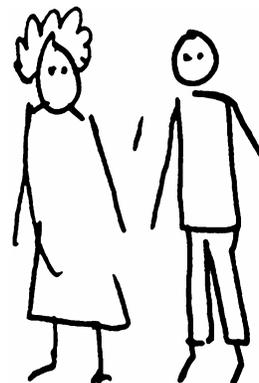


## Conseils aux parents pour traiter l'intimidation

- Apprenez à votre enfant à signaler un cas d'intimidation à un adulte en qui il a confiance et de donner des renseignements précis sur ce qui se passe. Dire : « Elle me traite de noms » ou « Il menace de me faire mal » est plus efficace que de dire « Elle m'agace! »
- Faites savoir à votre enfant que vous prendrez ses préoccupations au sérieux et que vous prendrez des mesures pour le protéger. Souvent, les enfants se sentent impuissants lorsqu'ils sont intimidés et ils supposent que personne ne peut les aider.
- Informez-vous au sujet de la politique en matière de lutte contre l'intimidation et le harcèlement en vigueur à l'école de vos enfants, aux clubs qu'ils fréquentent et dans leurs équipes sportives. S'il n'existe pas de politique, prenez l'initiative de former un groupe pour en créer une. (Si vous ne savez pas par où commencer, le programme ÉduRespect de la Croix-Rouge offre des ateliers et de la consultation pour aider les organisations et les écoles à créer des politiques efficaces.)
- Comprenez la différence entre les potins et le signalement. Les potineurs essaient de causer des ennuis à quelqu'un d'autre parce qu'il a enfreint un règlement. Le signalement se produit lorsqu'un enfant avise un adulte qu'il y a un grave problème et qu'il faut obtenir de l'aide pour l'enrayer.
- Habituellement, les spectateurs encouragent l'intimidation, même s'ils la détestent. Apprenez à votre enfant à être un spectateur positif. S'il est témoin d'un acte d'intimidation, il ne devrait pas l'observer, rire ou y participer. Il devrait plutôt indiquer clairement qu'il appuie la victime – non le petit dur – et il devrait parler de ce qu'il a vu ou entendu à un adulte.
- Donnez l'exemple de comportements respectueux à la maison et dans vos interactions quotidiennes – souvent, les enfants imitent les comportements des adultes de leur entourage.



### Si votre enfant est intimidé :

- Assurez votre enfant que l'intimidation n'est pas de sa faute et que tout le monde mérite d'être respecté.



- Expliquez que l'utilisation des poings ou d'insultes comme protection contre l'intimidation ne constitue pas une bonne solution – cela pourrait aggraver les choses (et causer des ennuis à votre enfant).
- Rappelez à votre enfant d'ignorer les plaisanteries en se tournant la tête ou en s'éloignant. Parfois, l'humour peut aussi désamorcer la situation.
- Enseignez la confiance en soi à votre enfant... il devrait savoir qu'il a le droit de tenir tête au petit dur et dire « Arrête »! sans être agressif. Vous pourriez l'expliquer comme suit : « Dis-le sérieusement, mais pas d'un ton sévère. »
- S'il y a de l'intimidation à l'école, parlez-en aux membres du personnel – il se peut qu'ils ne soient pas au courant de la situation – et insistez qu'ils suivent les directives de leur politique.
- Discutez avec votre enfant des façons d'éviter le petit dur. L'élaboration d'un plan d'action peut faire en sorte que l'enfant se sente en contrôle de la situation, même si, à prime abord, il semble qu'il soit injuste d'en élaborer un.
- Aidez votre enfant à améliorer son estime de soi en valorisant ses contributions et ses réalisations. S'il subit de l'isolement social à l'école, inscrivez-le à des activités communautaires qui lui permettront de socialiser et d'améliorer sa confiance.

**Appelez la ligne Assistance Parent au 1 888 603-9100 pour des idées et du soutien.**