

# CAHIER DU PARTICIPANT

PARENT



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

10 Noël, local 107  
Gatineau (Québec) J8Z 3G5  
[espaceoutaouais@videotron.ca](mailto:espaceoutaouais@videotron.ca)  
(819) 771-1546

Merci de votre présence à l'atelier destiné aux parents.  
Il nous fait plaisir de vous présenter ce cahier complémentaire à l'atelier adulte.

# Tes droits



Pour une enfance  
en sécurité et sans violence

10 Noël, local 107  
Gatineau (Québec) J8Z 3G5  
espaceoutaouais@videotron.ca  
(819) 771-1546

# FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

Les facteurs de vulnérabilité :	Comment contrer ces facteurs ?
<p style="text-align: center;"><b>LE MANQUE D'INFORMATION</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 DES ADULTES</b></p> <p>Il est naturel que les enfants 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 AUX ENFANTS 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 (sécurité, force et liberté) 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 ou d'autres enfants, en parler à un-e adulte de confiance ;
- Exercice du «NON» affirmatif ;
- Période libre

### JOUR 2 :

- Mise en situation avec les poupées : 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 générales, autodéfense avec le cri ;
- Période libre et rencontres individuelles (volontaire), avec l'équipe d'animation

### JOUR 3 :

- Chanson : « Tête, épaules, genoux, orteils »;
- Nommer les parties du corps d'une fille et d'un garçon à l'aide de croquis ;

### MISES EN SITUATION (jour 3) :

- 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;
- Rencontres individuelles 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.

# ATELIERS AUX ENFANTS PRIMAIRE

## » PRINCIPAUX ÉLÉMENTS DE L'ATELIER PRIMAIRE :

L'atelier en classe est d'environ **1h15-1h30**. Les périodes de rencontres individuelles et d'activités sont incluses dans le temps.

## » CONTENU :

- Adaptés à l'âge, la réalité et les besoins de chaque groupe (vocabulaire, support visuel, durée) ;
- Droits: **Sécurité-Force-Liberté** ;
- Jeux de rôle: - où l'enfant perd ses droits ;  
- où l'enfant réussit à faire respecter ses droits ;
- Tous les types de violence ;
- Stratégies préconisées: **dire NON, demander l'aide d'amis-es ou de d'autres enfants, parler avec un-e adulte de confiance, utiliser l'autodéfense en cas de danger** ;
- Rencontres individuelles sous base volontaire suite aux ateliers ;

## SUITE À L'ATELIER ESPACE, VOTRE ENFANT SAURA :

- Qu'il a des droits ;
- S'affirmer envers des adultes ou d'autres enfants ;
- Reconnaître les situations d'intimidation ;
- Qu'il peut aller chercher de l'aide auprès d'enfants et d'adultes ;
- Reconnaître les situations de violence de la part d'adultes connus ou inconnus ;
- Faire respecter ses droits face à ces situations en utilisant les stratégies appropriées ;
- Les détails importants à retenir lorsque l'on rencontre un inconnu ;
- Qu'il existe plusieurs adultes à qui il peut se confier ;
- Nommer les différentes parties du corps (préscolaire) ;
- Reconnaître les touches qu'il aime ou n'aime pas (préscolaire) ;
- Reconnaître les bons et mauvais secrets ;
- Qu'il peut utiliser l'autodéfense s'il est en danger ;
- L'importance de confier un mauvais secret à un-e adulte ;
- Qu'il est capable de faire respecter ses droits (empowerment) ;
- Reconnaître les situations de violence dans les relations amoureuses et utiliser les stratégies appropriées (3<sup>e</sup> cycle)

# LA DISCIPLINE POSITIVE

## LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN ET LA DISCIPLINE POSITIVE

Au quotidien, nous pouvons procurer à nos enfants une bonne partie du bagage qui leur permettra de faire face à toutes sortes de situations pouvant survenir dans leur vie et aussi pour faire face à la violence.

