

TROUSSE D'OUTILS POUR
PARENTS :
LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Lectur**R**e

Éc**R**iture

A**R**ithmétique

RELATIONS

CE QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS
POUR AIDER LEURS ENFANTS À BÂTIR
DES RELATIONS SAINES




UN MESSAGE DU CONSEIL ONTARIEN DES DIRECTEURS DE L'ÉDUCATION (CODE)

La présente *Trousse d'outils* sert à aider les parents à guider et à encourager leurs enfants dans l'apprentissage des habiletés essentielles au succès à l'école et dans la vie. L'appui apporté par les parents joue un rôle primordial au niveau du rendement des enfants et des adolescents autant à l'école qu'à l'extérieur de la salle de classe.

Des parents, des élèves et des éducateurs de partout en Ontario ont contribué à l'élaboration de cette *Trousse d'outils* en partageant généreusement leurs expériences et leurs commentaires quant aux stratégies gagnantes et nous les en remercions. Plusieurs organismes nous ont également aidés et sont identifiés à la fin du présent document.

Nous avons aussi inclus des contributions de la part de professionnels qui ont partagé leur expertise en divers domaines en réponse à des questions provenant de parents. De façon particulière, nous tenons à remercier Jean Clinton, Bruce Ferguson, Mary Gordon et Debra Pepler.



Les clés USB ci-incluses vous permettront d'accéder à la trousse complète (*Trousse d'outils* et *Guide*)
http://www.ontariodirectors.ca/parent_engagement_fr.html.

Vous pourrez alors télécharger le document entier ou des sections particulières. Des copies papier ont été fournies à toutes les écoles et à tous les conseils scolaires de la province. Nous espérons que vous les trouverez utiles et que vous les ferez circuler librement.

Ces documents s'insèrent dans une série de ressources en faveur de l'Engagement parental.

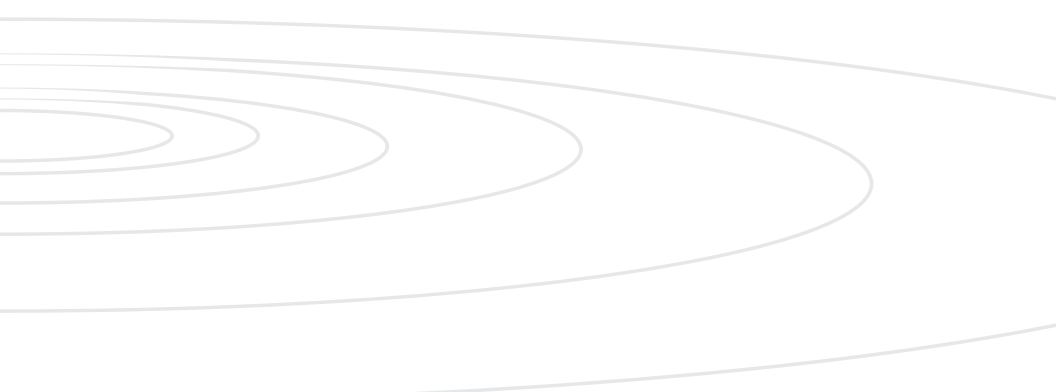
La trousse d'outils pour parents : Ce que peuvent faire les parents pour aider leur enfant à réussir à l'école;

La trousse d'outils pour parents : Édition ado, Ce que peuvent faire les parents pour aider leurs ados à réussir; et

Planifier la participation et l'engagement des parents, Un guide pour les parents et les écoles

Tous ces documents se trouvent au site
http://www.ontariodirectors.ca/parent_engagement_fr.html.

Dans la présente *Trousse d'outils* le mot *parents* désigne parents, gardiens et personnes soignantes. Le mot *enfants* désigne enfants et jeunes personnes.



L'UTILISATION DE LA TROUSSE D'OUTILS


La *Trousse d'outils* constitue une collection d'idées, de conseils et des ressources destinés aux parents pour aider leurs enfants à cultiver de saines relations. La structure et le contenu de la *Trousse* sont inspirés de questions et suggestions de parents. En plus de ce que vos familles font déjà, nous souhaitons que ces suggestions vous aident à appuyer vos enfants et vos adolescents.

Vous y découvrirez des éléments qui correspondent à vos expériences. Les **six sections** peuvent être lues dans l'ordre qui vous convient. Vous pourrez y consulter les conseils ou bien examiner en profondeur les éléments qui vous intéressent davantage.

Les relations saines constituent le fondement du bien-être. Vous voudrez lire **SOIS UN MENTOR** pour des moyens d'aider votre enfant ou ado à développer de bonnes relations interpersonnelles. On y accentue l'importance d'être un parent positif ainsi que le développement du respect, de l'empathie et du sens de l'appartenance.

SOIS IMPLIQUÉ vous offre des conseils pour vous familiariser avec les outils de communication de votre enfant ou ado et vous aide à aborder des sujets comme celui de la cyberintimidation. On y met en évidence le rôle des appareils électroniques dans le développement et le maintien de saines relations interpersonnelles dans l'ère digitale.

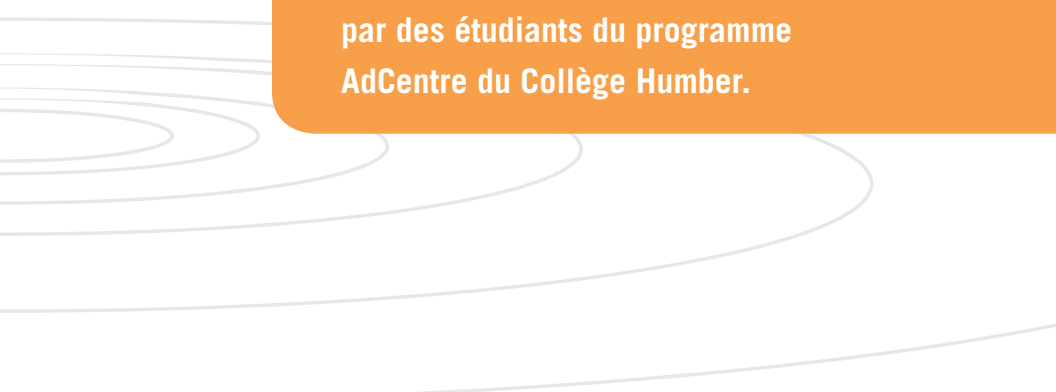
SOIS UN MODÈLE traite de l'importance de cultiver des relations positives et inclusives et fournit des conseils pour aider vos enfants à prospérer dans un monde de diversité et de complexité.



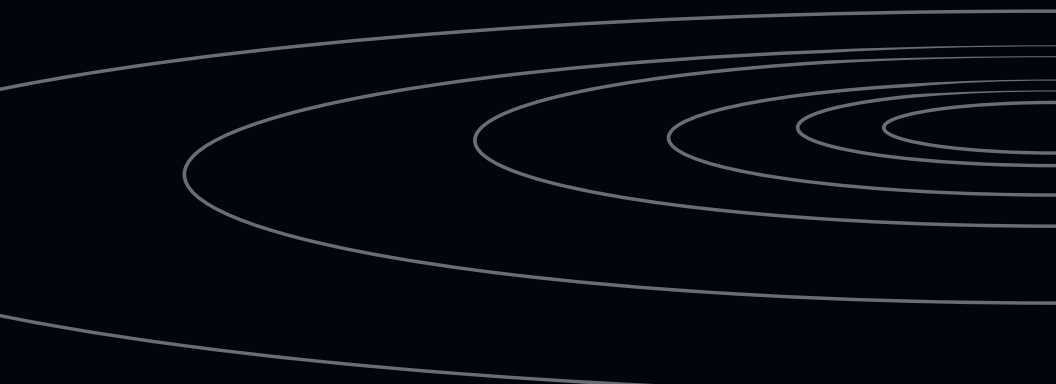
Si vous cherchez des conseils pour favoriser la santé mentale et le bien-être de votre enfant, consultez la section intitulée **SOIS UN APPRENANT**. Un des facteurs contribuant au bien-être des jeunes réside dans leur capacité d'entretenir des relations saines et des liens d'amitié.

Les conflits et l'intimidation empêchent le développement des saines relations. **SOIS UN COACH** vous offre des moyens d'aider vos enfants à faire face à ces situations.

SOIS UN GUIDE accentue la résilience et la capacité de faire face à tout ce que la vie peut nous réserver. On y offre des suggestions pour aider les enfants à se remettre sur la bonne voie.



Le design de ce document a été conçu
par des étudiants du programme
AdCentre du Collège Humber.



CONTENU

SOIS UN MENTOR..... 9

Le développement et le maintien de relations saines

SOIS IMPLIQUÉ.....21

Les relations interpersonnelles à l'ère digitale

SOIS UN MODÈLE29

Aider les enfants à prospérer dans un monde de diversité

SOIS UN APPRENANT35

Comprendre les besoins des enfants en matière de santé mentale et de bien-être

SOIS UN COACH.....43

La résolution de conflits et la prévention de l'intimidation

SOIS UN GUIDE.....55

Comment promouvoir la résilience chez votre enfant

Références62

Remerciements63

Merci à tous nos contributeurs

« J'ai besoin de l'aide de mes parents
dans mes relations interpersonnelles »
– Élève

Les parents misent depuis toujours sur l'importance du rendement scolaire et sur le bien-être de leurs enfants. Parmi tous les facteurs qui peuvent contribuer au succès des élèves, il n'y en a pas de plus important que les relations qu'ils entretiennent. Les saines relations interpersonnelles contribuent à son bon développement.

Les écoles et les conseils scolaires ont mis en place une panoplie d'initiatives visant à créer les conditions nécessaires à un milieu d'apprentissage positif. Un tel climat scolaire existe lorsque tous les membres de la communauté scolaire se sentent inclus, en sécurité et acceptés et lorsque ces derniers prônent des interactions et des comportements positifs.

