pourrait représenter une plus grande difficulté et nécessiter de l'aide extérieure.

## Des moyens pour APPRENDRE ET GRANDIR

MOYENS	DÉFINITION	EXEMPLE
<b>Renforcement positif</b>	Félicitations, remerciements, encouragements, utilisés immédiatement après un comportement désiré.	Depuis 8 jours, Marc fait son lit en se levant. Ses parents sont fiers et le félicitent.
<b>Adapter le milieu</b>	Modifier l'environnement pour contrôler une conduite.	Vous avez quelques heures à faire en voiture, vous prévoyez apporter quelques livres et jouets ainsi que de petites collations, un arrêt.
<b>Hors-jeu</b>	Bref retrait de l'enfant, temps de réflexion.	Votre enfant fait une crise de colère suite à un refus. Le père lui dira « Je comprends que tu sois en colère, mais je n'ai pas à le subir. Va dans ta chambre jusqu'à ce que tu sois calme. »
<b>Conséquence naturelle</b>	Il s'agit de laisser aller ou d'utiliser le cours normal des choses de façon à ce que l'enfant subisse le contre coup de ses actes.	Marie-Claude laisse trainer son toutou préféré. Le chien a eu beaucoup de plaisir à lui arracher les oreilles.
<b>Conséquence logique</b>	Imposer une conséquence ayant un lien direct avec la conduite répréhensible.	Valérie refuse de manger aux repas, mais grignote sans cesse. Maman lui dira « Pour la prochaine semaine, il n'y aura pas de collation durant la journée afin de t'habituer à manger convenablement aux repas. »
<b>Donner des choix et susciter la collaboration</b>	Changer le centre d'intérêt de l'enfant, soit en lui proposant une activité alternative ou en lui donnant un choix.	Suzie demande sans cesse un biscuit quelques minutes avant le souper. Sa mère sans s'impatienter lui demande de l'aider à mettre le couvert pour aller plus vite.
<b>Tableau d'encouragement</b>	Support visuel où l'on note les progrès de l'enfant dans une sphère d'activité où il doit attendre à se discipliner.	Tous les jours où Julien n'a pas frappé sa sœur, ses parents dessinent un bonhomme sourire sur un calendrier. Au bout de la semaine, comme il n'a pas frappé sa sœur, il aura un privilège.
<b>Ignorer l'attitude négative</b>	Ne pas tenir compte de certains petits comportements indésirables de l'enfant, mais non nuisibles.	Depuis quelques semaines, Simon revient à la maison et répète des mots indésirables. Au début, ses parents le réprimandaient chaque fois. Ce comportement s'intensifiait. Depuis quelques jours, ils ont décidé de faire la sourde oreille. Ne trouvant plus d'auditoire, Simon cesse ce comportement.
<b>Réparation</b>	Dédommagement pour un tort que l'enfant a volontairement causé.	Dans une crise de colère, Pascal défait la construction de sa sœur. Il devra réparer son geste en s'excusant et refaire la construction.
<b>Privilège et les moments rituels</b>	Avantage particulier qui n'est pas donné à tous.	Vos enfants ne se sont pas chicanés de la journée. Vous décidez de les coucher 15 minutes plus tard ce soir.
<b>Réprimande verbale (message – je)</b>	Désapprouver le comportement de l'enfant et exprimer nos sentiments désagréables.	« Quand tu laisses trainer ta serviette de bain sur le plancher, je suis obligée de la laver à nouveau, ce qu'il me donne plus de travail. À l'avenir, je veux que tu la suspendes sur le porte-serviette. » Message en je : « Je suis inquiète lorsque tu es en retard ».
<b>Aviser l'enfant</b>	Préparer mentalement l'enfant à une transition en lui annonçant à l'avance.	Votre enfant se couche à 8h00. À 7h50, vous lui dites que dans 10 minutes il ira se coucher.
<b>Exemple</b>	Tous les enfants imitent spontanément les personnes de leur entourage.	Votre enfant rechigne à exécuter une petite tâche comme de ramasser ses jouets, vous le motivez en disant « Viens, je vais te montrer comment faire » ou « Ramassons ensemble ». Alors je participe avec lui.
<b>Utiliser le jeu</b>	Les enfants parfois ont besoin du plaisir pour continuer leur journée.	J'utilise le jeu par exemple « sautons comme des lapins jusqu'à ton lit ».
<b>Décrivez les comportements des enfants</b>	Décrivez les comportements évitez les jugements et les étiquettes imposés envers l'enfant.	Au lieu de « Tu n'es pas gentil de vouloir garder tous les blocs pour toi ». On peut décrire le comportement en disant « Je trouve dommage que les amis n'aient pas assez de blocs pour faire une construction. ».