**Faire de la prévention ce n'est pas seulement parler de violence...** (Voir Guide pratique sur la prévention de la violence, pages 8 à 10) :

...**C'est aussi** :

- o Favoriser le développement de la confiance en soi chez l'enfant, de son autonomie, sa force et son affirmation ;
- o Créer des moments de complicité ;
- o Construire des relations basées sur le respect.

Nous renforçons nos enfants quand nous leur montrons leur importance en tant que personnes dignes d'attention et de respect. Cela peut-être chaque fois que vous :

- o Faites sentir à votre enfant que vous l'aimez.
- o Parlez avec votre enfant et prenez le temps de l'écouter.
- o Montrez à votre enfant que vous lui faites confiance.
- o Aidez votre enfant à devenir responsable.
- o Permettez à votre enfant de découvrir que vous n'êtes pas une personne parfaite.

Toutes les occasions pour augmenter son estime personnelle, sa confiance en son jugement et sa capacité à réagir devraient être utilisées.

**Finalement, faire de la prévention c'est aussi donner aux enfants de l'information constructive et rassurante sur la prévention de la violence...** (Voir le Guide pratique sur la prévention de la violence, chapitre 2)

Exemple :

- o Superviser l'utilisation d'Internet : Il est important de superviser les visites des enfants sur Internet. Un des moyens pour faciliter cette tâche est de mettre l'ordinateur dans un espace commun. Vous pouvez expliquer aux enfants les règles de sécurité à respecter sur Internet, comme par exemple, ne pas donner ses informations personnelles.

## LA DISCIPLINE POSITIVE

Les enfants ont besoin d'avoir des règles; elles sont sécurisantes. Les règles et, donc le besoin de discipline, sont partout! La discipline positive permet de développer l'estime de soi et l'affirmation. Des enfants affirmatifs sont moins vulnérables face à la violence. Toutefois, le but de la discipline

est d'en faire de moins en moins. Plus on intervient, moins nous avons d'impact.

**1. Quelques règles, toujours les mêmes :** Il faut choisir quelques règles, les expliquer et s'assurer qu'ils les ont comprises. Il ne faut pas changer les règles, même si c'est vendredi soir et qu'on est fatigué.

**2. Prêcher par l'exemple :** Les quelques règles choisies s'appliquent à tous. Les enfants écoutent ce que l'on fait et moins ce que l'on dit. Par exemple, si on leur demande de faire leur lit, il faut nous aussi faire le nôtre.

**3. Choisir nos batailles :** Comment cesser d'accorder trop d'importance aux comportements non désirés ? En se posant deux questions :

- 1) Est-ce que son comportement est dangereux (pour lui ou pour les autres) ?
- 2) Est-ce que son comportement aura un impact dans sa vie ou celle de sa famille ?

Si vous répondez non aux deux questions, cela veut dire que vous pouvez ignorer le comportement.

Si vous répondez oui à une des deux questions ou aux deux questions, cela veut dire qu'il est préférable d'intervenir. On intervient afin de transmettre des valeurs importantes pour notre famille.

**1. Favoriser l'autodiscipline :** On veut que l'enfant arrive un jour à poser ses propres limites et à les respecter, puisque c'est nécessaire pour bien vivre dans une société remplie de règlements.

**2. Miser sur le renforcement positif :** 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.

**Rappelons-nous qu'il s'agit de multiplier les occasions de les féliciter...sans exagérer.**

Je félicite l'enfant pour des situations qui représentent un certain défi. Si je félicite mon enfant à tous propos ou pour des choses qu'il-elle sait faire depuis longtemps, cela n'a plus l'impact désiré.

## LA DISCIPLINE POSITIVE : COMMENT ?

**La première étape ?** Donner le goût aux enfants de collaborer en remplissant leurs besoins affectifs. C'est le principe du guichet automatique. Lorsqu'on remplit leurs besoins affectifs, on remplit le guichet. Lorsqu'on leur demande de collaborer, on retire du guichet automatique.