L'impact d'un climat scolaire positif et d'adultes bienveillants sur nos jeunes ne peut être surestimé. En tant que parents et membres de la communauté, il relève de notre rôle et de notre responsabilité, en partenariat avec les écoles et les conseils scolaires, d'encourager le bien-être de nos enfants et de nos communautés.

En prônant de saines relations chez nos enfants, nous les aidons à développer des habiletés pour la vie.

« Hier soir, en larmes, elle m'a dit qu'elle n'avait pas d'amis. »

Les parents veulent que leurs enfants profitent de relations interpersonnelles saines et heureuses. Pour nous tous, les relations saines s'avèrent fondamentales à notre bien-être. Le succès scolaire, à lui seul, ne garantit pas une vie pleinement satisfaisante.

Nos enfants apprennent comment cultiver les relations saines à partir des adultes influents dans leurs vies. Nos relations avec nos enfants leur servent de modèles en la matière.

Les relations saines « procurent aux enfants un sentiment de sécurité et de stabilité, un sens de valorisation et d'appartenance, un appui et un encadrement leur permettant de développer des habiletés et une compréhension essentielles » de même que la capacité de composer avec le stress. ¹

CONSEILS

- Être en relation positive avec vos enfants en toutes occasions
- Traiter avec vos enfants de façon appropriée selon l'âge
- Aider vos enfants à développer l'empathie et le respect
- Aider à réduire le stress dans leurs vies
- Être là : la supervision compte
- Accepter les erreurs comme des occasions d'apprentissage
- Être aux aguets des signes d'une relation malsaine
- Vous rappeler que d'être parent positif, ça marche

ÊTRE EN RELATION AVEC VOS ENFANTS EN TOUTES OCCASIONS

Demeurez connectés! La force la plus saine dans la vie des ados est la connexion qu'ils ont avec leurs parents. Les horaires chargés peuvent entraîner moins de *connexion* et trop de *correction*.² Les enfants ont souvent besoin de parler des choses importantes dans leurs vies comme l'école, les amis, la pression des pairs, et ce, lorsque nous sommes le plus occupés. Parfois il s'agit de simplement écouter et de ne pas passer tout de suite aux solutions.

Lorsque les parents sont connectés à leurs enfants, ils peuvent les guider de façon positive.

– Jean Clinton

Traitez en toute confiance ce que vous confiez vos enfants afin de bâtir la confiance. Il pourrait s'avérer nécessaire de parler avec d'autres, comme le personnel de l'école, même si votre enfant vous demande de ne pas le faire. Selon le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA), vous pouvez assurer à votre enfant un mot à dire en :

- l'informant au préalable
- l'impliquant lorsque vous parlez à d'autres
- offrant d'être présent lorsqu'on lui offre de l'aide ou qu'on discute d'une résolution quelconque.³

Assurez-vous d'être là avec « Empathie, Attention et Respect ». (EAR : Empathy, Attention and Respect)

– Jean Clinton

TRAITER AVEC VOS ENFANTS DE FAÇON APPROPRIÉE SELON L'ÂGE

Les études démontrent que les relations parents/ado s'améliorent lorsque le parent et le jeune apprennent à communiquer efficacement l'un avec l'autre.

– Bruce Ferguson

Les attentes et les règles changent lorsque les enfants deviennent préados et ados. Alors que les jeunes cherchent plus d'indépendance, il s'avère utile d'adapter nos façons de communiquer. Peu importe leur âge, invitez-les à discuter ouvertement et écoutez-les. Encouragez-les à faire partie d'un *processus de prise de décision en famille*. Maintenez une relation de tendresse, de confiance et de respect. Faites de la *résolution de problème* ensemble.

CE QUE LES JEUNES VEULENT VOUS FAIRE SAVOIR

1. **SOYEZ ENCOURAGEANT.** Guidez sans imposer. Les jeunes souhaitent avoir des renseignements afin de pouvoir prendre leurs propres décisions.
2. **SOYEZ PATIENT ET DISPONIBLE.** Ne vous découragez pas si un jeune rejette votre première offre de soutien car, souvent, il reviendra lorsqu'il s'en sentira capable et lorsque ce sera le bon moment.
3. **SOYEZ OUVERT.** Lorsque les jeunes viennent vous voir : écoutez, écoutez, écoutez!
4. **SOYEZ COMPRÉHENSIF.** Les jeunes apprennent et évoluent au rythme de leurs échecs et de leurs erreurs — la question importante est de savoir comment les jeunes et leurs systèmes de soutien réagissent aux revers subis.
5. **SOYEZ EMPATHIQUE.** Ne minimisez pas les sentiments des jeunes et ne soyez pas condescendant— « mes sentiments sont réels et importants; même si ce que je peux vivre ne vous semble pas important, ça l'est pour moi au moment où je vous parle. »

D'un stade à l'autre, version PDF p. 33
www.ontario.ca/dunstadealautre

AIDEZ VOS ENFANTS À DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET LE RESPECT

Les saines relations sont basées sur une bonne communication, ce qui dépend, en partie, du langage mais aussi de la compréhension, du respect et de la bienveillance à l'égard de ce que l'autre peut ressentir.

L'empathie consiste en l'habileté de comprendre et d'être sensible aux sentiments d'autrui. Le besoin d'être compris demeure universel, que l'on ait cinquante ans ou cinq ans; toutes nos inquiétudes sont soulagées lorsque nous croyons avoir été écoutés et compris. Cela ne veut pas dire que le problème est réglé mais lorsque nos sentiments sont reconnus et acceptés, nous le sommes également. ⁴ – Mary Gordon

Aidez les enfants à comprendre *leurs propres sentiments*. Parlez-leur de leurs sentiments lorsque quelqu'un prononce des paroles blessantes à leur égard. Laissez-leur savoir que vous comprenez.

Les enfants ont aussi besoin de comprendre les *sentiments des autres*. Encouragez-les à guetter les expressions faciales et le langage corporel, à écouter et à respecter les sentiments et les opinions des autres. Discutez de leurs perceptions. Encouragez-les à aider ceux qui pourraient se sentir exclus et à se placer dans les souliers de ceux qui pourraient être touchés par leurs actions. Ceci peut aider nos enfants à développer la compréhension et constitue un fondement important de la responsabilité sociale.

AIDEZ À RÉDUIRE LE STRESS DANS LEURS VIES

Plus on est stressé, moins on peut concentrer. Il est plus facile d'apprendre lorsque nous sommes heureux et détendus.

Les parents peuvent aider les jeunes à traiter de leur stress en :

- fournissant un sens d'appartenance et de sécurité
- coordonnant les horaires familiaux ensemble
- assurant que les jeunes dorment assez et mangent bien
- prenant part aux activités physiques et de plaisir ensemble

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. ». ⁵

Avec votre famille, tentez d'effectuer un exercice quotidien comme la marche, la bicyclette, la natation, la course ou la danse. Nous avons tous besoin de nous nourrir sainement. Suggérez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, le yoga ou l'écoute de musique calmante. Assurez-vous que tous les membres de la famille profitent du meilleur sommeil possible. Les besoins en matière de sommeil peuvent varier selon l'âge mais la plupart de nous ne dormons pas suffisamment. Essayez de planifier avec vos enfants afin que chacun bénéficie du temps nécessaire pour compléter ses tâches.

On dit qu'une dose quotidienne d'amitié constitue un bon tonique. Votre appui à l'égard des amitiés et des relations interpersonnelles de vos enfants contribue à leur bonne santé.

SOYEZ LÀ : LA SUPERVISION COMPTE

Les jeunes réussissent mieux lorsque les adultes sont présents à quatre moments critiques de la journée :

- au lever
- au retour de l'école
- au repas du soir
- au coucher

Jean Clinton

Dans la vie occupée des parents, il n'est pas toujours possible d'être là. Tu ne peux pas toujours être l'adulte présent. Nombre de parents tentent d'assurer la présence d'un adulte de confiance lorsqu'ils ne peuvent pas y être eux-mêmes.

Le temps des repas constitue un excellent moment pour cultiver la relation parent-enfant. Des conseils judicieux en matière de brise-glace sont offerts sur le site web de l'UNICEF à : <http://www.unicef.ca/fr/article/repas-sante-repas-pense>

« C'est dommage que notre famille semble disposer de moins en moins de temps pour souper ensemble ces temps-ci. Nous devons régler cela.....c'est à ce moment que nous entendons les nouvelles de chacun. » – Parent

Plus les jeunes passent du temps sans supervision, plus ils risquent de s'adonner à des comportements risqués. Assurez-vous que vos enfants sachent trouver de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire – en communiquant avec vous ou avec quelqu'un que vous avez désigné.

ACCEPTEZ LES ERREURS COMME DES OCCASIONS D'APPRENTISSAGE

Nous apprenons de nos erreurs. Demandez à vos enfants ce qui peut être appris à partir d'une erreur commise. Accentuez l'apprentissage et non l'erreur. Le fait d'apprendre de nos erreurs nous aide dans notre développement personnel et dans nos relations interpersonnelles. Aidez votre enfant à comprendre la cause de l'erreur et comment l'éviter à l'avenir.

La présentation d'excuses est importante en tant qu'apprentissage pour les jeunes. Le fait d'exiger des excuses amènera le jeune à cesser de justifier l'erreur. Les enfants peuvent apprendre à présenter des excuses sincères et peuvent se pratiquer à la maison. Les parents constituent des modèles importants pour les jeunes à cet égard.