# Indices de stress CHEZ LES ENFANTS

Le stress chez l'enfant est habituellement lié à une situation nouvelle ou des moments difficiles. Mais il peut arriver que la raison de son stress soit liée à une agression.

Nous vous présentons ici une liste d'indices de stress. Pour qu'ils soient significatifs, on doit en compter deux ou trois. Ils peuvent apparaître en même temps ou l'un à la suite de l'autre. Chez un enfant qui ne vit pas dans un climat de violence depuis longtemps, on pourra remarquer un changement important dans son comportement.

**Ex. (1)** Un enfant qui chaque lundi présente du stress et redevient calme du mercredi au vendredi et recommence le lundi suivant (périodique).

**Ex. (2)** L'enfant qui éprouve des maux de tête chaque jour à l'heure de quitter l'école pour retourner à la maison (quotidien).

Les parents qui connaissent mieux que quiconque leurs enfants sont généralement les mieux placés pour reconnaître les indices de stress pouvant s'extérioriser d'une façon différente d'un enfant à un autre. Le personnel scolaire et de milieu de garde qui voient les enfants chaque jour sont aussi très bien placés pour remarquer des comportements inquiétants.

## CES SIGNES DE STRESS PEUVENT SE CLASSER EN PLUSIEURS CATÉGORIES :

### » LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

*(Sociabilité, contact avec les autres, etc.)*

Tout comportement exprimant soit le retrait ou, à l'inverse, l'exagération dans les relations interpersonnelles.

- L'enfant qui s'isole ou qui a besoin d'être constamment entouré.
- Démontre une soumission exagérée ou méfiance constante.
- Devient irritable, agressif, hyperactif ou apathique et indifférent.
- Démontre tout à coup trop d'affection pour son entourage ou se coupe de tout lien affectif.
- Etc.

### » LES PROBLÈMES PHYSIQUES :

- Malaises chroniques et maladies psychosomatiques ;
- Douleurs abdominales et maux de tête ;
- Vomissements, saignements de nez ;
- Blessures évidentes, saignements vaginaux ou anaux inexpliqués ;
- Etc.

### » LES PROBLÈMES ÉMOTIONNELS :

- Excès de colère ;
- Hyperactivité ;
- Phobies diverses et soudaines ;
- Changements brusques d'humeur ;
- Mutisme électif, l'enfant choisi de ne pas parler ;
- Dépression ;
- Sentiments de honte et de culpabilité.

### » LES ACTIVITÉS ET HABITUDES :

- Régression scolaire, absentéisme ou besoin exagéré de réussir
- Mensonges fréquents
- Propreté excessive ou problème d'hygiène
- Jeux sexuels inappropriés pour l'âge, masturbation excessive
- Manque de concentration

(indices de stress - suite)

### Comportements autodestructeurs

- Tentative de suicide, automutilation, prostitution, délinquance, consommation de drogue, d'alcool, etc.

### Comportements régressifs

- Enfant qui urine par terre ou volontairement à côté de la toilette, qui recommence à sucer son pouce, à mouiller son lit, etc.

### Troubles d'alimentation

- Enfant qui amasse de la nourriture dans sa bouche, qui crache constamment, boulimie, anorexie, etc.

### Troubles du sommeil

- Enfant qui ne veut plus se coucher, qui dort trop, qui fait des cauchemars, fatigue excessive, etc.