Les enfants ont cinq besoins affectifs :

**1. Amour :** Il est important d'accorder du temps à son enfant. Idéalement, l'enfant devrait avoir trois périodes de 20 minutes par semaine seul avec son parent. Cela diminue la jalousie et la rivalité entre enfants.

2. **Compétence** : L'enfant a besoin de ressentir de la fierté.
3. **Liberté** : Les enfants ont besoin de faire des choix, de bouger, de créer et de s'exciter. Les choix peuvent être dirigés.
4. **Plaisir** : Les enfants ont besoin d'au moins 10 minutes par jour de plaisir avec l'ensemble des membres de la famille.
5. **Sécurité** : Les enfants ont besoin d'avoir des règles et qu'elles soient appliquées.

**La deuxième étape ?** L'aider à devenir responsable. C'est le développement de l'**autodiscipline**. Lorsqu'on responsabilise l'enfant, celui-ci apprend à réfléchir, à choisir et à se contrôler.

Exemple pour les plus jeunes :

- « Viens ici, je vais te le demander une seule fois ». Si l'enfant refuse, je vais le chercher sans dire un mot, mais sans être bête. Lorsque l'enfant vient du premier coup à un autre moment, je le félicite. On envoie alors le message à l'enfant que c'est lui qui décide. Il peut soit faire l'action et être félicité ou ne pas la faire et recevoir une conséquence.

Exemple pour les plus vieux :

- « Je trouve ça plate quand je dois te demander les choses plus d'une fois. As-tu une idée de comment changer la situation? »

Dans le même ordre d'idées, les enfants ont besoin d'un environnement prévisible pour se développer. Ainsi, les règles mises en place doivent respecter le **principe des cinq « C »** :

1. **Clares et sécurisantes** : Les règles sont faciles à comprendre pour les enfants. Elles véhiculent les principales valeurs éducatives que je veux transmettre telles que le respect de soi, des autres, de l'environnement, développer de saines habitudes de vie, etc.
2. **Concrètes et réalistes** : Elles reflètent le comportement escompté et sont formulées à la positive. Exemple, 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. Les enfants de 6 à 12 ans peuvent intégrer et appliquer seulement 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.
5. **Conséquences logiques** : Les conséquences sont des moyens d'apprendre et de grandir. La punition a un effet à très court terme. La réparation, pour sa part, donne un sentiment de confiance et augmente l'estime. Pour que les enfants apprennent à assumer les conséquences de leurs gestes, il doit, idéalement, y avoir une logique entre le comportement jugé inacceptable et la conséquence. Si l'enfant manque de respect avec des gestes, il répare avec des gestes.

Exemple de conséquence logique pour le préscolaire :

- 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.).



Exemple de conséquence logique pour le primaire :

- Vous avez déjà dit à vos enfants que c'est la règle chez vous : les enfants doivent porter leur casque de vélo pour aller à bicyclette, mais votre fils de 10 ans revient de l'école tête nue. Vous pourriez lui dire : « tu sais qu'il est dangereux d'aller à vélo sans casque, mais puisque tu as choisi d'ignorer la règle de sécurité, tu devras marcher maintenant. Je vais ranger ta bicyclette jusqu'à lundi. Après, tu pourras l'utiliser quand tu décideras de porter ton casque de vélo ».
- Un-e enfant qui utilise des paroles violentes envers une autre personne devra trouver trois paroles agréables à dire à cette personne.
- Un-e enfant qui utilise la violence physique devra réparer son geste par une attitude sympathique comme transporter le sac d'école de l'enfant blessé, faire un jeu avec lui-elle, 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.