« En tant que parent, il peut s'avérer difficile d'admettre que j'ai répondu de façon non appropriée à mon enfant. J'ai appris qu'il est correct d'offrir des excuses lorsque nous sommes plus calmes, tous les deux. » – Parent

SOYEZ AUX AGUETS DES SIGNES D'UNE RELATION MALSAINE

L'approbation des pairs est importante pour les jeunes. Il leur arrive parfois de tolérer des comportements réfractaires afin d'assurer un sens d'appartenance. La pression des pairs peut s'avérer une puissante influence, soit positive ou négative. Il arrive parfois, malheureusement, que les parents ne reconnaissent pas les signes d'une relation malsaine avec un pair dans certaines circonstances telles que :

- des commentaires critiques ou insultants
- la colère ou l'emploi de la force
- une personne qui cherche à empêcher l'autre d'avoir des amis
- une personne qui se fâche facilement contre une autre

L'enfant qui démontre des comportements blessants aura besoin d'appuis et de conseils.

Cherchez les occasions de parler avec vos enfants et vos ados. Certains parents trouvent utile la conversation en circulant en auto avec leur enfant.

« Parlez à vos enfants au sujet des relations interpersonnelles. Que pensent-ils constitue un bon ami? Pourquoi? Comment travaillent-ils avec leurs copains à l'école? Comment s'arrangent-ils quand les choses deviennent plus difficiles? Quelles sont les habiletés nécessaires pour s'entendre avec les autres? »

– Parent

RAPPELEZ-VOUS QUE D'ÊTRE PARENT POSITIF, ÇA MARCHE

Être un parent positif – voilà la meilleure approche en tant que parent. Cela vous engage à être chaleureux et encourageant tout en demeurant ferme, constant et équitable.

– Jean Clinton

Le plus beau cadeau que vous pouvez offrir à votre enfant est votre temps. Montrez-leur que vous aimez leur consacrer du temps. Montrez-leur aussi que leur temps et leur énergie font une différence et reconnaissez la valeur de ce qu'ils apportent. Encouragez-les à participer à des projets communautaires tels que l'aide aux personnes d'âge d'or ou l'entretien d'un jardin communautaire.

Créez pour vos enfants des occasions de connaître le succès :

- aidez-les à découvrir leurs talents
- aidez-les à développer la confiance en leurs habiletés
- faites des choses ensemble que les deux aimez et pouvez faire
- assurez-vous de louer leurs bons coups ou un acte de gentillesse
- reconnaissez-les lorsqu'ils affrontent un défi avec persévérance

Plus leur sentiment de valeur personnelle est élevé, mieux ils interagiront avec les autres.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- COPA (Centre ontarien de prévention des agressions), *Trousse : Tous ensemble!, Engagement des parents et Prévention de l'intimidation – Boîte à outils multimédias pour les parents et les écoles* (Toronto, COPA, 2013), voir : <http://infocopa.com/capsule.html>
- Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario, *D'un stade à l'autre : une ressource sur le développement des jeunes* (Toronto: juin 2012). Le rapport peut être visionné et téléchargé sur le site web du Ministère. http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/youthopportunities/steppingstones/youth_policy.aspx
- PBS, *This Emotional Life: In Search of Ourselves...and Happiness*, une série en trois parties animée par Daniel Gilbert, (Vulcan Productions), vidéo en anglais. Voir site web PBS : www.pbs.org/thisemotionallife/
- Le réseau pour la promotion de relations saines et l'élimination de la violence (PREVNet) site web: <http://www.prevnet.ca/fr>
- Mary Gordon, *Racines de l'empathie: Changer le monde un enfant à la fois*, (Toronto: Thomas Allen, 2005), et site web Racines de l'empathie : <http://www.rootsofempathy.org/fr.html>
- Animation de trois minutes au sujet de l'empathie. (*en anglais*) www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw
- TVO Parents *Enseigner aux enfants à établir des relations saines'* <http://tvoparents.tvo.org/article/teaching-kids-build-healthy-relationships> (cliquez sur «translate»)
- A Parent Primer on Socio-Emotional Learning -Edutopia www.edutopia.org/stw-louisville-sel-parents-information (*en anglais*)

La technologie offre à nos enfants et à nos ados des avantages énormes en fait de communication, de collaboration, d'apprentissage et de recherche.

L'évolution rapide de la technologie entraîne également des défis. Lorsque les parents écoutent, communiquent et établissent des limites claires, ils aident leurs enfants à utiliser la technologie digitale pour favoriser leur croissance et leur développement.

« Nos enfants communiquent au moyen des médias sociaux. Je veux en faire partie, mais comment? »

Nos enfants initient et entretiennent des amitiés au moyen des médias sociaux. En partageant leur expérience, nous pouvons les aider à cultiver des relations positives et à utiliser ces expériences digitales au profit de leur croissance et de leur maturité. De saines relations dans les médias sociaux peuvent enrichir votre relation parent-enfant.

Le terme « médias sociaux » désigne le large éventail de services Internet et mobiles qui permettent aux utilisateurs de participer à des échanges en ligne, de diffuser du contenu qu'ils ont eux-mêmes créé et de se joindre à des communautés électroniques.¹

La croissance continue des communications digitales exerce une importante influence sur nos interactions. Plusieurs familles exploitent les appareils électroniques afin de maintenir un contact entre ses membres et fournir des mises à jour des activités et des horaires quotidiens. Cela pourrait constituer une façon intéressante de commencer à « parler » avec vos enfants via les médias sociaux.

Certains parents croient qu'il est préférable d'envoyer un message texte à leurs enfants plutôt que de leur téléphoner.

« Le texte est plus privé. Nos enfants peuvent nous répondre immédiatement sans interrompre leurs activités avec leurs amis. Si j'ai besoin de parler à mes enfants, il se peut même que je leur envoie un texte pour qu'ils m'appellent. »
– *Parent*

Il arrive parfois que « la technologie qui est censée rassembler les gens sert plutôt à abuser des autres »² La cyberintimidation nécessite une intervention adulte.

La responsabilité parentale exige une implication directe. Comme vous avez toujours écouté, interagi et établi des limites par le passé, les mêmes choses s'appliquent dans le contexte des médias sociaux. Le fait d'aider vos enfants à gérer leurs outils électroniques et leurs relations en ligne peut vous paraître énorme en tant que parents. Vous pourriez trouver utiles les conseils suivants.

CONSEILS

- partagez les habiletés digitales et les outils en ligne
- soyez au courant des notions fondamentales de la sécurité à l'égard des médias sociaux
- aidez vos enfants à gérer leurs relations en ligne
- aidez vos enfants à gérer leur(s) identité(s) en ligne
- cherchez de l'aide si votre enfant est victime de cyberintimidation ou de sextage

PARTAGEZ LES HABILITÉS DIGITALES ET LES OUTILS EN LIGNE

Plusieurs emplois nécessitent une collaboration et une communication en ligne. Malgré le fait que nos enfants maîtrisent facilement les nouveaux médias, ils peuvent bénéficier de conseils d'adultes en ce qui concerne la nétiquette.

Leurs lieux préférés de communication changeront à mesure qu'émergent de nouveaux sites et de nouvelles tendances. Mettez en signet ces sites sur vos ordi et outils électroniques afin de demeurer à l'affût des dernières tendances.

Les nouveaux vocabulaires de messages texte peuvent être amusants à apprendre. Un parent a dit : « Nos enfants envoient des centaines de textos par jour. Je m'amuse à lire les abrégés qu'ils utilisent. » Il existe des dictionnaires en ligne qui servent à traduire ces abrégés. Vous n'avez qu'à insérer l'expression dans un moteur de recherche quelconque.

Certains jeunes préfèrent que leurs parents n'utilisent pas ce nouveau langage. Un enfant rapportait : « lorsque mes parents essaient de texter comme moi et mes amis, c'est comme s'ils devenaient quelqu'un d'autre. Ça porte à confusion. »

« J'aime mieux ça quand ma mère texte en phrases complètes. Je me sens alors en sécurité sachant que c'est vraiment elle. C'est comme ça qu'elle parle. » – Préado

Les temps de repas constituent une bonne occasion de laisser de côté les appareils électroniques et de profiter de temps en face-à-face.

SOYEZ AU COURANT DES NOTIONS FONDAMENTALES DE LA SÉCURITÉ À L'ÉGARD DES MÉDIAS SOCIAUX

Cherchez un équilibre entre la confidentialité des propos tenus par vos enfants et leur protection. Prenez le temps de leur expliquer pourquoi il pourrait être important de connaître leurs mots de passe et de consulter les profils et les messages d'amis.

Familiarisez-vous avec les règlements de l'école de vos enfants à l'égard de l'exploitation d'Internet et des médias sociaux et aidez-les à les respecter. Soyez prêts à dire non à vos enfants quant à leur participation dans un site de média social si vous croyez qu'ils ne sont pas en mesure d'y participer en toute sécurité.

Si, en parcourant un média social, vous y trouvez quelque chose de dérangentant, arrêtez-vous un instant pour penser à comment traiter de la question avec votre enfant. Vous découvrirez peut-être que votre enfant éprouve un certain embarras face à ce même contenu et qu'il cherche votre aide et votre conseil.

« Je ne veux pas que mes parents m'espionnent, mais, en même temps, je suis content qu'ils soient là. » – Élève

AIDEZ VOS ENFANTS À GÉRER LEURS RELATIONS EN LIGNE

« Qui est cet ami d'un ami d'un ami? »

– *Parent*

Encouragez vos enfants à être conscients de leurs interactions en ligne alors qu'ils utilisent des médias sociaux. Conseillez-leur de ne pas afficher de commentaire lorsqu'ils sont en colère et de vérifier tous leurs messages avant de les afficher. Serait-ce quelque chose qu'ils diraient en face-à-face? Comment cela paraîtrait-il dans un an? Dans dix ans?

