



METTRE LES JEUNES À L'ABRI DES HARCELEURS : DES CONSEILS AUX PARENTS

1. Si vous croyez que votre enfant subit de l'intimidation, demandez-lui si c'est le cas. Beaucoup d'enfants ne veulent pas fournir cette information; ils ont honte, ils sont gênés ou craintifs. Les adultes doivent donc prendre l'initiative. Demandez-leur des détails et prenez ceux-ci en note.

Si vous soupçonnez votre enfant de ne pas vouloir dire qu'il subit l'intimidation, essayez d'approcher le sujet de façon indirecte. Vous pouvez poser une série de questions comme celles-ci :

- « Alors, qui est le harceleur dans ta classe? »
- « Comment sais-tu que cette personne est un harceleur? Qu'est-ce qu'elle fait? »
- « Qu'est-ce que tu en penses? »
- « À qui s'en prend le harceleur, la plupart du temps? »
- « Est-ce qu'il s'en prend à toi, parfois? »
- « Qu'est-ce qu'il te dit ou te fait? Comment te sens-tu alors? »

2. Si votre enfant vous dit qu'il subit l'intimidation, croyez-le. Demandez-lui des détails et prenez ceux-ci en note.

3. À ne pas faire :

- Affronter le harceleur ou ses parents. Cela ne serait sans doute aucunement utile et cela pourrait même aggraver la situation.
- Dire à votre enfant « Vas-y, bats-toi ! ». Les intimidateurs sont toujours plus forts et plus puissants que leurs victimes. Votre enfant pourrait se faire blesser.
- Blâmer votre enfant. L'intimidation n'est jamais la faute de la victime.
- Promettre de garder le secret concernant l'acte d'intimidation. Cela reviendrait à donner au harceleur la permission de continuer. Dites plutôt à votre enfant que vous êtes content qu'il vous ait parlé de l'intimidation. Expliquez-lui que vous allez l'aider, et que vous allez aussi demander de l'aide à son enseignant.

4. Contactez l'enseignant aussitôt que possible. Demandez une rencontre en privé (aucun élève ne devrait y assister et, idéalement, aucun élève à l'exception de votre enfant ne devrait savoir que vous rencontrez l'enseignant). Apportez les notes que vous avez prises alors que votre enfant vous faisait le récit de l'acte d'intimidation, et présentez-en le contenu à l'enseignant. Demandez-lui son point de vue; il en sait probablement plus que vous sur l'intimidation. Demandez à voir un exemplaire du règlement anti-intimidation de l'école. Restez calme et respectueux; l'enseignant veut vous aider.

Demandez à l'enseignant ce qu'il compte faire à propos des actes d'intimidation. Indiquez-lui, avec précision, que vous vous attendez à ce qu'il :

- mette fin à l'intimidation
- enclenche un processus précis à suivre dans les cas d'acte d'intimidation

→
SUITE



METTRE LES JEUNES À L'ABRI DES HARCELEURS : DES CONSEILS AUX PARENTS (SUITE)

- aide le harceleur à changer de comportement
- aide votre enfant à développer des techniques d'affirmation de soi
- surveille la sécurité de votre enfant dès maintenant
- vous tiennerez informé des mesures entreprises et des progrès effectués



Important : Il faut du temps pour résoudre les problèmes d'intimidation. Vous devez donc être patient. L'enseignant devra parler à votre enfant, au harceleur ainsi qu'aux autres élèves qui pourraient avoir été témoins de l'intimidation, puis décider de ce qui est le mieux pour toutes les parties concernées.

5. Faites un effort véritable pour passer plus de temps avec votre enfant. Encouragez-le à parler de ses sentiments. Demandez-lui de vous raconter sa journée. Complimentez-le aussi souvent que possible. Donnez-lui des occasions de faire de bonnes actions, par exemple en vous aidant à accomplir une tâche, en acceptant de nouvelles responsabilités ou en exerçant un talent ou une habileté.

6. Aidez votre enfant à développer des techniques de défense pour faire face à l'intimidation. Jouez des jeux de rôle avec lui afin de lui montrer quoi dire et quoi faire s'il doit affronter un harceleur. Voici quelques idées pour commencer :

- Redresse-toi, regarde le harceleur dans les yeux et dis-lui d'une voix ferme et assurée : « Laisse-moi tranquille! » ou « Arrête! Je n'aime pas ça! »
- Fais une blague ou dis quelque chose d'absurde.
- Reste calme et éloigne-toi. Si possible, dirige-toi vers un lieu achalandé ou vers un groupe d'amis.
- Si tu as l'impression d'être en danger véritable, cours aussi vite que possible.
- Parles-en à un adulte.