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

- La semaine, quand les devoirs sont faits, les enfants ont droit à une courte période de jeux vidéo, de télé ou à l'ordinateur. Par contre, la règle peut s'assouplir la fin de semaine, lors de soirées cinés ou si vous décidez d'accorder une récompense, un privilège, etc.

Souvenez-vous que les conséquences sont des moyens d'apprendre et que l'apprentissage n'a pas besoin d'être douloureux.

## QUELQUES MÉTHODES DE DISCIPLINE POSITIVE

1. **Souligner les bons comportements** : Nous avons mentionné préalablement que construire avec les forces et les réussites est un meilleur gage de succès. Ainsi, il est important de souligner les succès de l'enfant. Par exemple, vous pouvez dire : « tu as travaillé fort, tu as ramassé la plupart de tes jouets et tous tes vêtements. Je vais t'aider à ranger le reste de ta chambre, et ensuite nous dînerons ».
2. **Décrire le comportement et non l'enfant** : Les enfants et les adultes aussi se corrigent plus facilement si on leur présente des faits précis. Ainsi, vous pouvez...
  - 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.

Exemples pour les enfants d'âge préscolaire :

- « Quand tu me cries dans les oreilles, je n'aime pas cela. Je veux que tu me parles doucement ».
- « Tu t'es levé de table sans demander la permission, je sais que c'est difficile pour toi, mais c'est la règle à la maison. Tu dois rester assis à table pendant le repas ».
- « C'est défendu de lancer le ballon dans la maison, le ballon peut être roulé au sol ou vous pouvez aller dehors ».

Exemple pour les enfants d'âge primaire :

- « Quand tu ne me dis pas où tu es et je suis inquiet-e. Je veux que tu me téléphones avant d'aller chez une amie à la sortie de l'école ».

**3. Développer l'estime de soi** : Il y a différentes façons de contribuer au développement de l'estime de soi de vos enfants.

- 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 et développe l'estime de soi tout en l'aidant à assumer sa responsabilité. En accordant à l'enfant la chance de racheter un privilège perdu, lorsqu'il se conduit bien, pendant une période de temps déterminé 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, favorisant l'expression des sentiments et émotions.
- En confiant des responsabilités adaptées à l'âge de l'enfant, 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.

**4. Offrir des choix** : Favoriser la participation active des enfants en leur offrant des choix simples leur donne un sentiment de liberté face aux activités nécessaires pour une vie saine. Exemples :

- « Rémi, c'est l'heure de se laver, est-ce que tu préfères prendre une douche ou un bain ? »
- « Préfères-tu t'inscrire à un cours de judo ou de natation ? Préfères-tu manger de la lasagne ou du pâté chinois pour souper ? »

**5. Faire ses propres constats** : Dans certaines situations, l'enfant apprend mieux si on le laisse faire ses expériences. Exemples :

- Face à un-e enfant qui ne veut pas mettre ses mitaines pour aller dehors, le-la laisser aller dehors, quelques minutes, sans mitaines. Il-elle 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 »** :

- 1. Reculer** : Je suis en colère, je le nomme et je me retire ;
- 2. Respirer** : Je réfléchis, je trouve un moyen d'exprimer ma colère de manière acceptable ;
- 3. Réagir** : Je suis calme, je peux discuter, chercher et appliquer une solution

# INDICE 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 :

## 1. LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- 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.

## 2. LES PROBLÈMES PHYSIQUES :

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

## 3. 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.

#### 4. 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

#### 5. LES COMPORTEMENTS AUTODESTRUCTEURS :

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

#### 6. LES 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.

#### 7. LES TROUBLES D'ALIMENTATION :

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

#### 8. LES 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.

## 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.

- Mettre l'enfant à l'aise ;
- Croire sans porter de jugement ;
- Contrôler, si possible, vos réactions ;
- Rassurer l'enfant ;
- Valider ses émotions sans suggérer ;
- Demander à l'enfant comment je peux l'aider et ses idées pour résoudre le problème
- Laisser l'enfant donner sa version sans l'influencer
- Respecter son rythme, poser des questions simples et ouvertes
- Ne pas faire de promesses
- Protéger le caractère confidentiel de la confiance
- Vérifier si l'enfant est en sécurité
- Faire savoir à l'enfant que vous ne l'abandonnez pas

# MATIÈRE À RÉFLEXION

## **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.

## **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. Brisé 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 pour- quoi 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 cette gardienne 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...?