### Certains indicateurs parlent d'eux-mêmes :

- Traces évidentes de contusions diverses et répétitives telles : brûlures, blessures, marques, etc.
- Les maladies transmises sexuellement sont aussi des signes auxquels on doit apporter une attention immédiate.

## Quelques lignes de conduite EN SITUATION DE DÉVOILEMENT

Certains problèmes confiés par les enfants peuvent nous sembler petits. D'autres nous apparaîtront plus sérieux. Pour l'enfant, peu importe le problème, la situation est importante. Nous devons donc accorder à chaque confiance, l'attention nécessaire afin d'aider l'enfant du mieux que nous pouvons.

### » GRANDES LIGNES :

- Commencer par mettre l'enfant à l'aise en l'écoutant dans un endroit calme et discret ;
- Croire ses confidences sans porter de jugement ;
- Contrôler, dans la mesure du possible, vos réactions. Cela contribuera à calmer l'enfant. Si vous êtes en colère ou que vous avez de la peine, dire à l'enfant que ce n'est pas à cause de lui, mais à cause de la situation que vous réagissez ainsi ;
- Rassurer l'enfant, ex : tu as bien fait d'en parler, c'est courageux de ta part, tu as le droit de te sentir en sécurité, ce qui t'arrive n'est pas de ta faute ;
- Valider ses émotions sans lui suggérer les nôtres ;
- Demander à l'enfant comment je peux l'aider et quelles sont ses idées pour résoudre le problème. Cela lui redonne du contrôle sur la situation ;
- Laisser l'enfant donner sa version des faits sans l'influencer. À mesure que la confiance grandira, vous en saurez davantage ;
- Respecter son rythme, poser des questions simples et ouvertes (qui, quoi, quand, où)
- Ne pas faire de promesses que l'on ne peut tenir.

### » SI LE PROBLÈME EST SIMPLE À RÉSOUDRE

- Établir, avec l'enfant, un plan d'action, c'est-à-dire les démarches à entreprendre ;
- Apporter du support tout au long de la démarche.

### » SI LE PROBLÈME EST PLUS COMPLEXE

- Vérifier si l'enfant est en sécurité. Y a-t-il beaucoup ou un peu de temps pour réagir.
- Si l'enfant est en danger, expliquer la suite des choses, que d'autres personnes seront probablement impliquées...
- Pendant cette période difficile, l'enfant aura besoin de gens pour le reconforter et peut-être que vous aussi...

**Il est important de faire savoir à l'enfant que vous ne l'abandonnez pas, qu'il aura l'aide nécessaire. Si ce n'est pas votre aide, ce sera celle d'une autre personne.**

## » POLITESSE

Nous encourageons l'enfant à être poli, puis nous lui disons de ne pas donner son nom à un inconnu. Si une personne à l'air amical arrive dans la cour et lui dit « Bonjour, comment t'appelles-tu? », qu'est-ce qui est le plus important, être poli-e ou ne pas donner son nom à l'inconnu? Il est courant que des enfants qui ont été agressé-e-s disent ne pas avoir voulu faire de peine à personne ou ne pas avoir voulu être impoli-e-s. Savoir que dans certaines situations elles-ils peuvent être impoli-e-s aide les enfants à dire NON quand c'est nécessaire et à ne pas se sentir obligé-e-s de faire toujours plaisir aux adultes.

# DIRE NON



## » MENTIR ET BRISER DES PROMESSES

Nous interdisons aux enfants de mentir sans reconnaître que ça peut parfois être nécessaire pour se sortir de situations difficiles. On a vu des enfants ne pas parler d'une agression parce que l'agresseur avait obtenu d'elles-eux la promesse de ne rien dire. Briser ce secret, équivaldrait pour elles-eux à raconter un mensonge. Il est essentiel que les enfants sachent qu'elles-ils peuvent mentir si c'est nécessaire pour préserver leur sécurité. Vous pouvez donner cette permission en faisant avec elles-eux un arrangement. Quand ils-elles mentent, elles-ils doivent vous le dire le plus vite possible et vous expliquer pourquoi elles-ils ont dû le faire. Les enfants respecteront cette entente si elles-ils savent que vous leur apporterez du soutien quand ils-elles vous raconteront leur histoire.

