

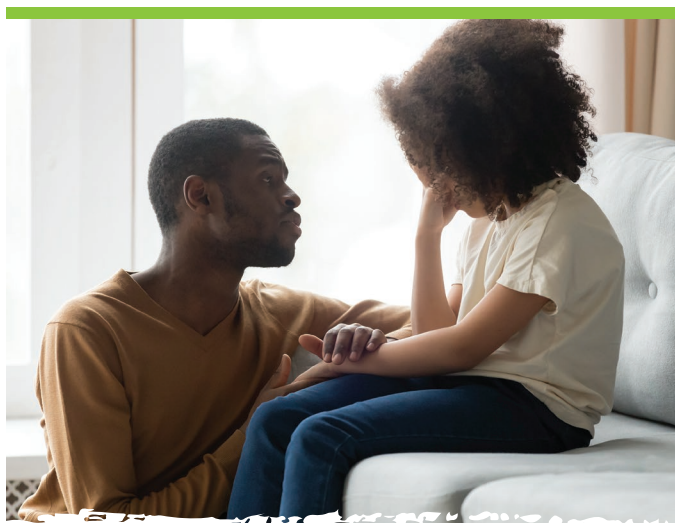
Accompagner mon enfant devant l'intimidation

On estime qu'un élève sur trois est en contact avec l'intimidation, que ce soit comme victime, témoin ou intimidateur. Si l'école a la responsabilité d'agir devant ce phénomène, le parent, lui, a le pouvoir d'épauler son enfant en l'amenant à acquérir des outils... pour la vie.

UN APPRENTISSAGE QUI COMMENCE TÔT

Apprises dès le jeune âge, les compétences sociales dont l'affirmation, la capacité à résoudre des conflits, la gestion des émotions, l'empathie et l'écoute sont autant de facteurs de protection contre l'intimidation.

À la base de ces précieuses habiletés : la confiance en soi. Ainsi, pour arriver à entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes et positives, l'enfant doit d'abord avoir de l'estime pour lui-même. Vous l'aidez à y parvenir en l'amenant à se connaître avec ses qualités et ses limites, mais surtout à s'accepter tel qu'il est. Encouragez-le aussi à se respecter en tout temps. Votre fillette n'apprécie pas les câlins répétitifs de son amie Zoé ? Invitez-la à le lui signifier respectueusement. Ce geste simple, mais courageux (et si Zoé cessait d'être mon amie ?), constitue une bonne pratique pour de futures situations plus préoccupantes.



MAINTENIR SON RÔLE EN TEMPS DE CRISE

Chute des résultats scolaires, maux de tête fréquents, manque d'enthousiasme inhabituel : votre grand pourrait vivre de l'intimidation. N'attendez pas et abordez la question avec lui !

S'il s'agit bien d'intimidation (dynamique répétitive visant à dominer par la peur, ex. : menaces, agressions physiques, insultes, rumeurs, exclusion, etc.), prenez le temps d'écouter, de soutenir et de rassurer votre enfant (ce n'est pas de sa faute). Encouragez-le à dénoncer rapidement la personne intimidatrice ou le geste posé, accompagnez-le dans cette démarche et faites équipe avec l'école. Incitez-le également à rester en groupe et à éviter les endroits à risque.

Plus que jamais, il est bon de continuer à accompagner votre enfant dans le développement de ses compétences sociales en l'encourageant à s'affirmer et à avoir confiance en lui. Un tel soutien lui rappellera qu'il a en lui des ressources et lui évitera de sombrer dans un possible (et bien compréhensible) sentiment de détresse.

ET SI MON ENFANT EST L'INTIMIDATEUR ?

Malgré la colère que vous pourriez ressentir à son endroit, écoutez ce que votre enfant a à dire et faites-le verbaliser sur les raisons qui l'ont amené à poser ce ou ces gestes. Cette démarche lui permettra de reconnaître ses torts et vous donnera l'occasion de lui faire voir l'impact et les conséquences de ses comportements afin de développer son empathie. Ensuite, faites bien comprendre à votre enfant que vous ne tolérez pas ces comportements, donnez-lui une conséquence et rappelez-lui que vous êtes là pour le soutenir.

En effet, l'enfant intimidateur doit tout autant être accompagné dans le développement de ses compétences sociales. Ainsi, vous pouvez l'aider à identifier des moyens pour gérer sa colère et travailler avec lui le respect et la tolérance. Guidez-le également dans la recherche de solutions aux problèmes qu'il vit (autre que par la violence) et amenez-le à réparer ses gestes auprès de la victime.

QUAND MON ENFANT EST TÉMOIN

Dans un tel cas, il faut l'inciter à dénoncer la personne intimidatrice ou le geste posé à un adulte de confiance. Expliquez-lui qu'il peut faire cesser une situation dévastatrice pour l'élève qui subit l'intimidation et amener un changement positif dans son école. Appuyez-le dans sa démarche !

Invitez-le également à soutenir la victime en adoptant un comportement respectueux vis-à-vis d'elle (je ne ris pas, je ne me moque pas, je ne l'isole pas, je prends sa défense, je la reconforte...) et à l'encourager à en parler et à briser le silence.

Pour votre enfant, cette situation sensible est une occasion de développer des compétences sociales. Mettez sur l'importance de l'entraide, de la solidarité, de l'acceptation de la diversité, de l'empathie et de l'affirmation de soi.

Au final, quelle que soit la position de votre enfant dans une situation d'intimidation, votre accompagnement précieux aura une solide influence sur la relation qu'il entretiendra avec lui-même et les autres tout au long de sa vie !

À propos de l'Institut Pacifique

Nommé Partenaire émérite de la lutte contre l'intimidation par le gouvernement du Québec, l'Institut Pacifique outille les enfants et les parents dans le développement des compétences sociales et émotionnelles depuis quelques décennies.

Ses programmes pédagogiques présents dans les écoles d'ici et d'ailleurs, dont le réputé Vers le pacifique, ont accompagné plus d'un million de jeunes jusqu'à maintenant!



AQPDE 

**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DU PERSONNEL DE DIRECTION
DES ÉCOLES**