## **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.

## **LE MENSONGE**

Les enfants qui mentent sont parfois victimes d'agressions et mentent dans le but précis de cacher la vérité. Ils peuvent mentir pour plusieurs raisons.

- Les enfants ont peur des conséquences, une fois qu'ils ont parlés.
- Les enfants ont peur que personne ne les croit. L'enfant qui se confie peut changer sa version en cours de route par peur des réactions des adultes ou sous la pression. Les enfants que l'on étiquette de menteurs deviennent des proies faciles pour les agresseurs.
- Les enfants mentent pour se protéger. Par exemple, Anne peut dire à sa mère qu'elle ne veut plus aller chez son oncle, car il y a des rats dans le sous-sol. Anne est convaincue que ce mensonge lui permettra d'éviter de voir son oncle. La mère sait qu'il n'y a pas de rats dans le sous-sol, mais ignore comment l'oncle agit avec Anne, alors elle accuse Anne de mentir.

Nous entendons souvent qu'un enfant ment « juste pour attirer l'attention ». Même si c'est « juste » pour cela, c'est qu'il y a un manque d'attention à combler chez l'enfant. En soulignant les éléments positifs, vous pourrez valoriser l'enfant et combler ce manque.

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**

Être parent et apprendre que son enfant est victime d'intimidation peut être une situation bouleversante. 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.

### **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 intimidateurs 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.

## LES ENFANTS TÉMOINS ET AUTEURS

## MON ENFANT EST TÉMOIN D'INTIMIDATION

Écoutez attentivement votre enfant et conseillez-le sur la conduite à adopter :

- Dites-lui que c'est normal qu'il se sente mal à l'aise dans cette situation et qu'il fait bien de vous en parler.
- Expliquez-lui que les intimidateurs ont besoin d'un auditoire. Sans celui-ci, ils ont moins de pouvoir.
- Dites-lui qu'il a un rôle important à jouer dans cette situation et que ses réactions peuvent encourager ou décourager l'agresseur.
- Indiquez-lui qu'il peut intervenir directement s'il croit qu'il bénéficiera du soutien des autres témoins ou qu'il peut aller chercher un adulte dans le cas contraire.
- Rappelez-lui l'importance de dénoncer la violence et l'intimidation. Expliquez-lui qu'il vient alors en aide à quelqu'un d'autre et qu'il n'est pas un « stool ».
- Proposez-lui d'avertir un adulte de l'école en qui il a confiance (ex. : professeur, psychologue, psychoéducateur, éducateur spécialisé, entraîneur, surveillant, concierge).
- Rappelez-lui qu'il peut toujours s'adresser à la direction de l'école pour signaler la violence et l'intimidation.
- Demandez-lui s'il souhaite que vous l'accompagniez dans sa démarche.

Conseillez-le sur la conduite à adopter s'il est témoin d'actes de violence et d'intimidation :

- Dites-lui d'ignorer l'agresseur et d'éviter tout contact avec lui.
- Conseillez-lui de réagir aux propos violents ou intimidants en protestant, s'il est à l'aise de le faire. Il peut aussi s'associer à ses amis pour agir contre des gestes blessants.
- Recommandez-lui de toujours refuser de transférer ou d'envoyer une image, une vidéo ou un message blessant pour quelqu'un.
- Rappelez-lui l'importance de dénoncer les actes de violence et d'intimidation dont il est témoin, même s'il n'est pas directement impliqué. La victime pourrait lui en être très reconnaissante et il agira ainsi en citoyen responsable.

