PRÉVENIR L'INTIMIDATION

CONSEILS DESTINÉS AUX PARENTS

Mon enfant est la cible d'intimidation :

- Prenez le temps d'écouter votre enfant avant de réagir.
- Cherchez ensemble des solutions.
- Avec l'aide de votre enfant, créez un groupe de soutien pour vous et votre enfant (enseignants, conseillers scolaires, membres de la famille en qui vous avez confiance, etc.).
- Apprenez à votre enfant à gérer le stress et l'anxiété.
- Renforcez les capacités de votre enfant à contrer l'intimidation de façon efficace en :
  - renonçant à la violence;
  - s'abstenant de répliquer par l'intimidiation.
- Aidez votre enfant à développer son estime de soi en :
  - l'encourageant à participer à des activités qui lui plaisent;
  - le félicitant pour ses efforts soutenus et ses réussites.
- Rappelez à votre enfant que vous l'aimez.
- Sachez reconnaître un problème trop grave pour être résolu par votre enfant et demandez un soutien approprié.
- Pour obtenir de l'aide, faites appel à Jeunesse, J'écoute en composant le 1 800 668-6868 ou en visitant le www.jeunessejecoute.ca.

Mon enfant commet des actes d'intimidation :

- Gardez votre calme et dites à votre enfant que l'intimidation est inacceptable.
- Déterminez ce qui pousse votre enfant à adopter un tel comportement et favorisez un dialogue ouvert et franc sur le sujet.
- Envisagez des conséquences adaptées à l'âge de votre enfant et exemptes de violence; établissez des règles.
- Discutez avec votre enfant des mesures à prendre pour réparer les torts qu'il a causés en commettant des actes d'intimidation.
- Avec l'aide de votre enfant, créez un groupe de soutien pour vous et votre enfant (enseignants, conseillers scolaires, membres de la famille en qui vous avez confiance, etc.).
- Soyez un modèle positif pour votre enfant en prenant conscience de votre propre pouvoir et de l'utilisation que vous en faites.

Mon enfant est témoin de situations d'intimidation :

- Explorez différentes solutions en vue d'aider votre enfant à s'opposer à l'intimidation.
- Apprenez à votre enfant à intervenir immédiatement pour mettre fin à l'intimidation, mais également à demander l'aide d'un adulte lorsqu'il est dangereux d'intervenir tout seul.
- Incitez votre enfant à offrir son appui à la personne ciblée.
- Expliquez à votre enfant la différence entre le « commérage » et le fait de rapporter une situation afin d'empêcher qu'une personne subisse des actes blessants.
- Incitez votre enfant à rivaliser d'imagination pour intervenir dans une situation d'intimidation, notamment en changeant de sujet ou en proposant un jeu.
- Donnez le bon exemple en montrant que le bien-être d'autrui vous tient à cœur.

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET DE RESSOURCES, CONSULTEZ LE SITE WWW.CROIXROUGE.CA.

CROIX-ROUGE CANADIENNE