## » OBÉISSANCE

Nous devons prendre conscience des conséquences que peuvent avoir sur les enfants le fait de leur demander de nous obéir aveuglément. La plupart des enfants ne savent pas qu'elles-ils peuvent dire non à des adultes. Quand nous disons à un enfant de faire tout ce que la gardienne-le gardien lui dit, réalisons-nous que si ce-tte gardien-ne demande, par exemple, de lui faire des touchers indésirés, le seul choix qui s'offre à elle/lui est de ne pas se défendre ou de désobéir. Les enfants doivent savoir qu'elles-ils peuvent être juges. Comme nous ne pouvons être avec elles-eux 24 heures sur 24, elles-ils doivent apprendre à faire des choix. Vous pouvez les aider à former leur jugement à l'aide de discussions ou de jeux. Par exemple : Que ferais-tu si...?

(matière à réflexion - suite)

**MESSAGES CONTRADICTOIRES** S'il est essentiel d'apprendre aux enfants à juger d'une situation et de savoir s'il faut faire exception aux normes, il est également important de ne pas leur donner de messages contradictoires.

**Ex :** Vous lui enseignez que son corps lui appartient et si elle-il refuse de vous embrasser avant de se coucher vous lui demandez : « Tu ne m'aimes plus? » ou « Es-tu fâché? »

*C'est le genre d'argument qu'utilisent les agresseurs.*

Ne craignez pas que les enfants ne veuillent plus vous toucher. Elles-ils aiment les signes de tendresse mais elles-ils leur arrivent, comme à nous, de ne pas avoir le goût de démontrer leur affection à certains moments. Si elles-ils sentent que vous les respectez, il leur sera plus facile de se respecter elles-eux-mêmes.

Si vous caressez les cheveux d'un-e enfant et qu'il-elle vous dit d'arrêter, vous pouvez répondre: « Je ne savais pas que tu n'aimais pas ça. Merci de m'avoir dit d'arrêter. »

Il n'est certes pas facile de parler de violence, d'agressions aux enfants. Nous projetons souvent sur elles-eux nos propres peurs. Nous avons été étonné-e-s de nous rendre compte que les enfants en savent déjà plus long qu'on ne croyait sur le sujet. Tout comme il est possible d'apprendre aux enfants à traverser une rue sans leur inculquer la peur de toutes les voitures, nous pouvons leur parler de violence et d'agressions sans qu'elles-ils aient peur de tous les adultes.

Nous pensons que la meilleure prévention est d'aider les enfants à s'affirmer dans la vie en général. De cette façon, elles-ils seront en mesure de faire respecter leurs droits à la sécurité, à la force et à la liberté. Nous croyons aussi que, si nous voulons briser le silence des enfants, nous devons devenir des adultes de confiance afin que les agressions arrêtent et que les enfants qui les vivent, reçoivent le soutien dont elles-ils ont besoin. Nous espérons que les réflexions que nous vous apportons vous aideront à poursuivre une démarche en ce sens.



# Les parents et L'INTIMIDATION À L'ÉCOLE

Être parent et apprendre que son enfant est victime d'intimidation peut être une situation bouleversante. Parfois, les parents peuvent se sentir démunis, ne sachant pas comment aider leur enfant à sortir de ce cercle vicieux. Plusieurs questions font alors surface : comment savoir si mon enfant est victime d'intimidation ? Comment dois-je aborder le sujet avec lui ? Dois-je l'inciter à répliquer ? Est-ce que je dois l'obliger à dénoncer ses agresseurs ? Dans ce texte, nous aborderons certains comportements ou attitudes qui peuvent permettre d'identifier les enfants victimes d'intimidation et certaines pistes d'interventions pour les parents et les enseignants.