Rappelez-leur que ce qui est partagé dans les médias sociaux peut se répandre très rapidement. Est-ce qu'ils partageraient le commentaire, la photo ou la vidéo avec une salle pleine de leurs pairs? Que feraient-ils si quelqu'un pouvait enregistrer leur texte ou leur photo pour la partager avec d'autres?

Aidez-les à comprendre la différence entre un ami et une connaissance. Les gens que l'on rencontre en ligne ne sont pas toujours ceux qu'ils prétendent être.

« Les médias sociaux me plaisent parce que je peux partager tellement de choses avec mes amis et je me sens si connecté à eux. Je peux aussi facilement me tenir en contact avec mes parents. » – *Élève*

AIDEZ VOS ENFANTS À GÉRER LEUR(S) IDENTITÉ(S) EN LIGNE

Tout comme nous tentons de cultiver des relations positives et une bonne réputation dans nos interactions en face-à-face, les enfants devraient se comporter de façon semblable dans leurs communautés en ligne. Il se peut, par contre, que la conception d'une bonne réputation chez un enfant ou chez un ado diffère de celle d'un adulte. La pression des pairs peut influencer comment votre enfant voudrait être perçu en ligne. Vous trouverez des conseils sur le développement du civisme à l'ère digitale au site Habilo médias sur la fiche-conseil '*Bâtissez votre marque : établir une présence positive en ligne*'. <http://habilomedias.ca/fuzzysearch/results/B%C3%A2tissez%20votre%20marque>

Assurez-vous de mettre à jour les paramètres de confidentialité sur les sites que vos enfants utilisent. Assurez-vous aussi qu'ils sachent prendre des décisions judicieuses à l'égard de la confidentialité. À moins de participer à la promotion d'un projet spécial (par ex. : une page sur la conscientisation globale), la page personnelle de votre enfant ne devrait pas être publique.³

Parlez-leur de risques. Les renseignements et les images en ligne perdurent et plusieurs universités, collèges et employeurs pourraient vérifier les sites des postulants. Encouragez vos enfants à afficher des choses qui laissent des impressions positives comme une collaboration sur les projets artistiques ou ceux qui traitent de justice sociale.

Mettez vos enfants en garde contre l'affichage de renseignements pouvant les identifier en ligne, tels que adresse, numéro de téléphone, ville de résidence ou nom de l'école fréquentée.

Le partage de mots de passe pourrait entraîner l'affichage sur leurs pages de choses embarrassantes ou même dangereuses. Parlez à vos enfants de l'importance de ne partager leurs mots de passe qu'avec vous.

CHERCHEZ DE L'AIDE SI VOTRE ENFANT EST VICTIME DE CYBERINTIMIDATION OU DE SEXTAGE

L'intimidation électronique ou la cyberintimidation est une communication électronique qui :

- vise à vexer, menacer ou embarrasser une autre personne;
- fait appel au courriel, aux téléphones cellulaires, à la messagerie textuelle et aux sites web des médias sociaux pour menacer, harceler, embarrasser, exclure socialement ou nuire aux réputations et amitiés;
- inclut des rebuffades et des insultes, et peut également donner lieu à la propagation de rumeurs, au partage de renseignements, photos ou vidéos confidentiels, ou à la menace de faire du mal à quelqu'un;
- est toujours agressive et blessante.⁴

Encouragez vos enfants à vous rapporter immédiatement tout incident de cyberintimidation. Communiquez avec l'école de votre enfant et travaillez avec le personnel pour apporter la meilleure résolution.

Les ados doivent comprendre que le sextage et la cyberintimidation constituent des activités qui peuvent mener à des accusations criminelles.⁵

Vous trouverez des renseignements utiles au sujet de la cyberintimidation à : www.prevnet.ca .

Les enfants et les ados qui se sentent acceptés et bienvenus sont plus confiants en leurs habiletés et réussissent mieux. Tous ont un rôle à jouer et tout le monde bénéficie d'un milieu sécuritaire, inclusif, et bienveillant.

« Les diverses cultures nous procurent tant de riches opportunités. Comment nous assurer que nos enfants continuent à croître et à se sentir inclus sans être influencés par les biais, commentaires ou barrières préjudiciables? »

Nos enfants seront incapables de cultiver les relations interpersonnelles nécessaires pour leur succès sans savoir comment agir de façon inclusive. Les parents constituent pour eux des modèles lorsqu'ils les aident à développer les attitudes et les habiletés nécessaires à l'élaboration de saines relations dans notre monde de diversité.

Pour les Canadiens, les droits de la personne et la diversité constituent des valeurs sûres. C'est en Ontario que l'on retrouve la plus importante diversité au pays. Notre diversité constitue notre force et notre but est d'assurer que tout le monde se sente accepté et valorisé. Nos différences peuvent s'avérer visibles ou invisibles. Elles incluent la culture, la race, la religion, l'orientation sexuelle, l'habileté, le statut socio-économique ainsi que la santé mentale et physique.

Tout en collaborant avec nos écoles, les parents appuient la création d'un climat scolaire positif qui repose sur les fondements de l'équité et de l'éducation inclusive permettant à tous d'entretenir des relations saines et libres de discrimination et de harcèlement.

CONSEILS

- soyez un modèle de respect et d'inclusivité
- ne passez pas sous silence les biais, les stéréotypes ou les comportements discriminatoires
- promouvez et entretenez un sens d'appartenance

SOYEZ UN MODÈLE DE RESPECT ET D'INCLUSIVITÉ

Aidez vos enfants à comprendre et à apprécier la richesse de diverses idées et cultures en modelant vous-même le respect et la valeur que vous accordez à autrui.

Encouragez vos enfants à participer à des clubs ou activités à l'école ou dans la communauté qui préconisent l'inclusivité et la diversité. Montrez-leur comment la diversité enrichit vos vies au moyen de vos amitiés, de vos livres, de vos films et de vos voyages.

Efforcez-vous d'utiliser un langage inclusif. Aidez vos enfants à être sensibles aux sentiments des gens qui les entourent et à développer l'empathie. Soyez conscients de phrases, d'expressions et de mots qui peuvent blesser ou exclure.

**Les enfants qui font preuve d'empathie
« sont capables de voir au-delà des
différences pour voir ce qu'il y a en
commun »¹ – Mary Gordon**

« J'ai toujours été différent des autres et j'ai toujours eu des amis. Je n'ai pas beaucoup d'amis mais ceux que j'ai me comprennent. Je suis qui je suis. Je ne peux rien y changer et je ne devrais pas essayer. » – *Un jeune*

NE PASSEZ PAS SOUS SILENCE LES BIAIS, LES STÉRÉOTYPES OU LES COMPORTEMENTS DISCRIMINATOIRES

Il se peut que vos enfants entendent des généralisations peu gentilles à l'égard de gens de races, cultures, croyances ou habiletés différentes. Aidez-les à accéder à des sources sûres d'information et à développer leur conscientisation et sensibilité culturelles. Assurez-vous qu'ils sachent que les stéréotypes et les farces qui se moquent des autres sont inacceptables. Votre objection à la discrimination en toute instance démontre à votre enfant qu'elle ne sera pas tolérée. Le silence, par contre, peut être interprété comme de l'acceptation. Encouragez vos enfants à réagir lorsqu'ils entendent des propos blessants.

« Je trouve fâchant d'entendre les gens parler contre d'autres cultures. Je me sens obligé de réagir parce qu'il s'agit aussi d'une insulte à mon égard. »

– *Un jeune*

Le fait de contester les biais et les stéréotypes peut être difficile. Mais si on laisse passer, ces biais peuvent mener à des attitudes et à des comportements qui deviennent rigides et difficiles à changer avec le temps.

PROMOUVEZ ET ENTRETENEZ UN SENS D'APPARTENANCE

Nous avons tous besoin d'appartenir. Nous voulons être acceptés. Les parents peuvent aider leurs enfants à développer un sens d'appartenance en les invitant à participer aux responsabilités familiales. « La meilleure façon de montrer à un enfant qu'il appartient c'est de lui fournir l'occasion de montrer qu'il a sa place dans la famille. »² Comprendre nos propres origines peut nous aider à respecter les différences individuelles.

« Le sens d'appartenance de nos enfants commence à la maison » – *Parent*

Les jeunes possèdent un sens développé d'équité et de justice. En leur fournissant des occasions d'être leaders dans des causes de justice sociale, nous les aidons à reconnaître que leurs voix sont importantes. Il existe toutes sortes d'occasions, par l'entremise des écoles, des groupes communautaires et des initiatives de prévention de l'intimidation, d'aider vos enfants à devenir des chefs de file et des agents de changement dans un monde qui répondra à leurs attentes.

Traitez chaque enfant comme un cadeau.

« L'inclusion ne consiste pas à placer les gens dans ce qui existe déjà, mais plutôt à créer pour tous et chacun une place bien à eux. »
– George Dei, *Tirer parti de la diversité : stratégie ontarienne d'équité et d'éducation inclusive*, 2009, p. 1.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- COPA (Centre ontarien de prévention des agressions), *Promouvoir l'équité et l'éducation inclusive dans nos écoles, Établir des milieux scolaires sécuritaires - Guides pour le personnel enseignant et les parents*. Toronto: COPA, 2013),
<http://ensembleoui.ca/resources/?locale=fr>
- PFLAG Canada, "When Sons and Daughters Come Out",
www.pflagcanada.ca/pdfs/glb-mychild.pdf (en anglais)
- Le secrétariat de la littératie et de la numératie, Ministère de l'Éducation, *Recherche Monographie n° 30 Sécurisation des milieux d'apprentissage Lutte contre l'intimidation à caractère homophobe dans les écoles*, septembre 2010. Télécharger du site :
http://www.edu.gov.on.ca/fre/literacynumeracy/inspire/research/WW_Safe_Learning_Environments_French.pdf
- Marsha Forest, *Inclusion Is the Future*, 1994. Voir Alliance for Inclusive Education (ALFIE) :
www.allfie.org.uk/pages/useful%20info/inclusion.html (en anglais)
- Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, *Feuille-ressources #35*. Voir site web :
http://www.cccf-fcsge.ca/wp-content/uploads/RS_35-f.pdf
- Canadian Centre for Diversity : <http://centrefordiversity.ca> (en anglais)
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario, *Équité et éducation inclusive dans les écoles de l'Ontario : Lignes directrices pour l'élaboration et la mise en œuvre de politiques, 2009*. Télécharger du site :
<http://www.edu.gov.on.ca/fre/policyfunding/equity.pdf>

Les amitiés sont importantes pour la bonne santé et le bien-être. Les parents sont en mesure d'aider les enfants et les ados à comprendre qu'il vaut la peine d'investir dans le maintien des amitiés et dans la formation de nouvelles amitiés. Ces relations leur fournissent une marge de confort leur permettant de mieux relever les défis de la vie.