## MON ENFANT INTIMIDE

Des actes de violence ou d'intimidation peuvent se manifester chez des jeunes de tous les milieux et de tous les âges. Que ce soit pour rigoler, épater ses amis ou se venger, tant les filles que les garçons peuvent se livrer à des actes de violence ou d'intimidation sans toujours comprendre la gravité des conséquences pour la victime. Il est important de reconnaître les signes si vous voulez agir et de manifester à votre enfant votre désaccord avec ce type de comportement.

Certains signes peuvent être décelés chez un auteur d'actes de violence ou d'intimidation. Les plus fréquents sont les suivants :

- Éprouver un grand besoin de dominer ou de maintenir son statut dans un groupe.
- Manquer d'habiletés relationnelles (ex. : ne pas savoir se faire accepter dans un groupe).
- Croire que l'agressivité, la violence ou l'intimidation sont de bonnes façons de régler un conflit.
- Prêter des intentions hostiles aux autres, alors que ce n'est pas le cas.



- Réagir impulsivement à une situation.
- Manquer d'empathie et se montrer insensibles à la détresse des autres.
- Donner une fausse image de confiance en soi et d'assurance.
- Avoir de la difficulté à s'affirmer et à faire connaître sa valeur.
- Éprouver peu de remords et avoir de la difficulté à faire preuve de compassion.

### **Vous pouvez agir pour aider votre enfant à cesser la violence et l'intimidation.**

Si vous apprenez que votre enfant agresse ou intimide d'autres élèves, vous devez lui expliquer la gravité et les conséquences de ses actes ou de ses paroles pour les autres, et lui assurer votre soutien.

- Restez calme et écoutez ce qu'il a à vous dire.
- Expliquez-lui que vous prenez la situation très au sérieux.
- Voyez avec lui comment il peut exprimer sa colère ou obtenir ce qu'il veut sans faire de tort aux autres.
- Discutez avec lui de tout exemple de violence ou d'intimidation qu'il a vu à la télévision, dans un film, un jeu vidéo ou dans la rue.
- Rappelez-lui qu'il est important de respecter l'autre malgré les différences (ex. : orientation sexuelle, race, force physique).
- Essayez de passer plus de temps avec lui et de superviser ses activités.
- Cherchez à savoir qui sont ses amis et comment ils passent leurs temps libres.
- Soyez à l'écoute des personnes qui vous signalent que votre enfant en agresse ou en intimide d'autres, qu'il s'agisse du personnel de l'école, d'un entraîneur, d'un parent ou d'un autre jeune.
- Expliquez-lui à quoi il s'expose s'il continue à poser des gestes de violence ou d'intimidation (suspension ou expulsion de l'école, plaintes policières, recours à la justice).
- Au besoin, demandez de l'aide au psychologue ou au psychoéducateur de l'école ou encore, selon vos besoins, au travailleur social de l'école ou du centre de santé et de services sociaux (CSSS).
- Communiquez avec la direction de l'école si vous croyez que votre enfant en agresse ou en intimide d'autres pour recevoir le soutien adéquat.

Vous pouvez retrouver cette information au lien suivant, sous l'onglet agir contre la violence et l'intimidation : <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/aide-et-soutien/intimidation-et-violence-a-lecole/>