## » MON ENFANT EST-IL VICTIME D'INTIMIDATION ?

Plusieurs enfants qui se font intimider n'osent pas en parler aux adultes, soit parce qu'ils ont honte de ne pas pouvoir se défendre ou par peur de représailles. Il peut s'écouler un certain temps avant qu'un parent ou un enseignant soit informé de la situation. L'Ordre des psychologues du Québec, en partenariat avec la Commission scolaire de Montréal, a identifié quelques comportements typiques des enfants qui sont victimes d'intimidation:

- L'attitude de votre enfant a soudainement changé sans raison apparente;
- Votre enfant refuse régulièrement d'aller à l'école. Il se plaint de maux de tête, maux de ventre, nausées etc.;
- Votre enfant demande régulièrement à son professeur de retourner à la maison sous prétexte qu'il ne se sent pas bien;
- Votre enfant revient à la maison avec des blessures et ne veut pas dire pourquoi;
- Votre enfant revient avec des vêtements ou des objets endommagés;
- Votre enfant emprunte des chemins qui lui font faire des détours pour se rendre ou pour revenir de l'école;
- Votre enfant a peu d'amis;
- Votre enfant vole ou vous demande régulièrement de l'argent;
- Votre enfant se désintéresse de l'école et des apprentissages. Ses résultats scolaires diminuent;
- Votre enfant a des changements d'humeurs, semble triste et malheureux.

**La question s'impose alors :** que peut-on faire en tant que parent lorsque notre enfant est victime d'intimidation et que faut-il éviter ? En fait, les parents peuvent agir à différents niveaux :

- Il est essentiel de prendre au sérieux les plaintes de votre enfant et de l'assurer de votre support. Sa détresse est réelle et il souffre de la situation;
- Créez un climat de confiance et encouragez-le à parler de ce qu'il vit
- Incitez-le à dénoncer son ou ses agresseurs.
- Informez l'école de ce que vit votre enfant. Insistez si aucune mesure n'a été prise pour contrer le problème.
- Encouragez votre enfant à créer de nouvelles relations. Participer à des fêtes d'amis, inscrivez-le dans des activités, favorisez l'invitation d'amis à la maison.
- Incitez-le à faire des loisirs où il pourra développer ses talents, sa confiance en lui et son estime personnelle.
- Vous pouvez faire une simulation avec votre enfant. Répétez avec lui afin qu'il soit préparé à faire face à ses intimideurs et qu'il soit capable de réagir sans pleurer ou sans devenir agressif.

## » SI VOTRE ENFANT EST VICTIME D'INTIMIDATION, ÉVITER DE:

- l'encourager à se défendre avec de la violence physique ou verbale;
- le surprotéger. Vous ne pouvez pas tout régler à sa place;
- réagir sur le coup de l'émotion;
- d'intervenir vous-même auprès des agresseurs de votre enfant;
- prendre contact avec les parents de l'agresseur. Parlez-en d'abord à la direction de l'école. Elle pourra alors organiser une rencontre si le besoin se fait sentir.



## Loi visant à prévenir et à combattre L'INTIMIDATION ET LA VIOLENCE À L'ÉCOLE

La Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école apporte diverses modifications à la Loi sur l'instruction publique et à la Loi sur l'enseignement privé.

Depuis juin 2012, les écoles du Québec doivent mettre en place un plan de lutte contre l'intimidation et la violence.

Cette loi définit l'intimidation comme suit : Tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.

### » CETTE LOI A PERMIS :

- de définir ce que sont l'intimidation et la violence en milieu scolaire en s'appuyant sur les experts;
- de définir les responsabilités et les devoirs des élèves, des parents, du personnel de l'école, des directrices et des directeurs d'école, des conseils d'établissement, des Centres de services scolaire et du protecteur de l'élève. Il s'agit désormais d'une responsabilité collective et partagée;
- d'interpeller l'élève intimidateur et ses parents afin de les responsabiliser;
- d'obliger chaque établissement d'enseignement public ou privé à adopter et à mettre en oeuvre un plan de lutte contre l'intimidation et la violence;
- d'obliger chaque directeur d'école à désigner une personne chargée de coordonner les travaux d'une équipe qu'il doit constituer en vue de lutter contre l'intimidation et la violence;
- d'obliger chaque Centre de services scolaire à conclure une entente avec :
- l'autorité dont relève chacun des corps de police servant son territoire concernant les modalités d'intervention de ceux-ci en cas d'urgence ou lorsqu'un acte d'intimidation ou de violence est signalé;
- un établissement ou un autre organisme du réseau de la santé et des services sociaux en vue de convenir des services à offrir aux élèves lorsqu'un acte d'intimidation ou de violence est signalé. Elle pourra aussi conclure une entente avec un organisme communautaire;