« Mon enfant vit des périodes de colère et d'anxiété au sujet de tout. Comment savoir s'il s'agit d'un comportement normal auquel s'attendre ou bien le signe d'un problème de santé mentale? »

Nous voulons tous pour nos enfants qu'ils puissent travailler à leur plein potentiel et vivre dans un état de bien-être physique et mental. Un élément important de la santé mentale consiste en la capacité de créer et d'entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes.

Ces relations, à leur tour, peuvent assurer une certaine mesure de sécurité et aident à relever les défis de la vie.

Les amitiés s'avèrent importantes pour la santé physique et émotionnelle. Les jeunes gens partagent parfois entre amis des confidences qu'ils ne partageraient pas nécessairement avec d'autres.

Les jeunes gens qui trouvaient difficile de parler à leurs meilleurs amis de choses qui les dérangeaient avaient tendance à démontrer des niveaux plus élevés de problèmes émotionnels que ceux qui trouvaient plus facile de parler avec leurs amis. Ceci s'avérait particulièrement vrai chez les filles. ¹

Selon Santé Canada, d'autres « manifestations de bien-être mental incluent :

- Se connaître et être fier de soi
- Aimer la vie
- Réagir au stress de manière positive
- S'efforcer de réaliser son potentiel
- Avoir un sentiment de maîtrise de soi. »²

Le bien-être mental est intimement lié à la santé physique. Une activité physique régulière et une saine alimentation s'avèrent importantes. Y a-t-il des moments où votre famille peut s'adonner à des activités physiques ou planifier et partager des repas santé ensemble?

Les difficultés émotionnelles et la maladie mentale peuvent survenir malgré nos meilleurs efforts. Les problèmes de santé mentale ne sont la faute de personne. Les familles ne devraient pas ressentir de honte ni attribuer de faute lorsque surviennent des problèmes.

Il s'avère encourageant de savoir qu'un diagnostic ou un traitement précoce entraîne de meilleurs résultats pour les enfants et les ados plus tard dans la vie.

CONSEILS

- Promouvoir la santé mentale et le bien-être positifs
- Reconnaître l'existence d'un problème
- Connaître les endroits dans la communauté où l'aide est disponible
- Aider à rehausser la compréhension et réduire la stigmatisation

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE POSITIFS

Il existe des habiletés qui facilitent la création de saines relations et la conscience du bien-être. Elles incluent des habiletés socio-émotionnelles telles que la résolution de problèmes, la prise de décision et la fixation de buts. Plusieurs situations à la maison font appel à ces habiletés. Les parents peuvent encourager le développement de ces habiletés en créant des occasions pour que les enfants puissent y travailler à la maison.

RECONNAÎTRE L'EXISTENCE D'UN PROBLÈME

Soyez aux aguets des changements. Vous connaissez bien votre enfant. Si vous remarquez des changements persistants chez votre enfant à l'égard de son humeur, de son comportement, de son travail scolaire, de ses relations interpersonnelles, de ses intérêts, de son alimentation ou de son sommeil, un examen médical s'impose peut-être.

Faites confiance à votre instinct. Si vous soupçonnez un problème, parlez-en à votre enfant. Créez un milieu ouvert et calme pour discuter en toute sécurité.

Ne partez pas en peur! Les problèmes d'ordre mental s'avèrent relativement communs et sont traitables à l'aide d'une variété d'appuis si on les identifie suffisamment tôt.

On estime qu'un jeune sur cinq en Ontario souffre, à un moment quelconque, d'un trouble mental, émotionnel ou comportemental suffisamment sérieux pour affecter son fonctionnement à l'école, à la maison ou dans la communauté.³

La clé c'est de reconnaître les signes. La sensibilisation mène à une identification précoce et peut constituer la première étape d'un traitement efficace. Les signes d'un malaise mental peuvent inclure :

- Des changements au niveau du rendement scolaire malgré de bons efforts;
- L'abus de drogues et/ou d'alcool;
- L'incapacité de traiter de problèmes et d'activités quotidiens;
- Le mépris face à l'autorité, l'école buissonnière, le vol et le dommage à la propriété;
- Des mauvaises humeurs qui perdurent, souvent accompagnées d'un appétit réduit et des idées noires autour de la mort;
- Des manifestations fréquentes de colère;
- La perte d'intérêt pour les amis ou pour les activités qui leur procuraient du plaisir;
- L'anxiété et les inquiétudes excessives.

Tout jeune peut connaître un certain temps un ou plusieurs de ces problèmes mais si les signes perdurent ou augmentent en intensité au point de perturber le quotidien, il est temps de chercher de l'aide.

CONNAÎTRE LES ENDROITS DANS LA COMMUNAUTÉ OÙ L'AIDE EST DISPONIBLE

Un diagnostic et une évaluation appropriés constituent une première étape importante. Vous pouvez chercher l'appui d'un conseiller au niveau de l'école ou d'un professionnel de la santé dans la communauté.

Les parents peuvent aussi faire appel directement aux agences de santé mentale de la communauté. La recommandation d'un médecin n'est pas nécessaire.

Communiquez avec Santé mentale pour enfants Ontario à www.kidsmentalhealth.ca, cliquez sur « select language » pour la version en français, et vous renseigner sur les services en santé mentale pour les jeunes dans la communauté.

De plus, les organismes suivants disposent de ressources qui tiennent compte des besoins des familles et qui fournissent des renseignements approfondis sur les questions de santé mentale, de nature générale ou particulière :

- Parents For Children's Mental Health/Parents pour la santé mentale des enfants; cliquer sur « translate » pour la version en français. www.pcmh.ca
- Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados : http://cymhin.offordcentre.com/index_f.php

Il arrive qu'un jeune ne puisse pas parler à ses parents ni à un adulte de confiance; il peut alors appeler Jeunesse J'écoute, disponible 24 heures par jour. Un appel au 1-800-668-6868 les met en lien avec des conseillers professionnels qui peuvent apporter un appui à court terme. C'est gratuit et anonyme; tout ce qui est partagé demeure confidentiel.

Jeunesse J'écoute a un site web www.jeunessejecoute.ca qui contient des ressources utiles sur une variété de sujets.

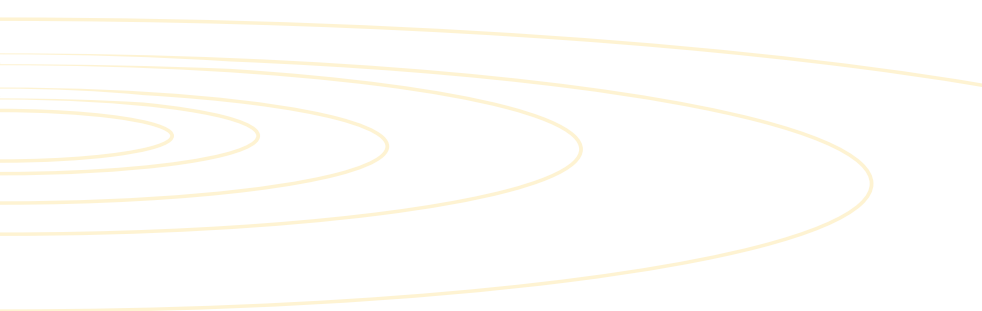
Un service semblable, destiné aux parents, est disponible sur la Ligne d'aide sur la santé mentale de ConnexOntario au 1-866-531-2600 ou sur leur site web www.mentalhealthhelpline.ca.

AIDER À REHAUSSER LA COMPRÉHENSION ET RÉDUIRE LA STIGMATISATION

Les jeunes rapportent que la stigmatisation à l'égard des questions de santé mentale rend cela difficile de se confier aux gens concernant leurs craintes et leurs préoccupations. Cette stigmatisation se réfère aux attitudes négatives dont les gens font preuve au sujet des choses qu'ils ne comprennent pas. Ces attitudes et ces commentaires peu aimables au sujet de la santé mentale découragent les appels à l'aide.

Nous pouvons contribuer à la réduction de la stigmatisation souvent associée aux questions de santé mentale. La meilleure façon d'y arriver est de bien connaître les faits et d'aider à élaborer une culture de bienveillance et d'acceptation. Des conseils utiles sont disponibles en consultant le site <http://healthyandhappy.sickkidsfoundation.com/tip-sheets.html>, cliquez sur «français». Les fiches-conseils sont en anglais.

**Nous remercions Santé mentale pour
enfants Ontario de leur aide experte dans
l'élaboration de cette section.**



Le conflit et l'intimidation vont à l'encontre d'une construction de relations saines. Il est important de comprendre la différence entre le conflit et l'intimidation puisqu'ils exigent des solutions différentes l'un de l'autre.

