

# La prévention au quotidien

*pour les parents*

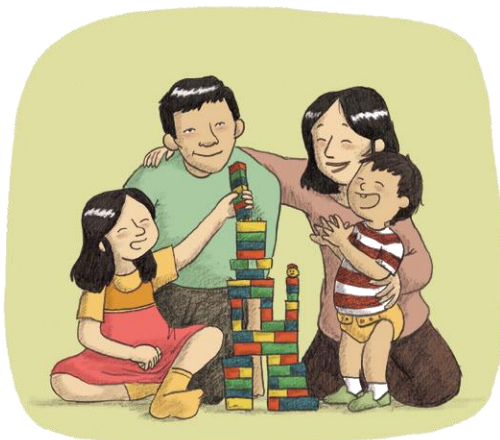
À l'intérieur même de votre action quotidienne, vous pouvez procurer à votre enfant une bonne partie du bagage dont il aura besoin pour affronter différentes formes de violence qui pourront survenir dans sa vie.

## Un bon point de départ

Faire de la prévention, ce n'est pas seulement parler de violence... C'est aussi utiliser une méthode de discipline qui consiste à éduquer et à guider votre enfant afin de l'aider à développer sa confiance, son autonomie, sa force et son affirmation. C'est créer et maintenir une belle complicité avec votre fille ou votre garçon. Et c'est favoriser des relations basées sur le respect.

## La prévention par le jeu

Les jeux sur la prévention constituent un excellent moyen de transmettre de l'information à l'enfant. Plus vous jouez à ces jeux, plus votre jeune prend conscience de son habileté à trouver des solutions. Ces activités l'amènent à se fier davantage à son intuition, à développer sa confiance et à agir pour assurer sa sécurité.



## Le jeu « Que ferais-tu si... »

Vous pouvez varier les scénarios et mettre en vedette votre enfant avec une fille ou un garçon de son âge, puis avec des jeunes un peu plus vieux. Vous pouvez aussi introduire un inconnu, ou un adulte de son entourage, tel un entraîneur sportif, un membre de la famille, etc.

- Les thèmes peuvent varier à partir de...
  - ... **situations inattendues**. Ex. : « Que ferais-tu si tu te perdais dans un endroit public? », « Que ferais-tu si une personne qui joue en ligne avec toi te donnait rendez-vous? », « Que ferais-tu si quelqu'un t'envoyait des messages blessants sur Internet? »
  - ... **situations farfelues**. Ex. : « Que ferais-tu si ton professeur te demandait de découper ton chandail en petits morceaux pour en faire un beau bricolage? »
  - ... **situations embarrassantes**. Ex. : « Que ferais-tu si une personne que tu connais et que tu aimes te demandais de l'embrasser, alors que tu ne veux pas? »
  - ... **situations qui, à première vue, semblent très alléchantes** : Ex. : « Que ferais-tu si une personne dans le voisinage t'offrait 20\$ pour que tu l'aides à porter ses sacs d'épicerie dans la cuisine? »
- La vie quotidienne fournit plusieurs autres thèmes qu'on peut utiliser dans ce jeu. Même les questions de l'enfant peuvent vous en suggérer.
- Passez de situations plus ou moins difficiles à des situations agréables.
- Sa réponse vous semble valable, mais incomplète? Félicitez votre enfant et continuez à lui poser des questions en l'encourageant à pousser plus loin son raisonnement. Si nécessaire, complétez l'information.



- Bref, votre fille ou votre garçon doit comprendre qu'il est important :
  - De se fier à son intuition;
  - De dire « NON »;
  - De réagir physiquement si nécessaire et de s'enfuir;
  - De parler de la situation avec une personne adulte qui lui inspire confiance.

## Les jeux de rôles

Que diriez-vous de faire avec votre enfant de petites pièces de théâtre? C'est une façon amusante de mettre en pratique les solutions du jeu « **Que ferais-tu si...** »

## Le jeu du téléphone

L'enfant peut aussi « faire semblant » de vivre différentes situations demandant l'utilisation du téléphone pour recevoir de l'aide.

Ce jeu lui fournit des outils pour savoir :

- Qui appeler
- Où téléphoner
- Quoi dire



## La pratique du cri d'autodéfense

On se sert de ce cri pour :

- Surprendre l'agresseur
- Avertir l'entourage
- Se donner de la force et du courage



- Ces périodes d'exercice permettront à l'enfant de découvrir la force de ce cri. Vous réaliserez, en le faisant avec votre jeune, toute la puissance et l'énergie qu'il procure. Avec l'entraînement, le cri d'autodéfense acquiert de plus en plus de force et dure de plus en plus longtemps.
- Certaines règles sont à respecter :
  - Ce cri vient du ventre et non de la gorge (cri grave et non aigu).
  - L'exercice doit se faire dans un endroit où le cri ne sera ni entendu, ni interprété comme un appel à l'aide. Avertissez les gens qu'il s'agit d'un exercice.
  - L'utilisation de ce cri d'autodéfense peut être amusante. Cependant, rappelez à votre enfant de n'y recourir qu'en situation d'urgence.


## Le jeu des questions sur la sécurité

En répondant aux questions de ce jeu, l'enfant doit réfléchir à des attitudes ou à des comportements utiles pour conserver ou retrouver sa sécurité. C'est un bon moyen de développer ses réflexes de façon préventive.

- Nomme-moi une règle de sécurité que nous avons à la maison? À l'école? Pour l'utilisation d'Internet?
- Nomme-moi trois endroits où tu te sens en sécurité à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Quelles sont les trois personnes avec qui tu te sens le plus en sécurité? Pourquoi?
- Quand te sens-tu vraiment en sécurité? Parle-moi de trois de ces moments.
- Dis-moi ce que tu peux faire pour te sentir vraiment en sécurité.

Pour plus d'informations sur la prévention, vous pouvez consulter le Guide pratique à l'intention des parents à l'adresse suivante :

<https://espacesansviolence.org/pour-professionnels-2/#cahier>



Chez l'enfant, l'apprentissage se fait par la répétition. Il peut y avoir des erreurs et des oublis, mais rappelez-vous l'importance de célébrer ses forces ...

...et de construire sur ses réussites.