## **CONTRAT D'UTILISATION D'INTERNET OU D'APPAREILS MOBILES: ADULTES-ENFANTS**

### **Comme utilisateur-trice je m'engage à :**

- Accepter d'utiliser Internet ou d'autres appareils mobiles (les moments de la journée ou la durée de mon utilisation) selon les règles établies avec l'adulte qui s'occupe de moi.
- Accepter qu'un adulte se tienne près de moi lorsque je suis en ligne ou utilise un appareil mobile.
- Ne pas donner une information personnelle à propos de moi ou des membres de ma famille : noms, photos, adresses, numéros de téléphone, courriels, nom ou lieu de mon école, nom ou lieu du travail de mes parents, mots de passe.
- Ne pas répondre à quoi que ce soit en ligne ou via des appareils mobiles (textes et textos, images, menaces) qui me met mal à l'aise ou qui m'effraie et aller en parler rapidement à un adulte.
- Ne pas rencontrer en personne et ne pas donner rendez-vous à quelqu'un avec qui je discute en ligne sans que mes parents soient d'accord et qu'ils m'accompagnent.
- Ne pas écrire ou transférer de commentaires, images, courriels ou autres messages malveillants ou irrespectueux via Internet ou appareil mobile. Je vais traiter les personnes rencontrées en ligne comme je voudrais être traité-e moi-même.

### **Comme adulte en charge je m'engage à :**

- Établir des règles raisonnables ensemble au sujet de l'utilisation et du temps d'écran.
- M'intéresser et me familiariser avec les sites, jeux, applications que mon enfant utilise.
- Aider mon enfant à choisir son pseudonyme, son adresse courriel, etc et je vais m'assurer qu'ils ne révèlent pas d'informations personnelles ou qu'ils ne sont ni suggestifs, ni osés.
- Veiller à ce que les écrans soient dans les pièces communes de la maison.
- Apprendre à connaître les amis virtuels de mon enfant au même titre que ses autres amis.
- Être compréhensif-ve envers mon enfant lorsqu'il ou elle rencontre des problèmes en ligne sans réagir négativement et l'encourager à trouver des solutions ensemble.
- Explorer le Web avec mon enfant et lui exprimer clairement mes attentes quant aux endroits et à la manière qu'il peut utiliser son temps d'écran.

---

Signature de l'adulte

---

Signature de l'enfant

## RESSOURCES

(819) 669-2000  
[www.moissonoutaouais.com](http://www.moissonoutaouais.com)

## **DÉFENSE DES DROITS / JURIDIQUE**

Centre communautaire juridique de l'Outaouais /Bureau d'aide juridique  
(819) 772-3011  
[www.aidejuridiqueoutaouais.ca](http://www.aidejuridiqueoutaouais.ca)

Droit-Accès de l'Outaouais  
(819) 777-4746  
1-800-667-4746

## **DÉFICIENCE / HANDICAPS**

Association pour l'intégration communautaire de l'Outaouais (A.P.I.C.O.)  
(819) 669-6219  
[www.apico.ca](http://www.apico.ca)

Association Répît communautaire  
(819) 669-6352

## **EMPLOI**

La Relance  
(819) 770-6444  
[www.larelance.ca](http://www.larelance.ca)

Réseau Outaouais ISP  
(insertion sociale professionnelle)  
(819) 770-7129  
[www.reseauoutaouais.qc.ca](http://www.reseauoutaouais.qc.ca)

## **ENFANTS / JEUNESSE**

Centre de Pédiatrie sociale  
(819) 600-1661 (Hull)  
(819) 643-3000 (Gatineau)  
[www.pediatriesocialeगतineau.com](http://www.pediatriesocialeगतineau.com)

Les Grands Frères et Grandes Sœurs de l'Outaouais  
(GFGSO)  
(819) 778-0101  
[www.gfgso.com](http://www.gfgso.com)

## **LOGEMENT**

Les habitations partagées de l'Outaouais  
(819) 771-6576  
[www.habitationspartagees.ca](http://www.habitationspartagees.ca)

Les Œuvres Isidore Ostiguy  
(819) 778-1325  
[lguidon\\_oio@videotron.ca](mailto:lguidon_oio@videotron.ca)

## **NOUVEAUX ARRIVANTS / IMMIGRATION**

Accueil-Parrainage Outaouais (APO)  
(819) 777-2960  
[www.apo-qc.org](http://www.apo-qc.org)