RÉSOUTRE LES CONFLITS ET PRÉVENIR L'INTIMIDATION

RÉSOUTRE LES CONFLITS

« Pourquoi semblent-ils toujours en train de se battre? Pourquoi est-ce que tout devient une bataille? »

Il est normal que le conflit survienne dans nos relations avec autrui. Le conflit peut se manifester lorsque deux personnes ou plus expriment des opinions différentes. Selon son mode de résolution, le conflit peut s'avérer positif ou néfaste. Apprendre à traiter du conflit de façon positive constitue une habileté de vie importante et nous aide à maintenir des relations interpersonnelles solides.

Lorsqu'on traite le conflit de façon efficace il peut nous mener à des résultats positifs – de meilleures idées et de meilleures décisions, une créativité accrue et une appréciation approfondie les uns des autres. Parfois, par contre, il peut paraître impossible de traiter du conflit d'une manière positive.

CONSEILS

- N'ignorez pas le conflit, il ne fera qu'empirer
- Développez des habiletés de résolution de conflit
- Cherchez le vrai problème
- Soyez un modèle positif de traitement de conflit

N'IGNOREZ PAS LE CONFLIT, IL NE FERA QU'EMPIRER

Le conflit représente un état émotionnel et ne fait qu'empirer si on l'ignore. Tentez de vous y adresser immédiatement ou bien dites aux personnes concernées qu'il sera réglé plus tard. Assurez un suivi.

Lorsque des enfants en situation de conflit viennent à vous, écoutez leurs préoccupations et encouragez-les à exprimer leurs sentiments. Il arrive parfois que les enfants et les ados parviennent à mieux comprendre leurs propres sentiments lorsqu'ils ont l'occasion de les partager avec d'autres. Lorsque les gens en situation de conflit se sentent écoutés, ils sont plus aptes à accepter de l'aide et à y mettre fin de façon positive.

DÉVELOPPEZ DES HABILITÉS DE RÉSOLUTION DE CONFLIT

Les relations entretenues par les jeunes peuvent être beaucoup plus saines lorsqu'ils maîtrisent des stratégies de résolution de conflit. Aidez vos enfants à apprendre à comment :

- Miser sur la réduction du stress
- Écouter et respirer profondément afin de maintenir leur sang-froid
- Chercher une solution gagnant-gagnant
- Pratiquer la résolution de conflit en misant sur les solutions possibles. Les solutions négociées sont plus efficaces que celles imposées.

Vous voudrez peut-être tenter une méthode utilisée par plusieurs enseignants. Inventez une histoire qui traite de conflit. Lorsque vous en arrivez au conflit en question, demandez à votre enfant ou ado : Quel est le problème? Quels sont les éléments possibles de solution? Qu'est-ce qui pourrait améliorer la situation? Qu'est-ce qui pourrait l'empirer?

CHERCHEZ LE VRAI PROBLÈME

Le vrai problème n'est pas nécessairement celui que le jeune identifie. Posez des questions et écoutez attentivement les réponses afin de découvrir la véritable cause du conflit. Il s'avérera ensuite plus facile de travailler ensemble à la recherche d'une solution durable.

SOYEZ UN MODÈLE DE TRAITEMENT POSITIF DE CONFLIT

Les jeunes apprennent la résolution de conflit des parents et d'autres adultes. Vous pourriez vous arrêter sur votre façon de régler les conflits. Est-ce que vous cédez facilement? Demeurez-vous en contrôle ou est-ce que les émotions dominent? Essayez-vous de voir le point de vue de l'autre? Admettez-vous que vous auriez pu vous tromper? Êtes-vous à l'écoute et laissez-vous la chance à d'autres de parler?

Entretenez des conversations au sujet des conflits dans la communauté et dans les actualités. Explorez divers points de vue et explorez avec vos enfants les pistes de résolution.

PRÉVENIR L'INTIMIDATION

Parfois on dit « ce ne sont que des enfants se comportant comme des enfants » alors qu'il s'agit, de fait, d'intimidation. Que pouvons-nous faire pour la prévenir?

« L'intimidation constitue le contraire d'une saine relation entre pairs – il s'agit d'une relation destructive. »¹

L'intimidation peut se passer au foyer, à l'école ou dans la communauté. Il s'agit d'un comportement acquis et qui ne doit pas être toléré.

L'intimidation constitue un problème dans une relation qui nécessite que la solution émane de la relation. Elle se manifeste lorsque les enfants exploitent le pouvoir de façon agressive afin de contrôler ou de provoquer la détresse chez les autres. Il s'agit d'un comportement à caractère répétitif et ces actes répétés servent à approfondir le gouffre de pouvoir entre le jeune agresseur et sa jeune victime. Les stratégies de médiation de conflit ne s'appliquent pas dans des situations d'intimidation puisque celle-ci implique un déséquilibre au niveau du pouvoir.

Les enfants gagnent du pouvoir sur les autres, souvent sans que les adultes ne s'en aperçoivent. Il peut s'agir d'une différence d'âge, de taille ou d'intelligence qui peut être également liée au statut social ou à une connaissance des sensibilités de l'autre à l'égard de la race, de l'incapacité physique ou mentale, de l'orientation sexuelle ou à un désavantage socio-économique.

Debra Pepler

À court et à long terme, les effets sérieux de l'intimidation sur toutes les personnes impliquées sont bien documentés : malaises physiques, anxiété, dépression et même suicide, surtout chez les jeunes qui sont particulièrement vulnérables.

L'Ontario traite de façon très sérieuse de l'intimidation. Notre *Loi sur l'éducation* fut modifiée en 2012 dans le but de prévenir l'intimidation et créer des écoles sécuritaires et tolérantes qui sont véritablement inclusives. L'intimidation est définie dans la *Loi sur l'éducation* à <http://www.edu.gov.on.ca/fre/safeschools/index.html> (cliquer sur *Loi pour des écoles tolérantes*). À l'aide d'une approche globale à l'échelle de l'école, nos écoles sont tenues d'élaborer des programmes de prévention et d'intervention face à l'intimidation et de communiquer avec les parents sur tout incident sérieux touchant leur enfant, y inclus les cas d'intimidation.

Nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'un climat scolaire positif. Alors, que peuvent faire les parents? Les parents ne voient qu'une petite proportion des incidents d'intimidation et les jeunes ne les rapportent pas toujours pour plusieurs raisons, dont la peur et la pression des pairs.² Les parents peuvent aider en encourageant les enfants à rapporter les incidents d'intimidation et en travaillant avec leurs écoles et leurs communautés.

L'intimidation touche la majorité des enfants au Canada au moins une fois au cours de leur jeunesse...Les effets de l'intimidation sont immédiats et de longue durée mettant ainsi nos enfants à risque en ce qui concerne des problèmes physiques, sociaux et de santé mentale. Les parents devraient trouver ces risques inacceptables. L'intervention des adultes met fin à l'intimidation – il s'agit de notre responsabilité.

Plusieurs écoles et conseils scolaires ont mis sur pied une variété d'options pour rapporter les incidents d'intimidation dont les boîtes de dépôt, les lignes téléphoniques ou Internet. Si les enfants hésitent à rapporter les incidents d'intimidation, les parents peuvent les encourager à utiliser des moyens anonymes.

Jeunesse J'écoute est toujours disponible au 1-800-668-6868 et sur son site Internet www.jeunessejecoute.ca. On y retrouve un bavardoir ainsi que d'autres ressources.

Puisque l'intimidation constitue un problème de relations interpersonnelles, la solution doit miser sur les relations entre les gens qui la pratiquent et ceux qui en sont victimes ou témoins. Toutes ces personnes doivent faire partie des programmes de prévention.⁴ Le fait d'aider nos enfants à développer l'habileté à entretenir des saines relations avec leurs groupes de pairs et avec la communauté contribuera à la création de climats scolaires positifs libres d'intimidation.

« Mes enfants réussissent sur le plan scolaire lorsqu'ils ont un sens d'appartenance à leur école – lorsqu'ils se l'approprient et qu'il veulent y retourner le lendemain. » – Parent

CONSEILS

- Aidez à appuyer et à habiliter les enfants victimes d'intimidation
- Aidez les enfants ayant intimidé les autres à arrêter, à réparer les dommages et à devenir des leaders positifs
- Aidez les spectateurs à s'assumer et à aider les autres

AIDEZ À APPUYER ET À HABILITER LES ENFANTS VICTIMES DE L'INTIMIDATION

Les enfants qui sont intimidés ont besoin d'appui et de compréhension. Assurez-les du fait qu'ils ont le droit d'être en sécurité et que d'être intimidé n'est jamais acceptable. Écoutez-les afin de découvrir leurs sentiments à l'égard de ce qui est arrivé. Décidez ensemble de la meilleure marche à suivre, y inclus comment rapporter l'incident d'intimidation.

Assurez-vous de rapporter l'intimidation à l'école et continuez à travailler ensemble pour l'obtention d'une résolution satisfaisante. Discutez de la prise en charge de situations difficiles. On peut aussi opter pour une communication affirmative et non pas passive ou agressive.

Apprendre à communiquer de façon affirmative aide au développement de la dignité et de l'autonomisation pour tous. Vous voudrez peut-être explorer des ressources de COPA, *Les familles Capsule s'engagent : Volume 2 Prévention de l'intimidation, Écouter attentivement et Résoudre des problèmes ensemble* au site <http://infocopa.com/capsule.html>

AIDER LES ENFANTS AYANT INTIMIDÉ LES AUTRES À ARRÊTER, À RÉPARER LES DOMMAGES ET À DEVENIR DES LEADERS POSITIFS

Il peut s'avérer difficile d'apprendre que votre enfant intimide les autres. Lorsque les enfants pratiquent l'intimidation, il est important d'intervenir rapidement et de leur aider à reconnaître l'impact nuisible de leur comportement sur autrui. Soyez très clair : l'intimidation c'est mal. Rappelez-vous par contre que ceux qui pratiquent l'intimidation ont eux aussi besoin d'appui et que ceci peut constituer un temps fort propice à l'apprentissage.