# Loi visant à prévenir et à combattre L'INTIMIDATION ET LA VIOLENCE À L'ÉCOLE (Suite)

- d'obliger chaque Centre de services scolaire à faire état, dans son rapport annuel, de la nature des plaintes portées à la connaissance du directeur général par le directeur de l'école, des interventions qui ont été faites et de la proportion de ces interventions qui ont fait l'objet d'une plainte au protecteur de l'élève.
  - établir des modalités pour effectuer un signalement ou pour formuler une plainte concernant un acte d'intimidation ou de violence, ou pour dénoncer une utilisation des médias sociaux ou des technologies de communication à des fins de cyberintimidation;
  - préciser les actions à mettre en oeuvre lorsqu'un acte d'intimidation ou de violence est constaté;
  - définir les mesures de soutien ou d'encadrement offertes à un élève victime d'un acte d'intimidation ou de violence ainsi que celles offertes à un témoin ou à l'auteur d'un tel acte;
  - déterminer les sanctions disciplinaires applicables au regard des actes d'intimidation ou de violence selon la gravité ou le caractère récurrent de ces actes;
  - spécifier le suivi qui doit être donné à tout signalement et à toute plainte concernant un acte d'intimidation ou de violence.
- Par ailleurs, le plan de lutte contre l'intimidation et la violence adopté par chaque établissement public ou privé doit:
- prévoir des mesures de prévention visant à contrer toute forme d'intimidation et de violence, motivée, notamment, par le racisme, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle, l'homophobie, un handicap ou une caractéristique physique ainsi que des mesures de prévention visant à favoriser la collaboration des parents à la lutte contre l'intimidation et la violence et à l'établissement d'un milieu sain et sécuritaire;

Pour conclure, il n'est jamais facile d'apprendre que son enfant est victime d'intimidation. Cependant les parents, qui se trouvent dans une telle situation, se doivent de s'informer sur le sujet afin de trouver des ressources et savoir comment ils peuvent venir en aide à leur enfant. L'intimidation est l'affaire de tous et les parents sont plus que jamais interpellés par cette problématique.

## Inspiré de :

### FÉDÉRATION DES COMITÉS DE PARENTS AU QUÉBEC,

L'intimidation de l'enfant : ce que le parent doit savoir, ce qu'il peut faire, janvier 2002,

[http://www.fcpq.qc.ca/form\\_perf/aide\\_parents/2002\\_01.htm](http://www.fcpq.qc.ca/form_perf/aide_parents/2002_01.htm)

### L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC et COMMISSION SCOLAIRE DE MONTRÉAL,

L'intimidation entre enfants : C'est aussi l'affaire des parents...

[http://www.ordrepsy.qc.ca/Public/pdf/Depl\\_intimidation.pdf](http://www.ordrepsy.qc.ca/Public/pdf/Depl_intimidation.pdf)

# INTERNET

## ENTENTE PARENT-JEUNE<sup>14</sup>

### » LA PROMESSE DES PARENTS

- ✓ Je m'engage à respecter la présente entente et à prendre les mesures nécessaires pour m'assurer qu'internet est utilisé en toute sécurité par mon enfant et moi.
- ✓ Je m'intéresserai activement à ce que fait mon enfant sur internet et je me familiariserai avec les sites web et les services que mon enfant utilise.
- ✓ J'établirai des règles raisonnables au sujet de l'utilisation d'internet et je respecterai le temps que mon enfant passe sur internet.
- ✓ Je n'utiliserai pas l'ordinateur comme gardien de mon enfant, mais plutôt comme appareil servant à des activités familiales.
- ✓ J'apprendrai à connaître les cyberamis de mon enfant au même titre que ses autres amis.
- ✓ Je serai compréhensif, j'encouragerai mon enfant et je ne réagirai pas de façon négative s'il a des problèmes en ligne.
- ✓ J'aiderai mon enfant à choisir son pseudonyme, son adresse électronique et son nom de messagerie instantanée et m'assurerai qu'il ne révèle pas son âge, son sexe ou ses passe-temps et que ses noms ne sont ni suggestifs, ni osés.
- ✓ Je veillerai à ce que tous les ordinateurs dans la maison se trouvent dans une pièce.