L'Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (AFIO)  
(819) 776-6764  
[www.afio.ca](http://www.afio.ca)

## **PROGRAMMES COMMUNAUTAIRES**

Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais  
[www.rocsmo](http://www.rocsmo)

## **SERVICES À LA FAMILLE**

L'Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (AFMRO)  
(819) 771-3269  
[www.afmro.ca](http://www.afmro.ca)

Maison de la famille de Gatineau  
(819) 568-6830  
[www.maisonfg.org](http://www.maisonfg.org)

Maison de la famille Vallée-de-la-Gatineau  
(819) 441-0282  
<http://www.maisondelafamillevg.com/>

Maison de la famille Vallée-de-la-Lièvre  
(819) 281-4359  
<http://mdf-valleedelalievre.ca/>

## **SOUTIEN DU REVENU**

Comité Solidarité Gatineau-Ouest  
(819) 246-2029  
[www.solidaritegatineauouest.ca](http://www.solidaritegatineauouest.ca)

Comptoir St-Vincent-de-Paul  
(819) 776-1068 (rue Eddy)  
(819) 770-8150 (rue Wright)  
(819) 968-9603 (rue Booth)  
(819) 561-1622 (avenue Gatineau)  
(819) 561-1553 (rue St-Louis)

Entraide familiale de l'Outaouais  
(819) 669-0686  
[www.entraidefamiliale.wordpress.com](http://www.entraidefamiliale.wordpress.com)

La Maison de l'Amitié de Hull

(819) 772-6622  
[maisonamitiehull@videotron.ca](mailto:maisonamitiehull@videotron.ca)

Mon Chez-Nous inc.  
(819) 669-6032  
(819) 772-1390  
[www.moncheznousinc.ca](http://www.moncheznousinc.ca)

## **VIOLENCE / AGRESSION**

CAVAC de l'Outaouais  
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels  
de l'Outaouais  
(819) 778-3555 / 1 800 331-2311  
Au Palais de Justice :  
(819) 776-8111 poste 60418  
[www.cavac.qc.ca](http://www.cavac.qc.ca)

Centre d'aide et de lutte contre les  
agressions sexuelles – Outaouais (CALAS)  
(819) 771-1773  
[www.calas.ca](http://www.calas.ca)

CIASF - Centre d'intervention en abus  
sexuels pour la famille  
(819) 595-1905 / 1-855-595-1905  
[www.ciasf.org](http://www.ciasf.org)

## **AUTRES RESSOURCES**

Centre d'intégré de santé et de services  
sociaux de l'Outaouais

CSSS Gatineau (La Gappe) :  
(819) 966-6550

CSSS Gatineau (Avenue Gatineau) :  
(819) 966-6590

Signalement : (819)776-6060/  
1-800-567-6810

CSSS Gatineau secteur Aylmer :  
(819) 966-6540

Plaintes :  
(819) 771-2990 poste 2148

CSSS Gatineau secteur Hull (St-  
Rédempteur) : (819) 966-6510

Drogue aide et référence :  
1-800-265-2626

CSSS Gatineau secteur Hull (Mont-Bleu) :  
(819) 966-6530

Jeunesse J'écoute :  
1-800-668-6868

Urgence de Gatineau : (819) 966-6333

Ligne Parents :  
1-800-361-5085

Hôpital de Hull :  
(819) 966-6200/1-866-595-2002

Police municipale de Gatineau (non urgent)  
(819) 246-0222

Urgence de Hull : (819) 966-6222

SOS Violence conjugale :  
1-800-363-9010

Hôpital Pierre-Janet : (819) 771-7761

Info santé / Info sociale : 811

Tel-jeunes :  
1-800-263-2266

Centre Antipoison 1-800-463-5060

Centre Jellinek (819) 776-5584

Les Centres jeunesse de l'Outaouais :

## NOTES

---

---







Pour une enfance  
en sécurité et sans violence