Il s'avère plus efficace d'identifier des conséquences qui aident l'enfant à apprendre que de lui imposer des mesures disciplinaires. Si votre enfant a pratiqué l'intimidation, parlez-lui de la peine qu'il a causée et de sa responsabilité face à ses gestes. Discutez de la meilleure façon de s'excuser, de réparer les dommages et d'assumer ses responsabilités.

Les enfants sont sensibles aux émotions de leurs parents. Si vous êtes en colère, calmez-vous et assurez-vous de ne pas modeler l'agressivité ni le manque de compassion. Si nous sommes durs avec nos enfants, il se peut que nous soyons en train de leur montrer à exploiter leur pouvoir de façon agressive.

Debra Pepler

Les enfants possèdent la capacité de créer un monde meilleur, même avec de petits gestes. Le fait d'aider nos jeunes à exploiter leur pouvoir d'une manière positive constitue l'une des choses les plus utiles que nous puissions faire pour les aider à cultiver de saines relations dans leur milieu familial et ailleurs.

AIDER LES SPECTATEURS À S'ASSUMER ET À AIDER LES AUTRES

Tous les enfants peuvent être témoins d'intimidation à un moment donné. Rappelez-leur que tout le monde a le droit à la sécurité et se doit de rapporter les incidents d'intimidation. Les jeunes ont le droit de contester ce qui ne leur paraît pas correct.

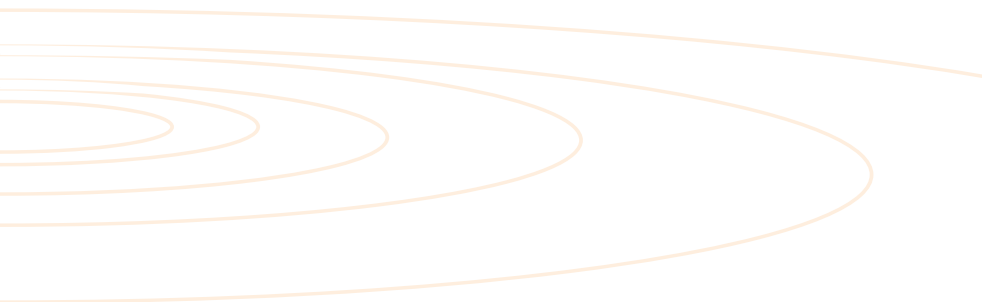
Lorsque les pairs ont le courage d'intervenir, le comportement d'intimidation cesse en moins de 10 secondes, et ce, dans 57% du temps. ⁵

Encouragez votre enfant à participer à une initiative de prévention de l'intimidation ou à un groupe d'appui. En plus de développer des habiletés en leadership, il s'agit d'une façon habilitante de favoriser une école sécuritaire et tolérante et un milieu d'apprentissage positif.

Les élèves qui entretiennent des relations saines seront moins aptes à intimider les autres, seront plus portés à appuyer les élèves qui sont intimidés et seront plus en mesure d'atteindre leurs objectifs d'apprentissage. La promotion des relations saines constitue un moyen-clé dans la prévention de l'intimidation et dans la création d'un climat scolaire sécuritaire et tolérant. ⁶

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Peaceful Parent Institute - *Resolving Conflicts Peacefully*
http://peaceful-parent.com/resolving_conflict.php (en anglais)
- COPA (Centre ontarien de prévention des agressions) *Méthode de résolution de problèmes et savoir communiquer avec assurance*. Voir : *Promouvoir l'équité et l'éducation inclusive dans nos écoles – Guide pour les parents et l'école*. (Toronto : COPA, 2013), p. 29. Site web : <http://infocopa.com/>
- Le projet *Bien-être à l'école, Prévention de l'intimidation – Équité et éducation inclusive*, une collaboration COPA – OTF :
<http://bienetrealecole.ca/>
- Barbara Coloroso, *The Bully, the Bullied, and the Bystander*, (Toronto: Collins, 2006). (en anglais)
- Wendy Craig, Debra Pepler, Joanne Cummings, *Prévention de l'intimidation : Ce que les parents ont besoin de savoir*, (PREVNet *Guide de poche sur la prévention de l'intimidation*), cliquer sur « translate » pour une description en français.(Tucson, Arizona : Quickfind Livres, 2013). Ce livre est disponible en format papier ou en version électronique en cliquant sur « version française » sur le site www.bullyingpreventionanswers.com.
- London Anti-bullying coalition and York Region Anti-Bullying Coalitions, *A Parent Guide for Addressing Bullying in Publicly-funded Schools in Ontario*, (London: LYRABC, 2013), disponible à : <http://www.ldcsb.on.ca/Programs/SafeSchools/Documents/LABCTOOLKIT042113P.pdf> (en anglais)
- Ministère de l'Éducation de l'Ontario, École sécuritaires et tolérantes pour de l'information sur les définitions, politiques, procédures, ressources, etc. portant sur l'intimidation. Voir : <http://www.edu.gov.on.ca/fre/parents/safeschools.html>
- PREVNet site web anglais avec information en français limitée : www.prevnet.ca/bullying/parents
- TFO, émission Relief, saison 10/11, épisode 18, segment de l'entrevue : Un dossier sur l'intimidation à l'école, <http://www3.tfo.org/videos/GP082396/relief>.



Nous ne pouvons pas toujours protéger nos enfants des déceptions et des défis auxquels ils feront face à l'avenir mais nous pouvons mieux les préparer à cet avenir en les aidant à devenir plus résilients.

« Lorsque ça va mal, il se décourage et il abandonne. Que puis-je faire pour l'aider à rebondir? »

La résilience c'est l'habileté de rebondir après une déception. Il s'agit de reconnaître ce qui s'est mal passé, d'en ressortir plus fort et d'essayer à nouveau. Avec l'expérience, les enfants peuvent apprendre à devenir résilients. Nous les encourageons lorsque nous leur faisons voir que l'échec fait partie de l'apprentissage et de la croissance.

Plus votre enfant entretient des relations positives, plus il deviendra résilient dans des situations de stress. Les enfants qui font preuve de résilience améliorent leur monde et celui des autres.

Les parents peuvent contribuer au développement de la résilience chez leur enfant.

« Quand j'ai un but, je sais que ça ne sera pas toujours facile. Je l'atteindrai quand même – mais peut-être pas de la manière prévue. » – *Enfant*

CONSEILS

- Aidez les jeunes à se fixer des buts réalistes
- Accordez aux jeunes des responsabilités
- Aidez vos enfants à développer leurs forces
- Accentuez l'importance d'aider les autres
- Aidez les enfants et les ados à traiter des déceptions et à miser sur ce qu'il y a de positif
- Aidez vos enfants à reconnaître leurs émotions et à les gérer
- Écoutez les idées et soyez attentifs aux sentiments de vos enfants et de vos ados

AIDEZ LES JEUNES À SE FIXER DES BUTS RÉALISTES

Les enfants et les ados sont davantage motivés à réussir lorsqu'ils se fixent leurs propres buts. Aidez-les à se fixer des buts réalistes. Encouragez-les à se donner un plan qui contient des étapes à suivre.

Grâce aux plans pour réaliser leurs buts, les enfants voient plus facilement les erreurs de parcours. Le fait de pratiquer la résolution de problèmes avec vos enfants les habilite et leur donne la confiance et la force pour contrer le découragement.

L'atteinte de buts réalistes engendre la confiance en soi.

ACCORDEZ AUX JEUNES DES RESPONSABILITÉS

Encouragez les enfants et les ados à assumer la responsabilité de tâches plaisantes et à suivre leurs propres succès. Lorsqu'une tâche est réussie, ils font davantage confiance à leurs capacités.

« En auto, mon fils s'occupe de la navigation à l'aide du GPS. Ça lui procure un véritable sens de responsabilité. »

– Parent

AIDEZ VOS ENFANTS À DÉVELOPPER LEURS FORCES

Les enfants qui font preuve de résilience savent que votre amour n'est pas fondé sur le résultat d'un test. Ils savent que vous les acceptez de façon inconditionnelle.

Nous gagnons tous en confiance lorsque nous savons que nous pouvons faire une différence qui est valorisée par les autres et par ceux qu'on aime. Évitez les comparaisons avec les frères, les sœurs et les pairs de vos enfants. Dites-leur que vous croyez en eux et en leurs habiletés uniques.

La recherche démontre que le bénévolat et le fait d'aider les autres contribuent à réduire notre stress et à rehausser notre sentiment de bien-être et de bonheur.

ACCENTUEZ L'IMPORTANCE D'AIDER LES AUTRES

Faites voir aux jeunes qu'il y a plein de gens moins fortunés que nous. Vos enfants peuvent faire une différence positive en aidant les autres; cela contribuera au développement d'un sentiment d'empathie et du sens de leur propre valeur.

Encouragez le travail en équipe. Nous gagnons en confiance et en motivation lorsque nous nous savons capables et que nos contributions sont appréciées par les autres.

« Lorsque j'aide mon partenaire de lecture, il m'estime et cela me procure un sentiment de bien-être. » – *Enfant*

AIDEZ LES ENFANTS ET LES ADOS À TRAITER DES DÉCEPTIONS ET À MISER SUR CE QU'IL Y A DE POSITIF

Si vous n'avez jamais échoué, vous n'avez pas mis la barre assez haute; par contre, notre compétition devrait toujours être avec nous-mêmes.

– *Bruce Ferguson*

Les enfants ont besoin « d'adversité à leur mesure, de la chance de tomber et de se relever seuls, sans aide. »¹

À mesure qu'ils apprennent de leurs contretemps, les enfants deviennent plus débrouillards, confiants et résilients. Les échecs ne sont plus des échecs mais font plutôt partie de l'apprentissage propre à tous. Soyez là après les contretemps mais ne vous empressez pas trop pour aider.