Demandez d'autres suggestions à l'enseignant ou à la direction de l'établissement. Demandez-en aussi à votre enfant. Tant mieux s'il propose une idée, s'il essaie de la mettre en pratique et si cela fonctionne!

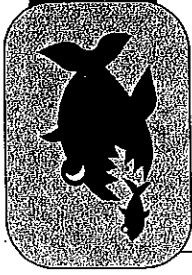
7. Envisagez d'inscrire votre enfant à un cours d'affirmation de soi ou d'autodéfense. Vérifiez auprès de son enseignant ou des ressources communautaires (votre bibliothèque publique locale, les centres communautaires, etc.) où ces cours sont donnés.



Important : Les cours d'autodéfense n'enseignent pas à devenir agressif, mais plutôt à savoir éviter les conflits grâce à l'autodiscipline, à la maîtrise de soi et à l'amélioration de la confiance en soi. Dans la plupart des arts martiaux, on enseigne que la première ligne de défense est la non-violence.

8. Si votre enfant semble avoir très peu d'amis, encouragez-le à se joindre à des groupes sociaux, à des clubs ou à des organisations correspondant à ses champs d'intérêt. Cela augmentera sa confiance en soi et l'aidera à développer un bon comportement en société. Les enfants qui ont de l'assurance et un bon comportement en société sont beaucoup moins susceptibles de subir de l'intimidation.

→
SUITE



METTRE LES JEUNES À L'ABRI DES HARCELEURS : DES CONSEILS AUX PARENTS (SUITE)

9. Demandez-vous si votre enfant fait quelque chose qui encourage les harceleurs à s'en prendre à lui. Y a-t-il un comportement que votre enfant pourrait changer? S'habille-t-il ou agit-il de façon provocante? Personne ne mérite de subir de l'intimidation, mais parfois, les jeunes ne s'aident pas eux-mêmes. Surveillez les interactions entre votre enfant et les autres, et demandez des conseils et des suggestions aux enseignants de votre enfant.
10. Apposez une étiquette portant le nom de votre enfant sur tout ce qui lui appartient. Les choses seront moins susceptibles d'être « perdues » ou volées si elles sont étiquetées. Utilisez des étiquettes devant être cousues ou un marqueur à l'encre indélébile.
11. Assurez-vous que votre enfant sait que sa sécurité est toujours plus importante que ses biens (livres, fournitures scolaires, jouets, argent, etc.). S'il est menacé par un harceleur, il devra céder au harceleur ce que celui-ci veut, et en parler tout de suite après à un adulte.
12. Encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments. Donnez-lui la permission de se défouler, d'argumenter et d'affirmer des opinions et des convictions différentes des vôtres. Si vous permettez à votre enfant de s'opposer à vos propos de temps à autre, il y aura plus de chances qu'il puisse se défendre contre les propos d'un harceleur.
13. Vérifiez souvent auprès de votre enfant comment il va. S'il vous informe que les choses vont mieux ou se déroulent convenablement à l'école — que l'intimidation a diminué ou cessé —, vous pourrez relâcher un peu votre encadrement. Entre-temps, restez à l'affût de tout changement de comportement pouvant indiquer que l'intimidation a recommencé.
14. Si vous ne vous êtes pas déjà engagé dans des activités liées à l'école de votre enfant, faites-le. Assistez à des réunions de parents et aux rencontres de l'établissement scolaire. Joignez-vous à l'association des parents. Apprenez les règlements de l'école concernant la discipline. Siégez à un comité sur la sécurité à l'école. Si vous en avez le temps, proposez votre aide dans la salle de classe de votre enfant.
15. Rappelez-vous que c'est vous, l'enseignant le plus important de votre enfant. La discipline à la maison doit être équitabile, cohérente, adaptée à son âge et respectueuse. Les parents qui ne peuvent maîtriser leur humeur enseignent à leurs enfants qu'il est convenable de hurler, de crier et d'utiliser la violence physique pour arriver à ses fins. *Conseil* : Beaucoup d'enfants qui en intimident d'autres viennent de foyers où ils subissent l'intimidation de leurs parents.