---

SIGNATURE DU PARENT

### » LA PROMESSE DU JEUNE

- ✓ Je ne divulguerai jamais d'information personnelle, comme mon adresse, mon numéro de téléphone, mon mot de passe ou ma photo, sans la permission de mes parents.
- ✓ Je parlerai à mes parents si on me menace ou si je vois des images ou des textes sur internet qui me mettent mal à l'aise.
- ✓ Je respecterai les conditions établies avec mes parents quant au moment ou à la durée de mon utilisation d'internet et du clavardage.
- ✓ Je ne rédigerai, ni ne transmettrai des courriels, des messages instantanés ou des articles malveillants ou irrespectueux pour les faire circuler sur des sites web ou des blogues.
- ✓ Je ne donnerai jamais rendez-vous à quelqu'un que j'ai rencontré sur internet sans la permission de mes parents.
- ✓ Je me souviendrai que les amis virtuels peuvent faire semblant d'être une personne qu'ils ne sont pas. Ils peuvent mentir sur leur âge, leur sexe, leurs intérêts, leur personnalité, leur emploi ou tout autre sujet.

---

SIGNATURE DU JEUNE

<sup>14</sup> Tirée de [www.internet101.ca](http://www.internet101.ca) et [www.cyberaverti.ca](http://www.cyberaverti.ca)

# RESSOURCES D'AIDE

## AU NIVEAU PROVINCIAL

### [www.espacesansviolence.org](http://www.espacesansviolence.org)

Site du Regroupement des Organismes **ESPACE** du Québec. On y parle d'éducation, de sensibilisation et de prévention des agressions commises envers les enfants. Également disponible sur le site, la liste des organismes **ESPACE** au Québec.

### [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**1-800-263-2266.**

Service d'intervention pour les jeunes via internet. Les jeunes ont accès à de l'information sur différentes problématiques de la jeunesse, une foire aux questions et un « clavardage » avec une intervenante-un intervenant. Ligne téléphonique aussi disponible.

### [www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

**1-800-361-5085**

Service téléphonique destiné aux parents. C'est gratuit, les intervenantes-intervenants sont des professionnelles-professionnels, c'est confidentiel, bilingue et accessible 24h/jour, 7jours/semaine.

Site web qui offre information et entraide.

### [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation)

Toute personne peut être touchée par l'intimidation, peu importe son orientation sexuelle, son identité de genre ou ses caractéristiques personnelles. Elle peut en être la personne victime, le témoin, ou même être l'auteur des gestes d'intimidation.

### [www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca)

Habilo Médias élabore des programmes et des ressources d'éducation aux médias et de littératie numérique pour les foyers et les écoles. Habilo Médias fournit de l'information et des ressources aux adultes pour qu'ils puissent aider les jeunes à développer le sens critique dont ils ont besoin pour interagir avec les médias qui leur plaisent.

### [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

**1-800-668-6868**

Ce site s'adresse aux enfants, aux parents et aux intervenantes-intervenants et leur permet d'obtenir du support et du réconfort. Une ligne téléphonique est aussi à la disposition des jeunes 24 heures sur 24.

### Protection de la jeunesse

**1-800-567-8520**

À toute heure du jour ou de la nuit.

Si vous croyez qu'un enfant ou un jeune vit une situation de négligence grave, qu'il est victime de mauvais traitements physiques, psychologiques ou d'abus sexuel, d'abandon ou qu'il a de sérieux problèmes de comportement - abus de drogues, tentative de suicide, fugues, délits vous devez signaler cette situation à la directrice de la directrice de la protection de la jeunesse de la Mauricie / Centre du Québec.

Les signalements à la DPJ sont confidentiels.