Les enfants résilients reconnaissent que la pratique mène au succès. Montrez-leur que ce qu'ils accomplissent peut faire une différence. Le fait de savoir de quoi ils sont capables et qu'ils sont en mesure de faire une différence constitue un élément clé dans le développement de leur degré d'optimisme.

On pourrait dire que de promouvoir l'optimisme chez vos enfants est aussi important que de leur montrer à travailler fort ou à dire la vérité puisque l'impact pour le reste de leur vie peut être aussi profond.²

AIDEZ VOS ENFANTS À RECONNAÎTRE LEURS ÉMOTIONS ET À LES GÉRER

« Mes parents m'aident à reconnaître lorsque je suis anxieux. Ils me disent de prendre une respiration profonde et de me calmer. Ils m'appuient et m'aident à concentrer. » – *Ado*

Afin de profiter au maximum de toute situation d'apprentissage, les enfants ont besoin de demeurer concentrés et alertes. Ils doivent être conscients de leurs émotions, qu'ils soient en colère, tristes ou calmes. Montrez-leur à retrouver leur calme après un contretemps.

La gestion des émotions fait partie du processus de maturation. L'amélioration continue de l'autogestion chez vos enfants rehaussera leur confiance et leur habileté à être plus facilement en relation avec les autres. Il s'agit de la maîtrise de soi. Les enfants qui ont déjà maîtrisé ceci en bas âge ont généralement plus de facilité à traiter des défis mais il n'est jamais trop tard pour commencer. Pour des conseils sur le développement de la maîtrise de soi, consultez les ressources additionnelles.

Il est important de donner aux enfants le temps de transition entre les activités nécessitant beaucoup d'énergie et celles plus calmes. Encouragez, par exemple, un temps calme avant le coucher.

« Quand mes parents m'écoutent, je me sens comme un grand. Je sens qu'ils ne me voient plus que comme un enfant. Je me sens important » – *Enfant*

ÉCOUTEZ LES IDÉES ET LES SENTIMENTS DE VOS ENFANTS ET ADOS

Lorsque vous écoutez, tentez de ne pas interrompre ou d'offrir de conseils. Donnez à vos enfants le temps de partager leurs pensées, leurs sentiments et leurs idées sur la résolution des problèmes. Lorsqu'ils ont terminé, posez-leur des questions afin de voir si, ensemble, vous pouvez vous entendre sur ce qu'il y a à faire.

« Respectez les sentiments de vos enfants...écoutez-les lorsqu'ils vous racontent leur vérité. » – Parent

Le fait de guider les enfants et les ados dans les étapes menant au succès rehausse leur confiance en eux-mêmes. Avec chaque succès, ils deviennent de mieux en mieux préparés à affronter les défis à venir.

Nous sommes les partisans de nos enfants. Leur confiance et leur capacité de prendre des risques s'accroissent quand on leur dit ce qu'on apprécie d'eux, ce qui nous fait sourire et ce dont nous sommes fiers.

« Je n'éprouve aucune joie plus grande que celle que me procurent mes enfants et aucune responsabilité plus grande que celle d'être parent. » – Parent

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- Seligman, Martin E.P., *L'école de l'optimisme: Développer la résilience chez l'enfant*, Les Éditions de l'Homme, 2013
- *Bâtir la résilience chez les jeunes enfants*, Pour les parents de jeunes enfants de la naissance à l'âge de six ans, Meilleur départ, http://www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/pdf/BSRC_Resilience_French_fnl.pdf
- Dr. Stuart Shanker, *Calme, Alerte, et heureux: Stratégies pratiques pour le développement de l'autorégulation*, <http://www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/ShankerFr.pdf>
- Elizabeth Crary, *Dealing with Disappointment: Helping Kids Cope When Things Don't Go Their Way*, (Seattle, Washington: Parenting Press, Inc., 2003).
- Oxford, Elgin, London/Middlesex Student Support Leadership Initiative, *Bounce Back* (2013) (Tool Kit on resilience and mental health) à : www.mentalhealth4kids.ca

Références

SOIS UN MENTOR

1. Debra Pepler, Wendy Craig and Dilys Haner, "Healthy Development Depends on Healthy Relationships." Paper prepared for the Division of Childhood and Adolescence, Centre for Health Promotion, Public Health Agency of Canada. (November 2012), p. 9. (en anglais) <http://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/HealthyRelationshipsPaper.pdf>
2. Jean Clinton, *Le pouvoir des relations positives entre l'adulte et l'enfant : la connexion est le facteur clé*. Voir le site <http://www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/positive.html>
3. COPA (Centre ontarien de prévention des agressions), *Tous ensemble, Prévenir l'intimidation et promouvoir l'équité et l'éducation inclusive, Guide destiné aux parents et les écoles*, (Toronto: COPA, 2013), p. 20. <http://infocopa.com/ressources/ressources-pour-les-parents-tutrices-et-tuteurs-et-les-ecoles>
4. Mary Gordon, *La journée de Daniel*, (Toronto: Mary Gordon, 2010), p. 1.
5. Organisation mondiale de la Santé, site web <http://www.who.int/fr/>

SOIS IMPLIQUÉ

1. <http://www.parl.gc.ca/content/lop/researchpublications/2010-03-f.htm>
2. www.prevnet.ca/bullying/cyber-bullying (cliquer sur « translate »)
3. www.facebook.com/help/473865172623776 (cliquer sur « translate »)
4. <http://www.edu.gov.on.ca/fre/parents/bullying.html>
5. www.prevnet.ca/bullying/cyber-bullying/legal-consequences (en anglais)

SOIS UN MODÈLE

1. Mary Gordon, *Racines de l'empathie*, (Toronto: Thomas Allen, 2005), p.xvi.
2. Dr. Michael Ungar, cited on: <http://www.kidsnowcanada.org/> (en anglais)

SOIS UN APPRENANT

1. Pepler, Craig & Haner, "Healthy Development" p. 18 (voir plus haut # 1 Sois un mentor).
2. Santé Canada, site web : <http://www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/promotion/mental/index-fra.php>
3. http://www.kidsmentalhealth.ca/join_the_cause/just_the_facts.php (cliquer sur « select language » français)

SOIS UN COACH

1. Pepler, Craig and Haner, "Healthy Development" p. 18 (voir plus haut # 1 Sois un mentor).
2. York Region District School Board, *Our Voices Against Bullying Student Conference, 6 June 2012, Student Focus Group Results*, (York Region DSB, August 2012), p. 21. (en anglais)
3. What Parents Need to Know, <http://www.prevnet.ca/bullying/parents> (en anglais)
4. Debra Pepler and Wendy Craig, "Binoculars on Bullying: A New Solution To Protect and Connect Children." Paper prepared for Voices for Children, (February 2007), p. 6 (www.prevnet.ca).
5. Pepler & Craig, "Binoculars on Bullying", p. 8, drawing from D. Hawkins et al, "Naturalistic Observations of Peer Interventions in Bullying," *Social Development*, 10, (2001):512-27. (en anglais)
6. Ministère de l'Éducation, *L'intimidation : Essayons d'y mettre fin – Guide pour les parents d'élèves de l'élémentaire et du secondaire*, (Toronto: Ministère de l'Éducation, 2013), p.10., Allez à <http://www.edu.gov.on.ca/eng/multi/french/BullyingFR.pdf>

SOIS UN GUIDE

1. Paul Tough, *How Children Succeed: Grit, Curiosity, and the Hidden Power of Character*, (New York: Mariner Books, Houghton Miffl in Harcourt, 2013), p. 183. (en anglais)
2. Martin Seligman, *La force de l'optimisme, apprendre à faire confiance à la vie, (Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life)* (New York: Vintage Books, Random House, 2006), p. 235.

Remerciements

LE CODE REMERCIE TOUS LES CONTRIBUTEURS:

Dr. Jean Clinton, child psychiatrist, Associate Professor, Department of Psychiatry and Behavioural Neuroscience, McMaster University and Children's Hospital;

COPA (Centre ontarien de prévention des agressions);

Dr. Bruce Ferguson, Director, Community Health Systems Resource Group at the Hospital for Sick Children;

Mary Gordon, founder and President of Roots of Empathy; and

Dr. Debra Pepler, Co-Director, PREVNet (Promoting Relationships and Eliminating Violence Network).

Plusieurs parents, élèves et éducateurs ont apporté une contribution. Ils représentent les organismes suivants :

Algoma District School Board

Bluewater Citizens for Education

Bluewater District School Board

Bully Free Community Alliance of York Region

Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

Conseil scolaire de district catholique Centre-Sud

Conseil scolaire de district catholique de l'Est ontarien

Conseil scolaire de district catholique des Aurores boréales

Conseil scolaire de district catholique des Grandes Rivières

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Est de l'Ontario

Conseil scolaire de district catholique du Nouvel-Ontario

Conseil scolaire de district catholique Franco-Nord

Conseil scolaire catholique Providence

Conseil scolaire Viamonde

Conseil scolaire de district du Grand Nord de l'Ontario

Conseil scolaire de district du Nord-Est de l'Ontario

Durham Catholic District School Board

Fédération de la jeunesse franco-ontarienne

Guelph Anti-bullying Coalition

Halton Catholic District School Board

Hamilton Anti-Bullying Coalition

Hamilton-Wentworth District School Board

Hastings & Prince Edward District School Board

Kawartha Pine Ridge District School Board

Keewatin-Patricia District School Board

Lambton Kent District School Board

London Anti-Bullying Coalition

Near North District School Board

Northeastern Catholic District School Board

Northwest Catholic District School Board

Ontario Association of Parents in Catholic Education

Ontario Federation of Home and School Associations

Ottawa Catholic District School Board

Parents partenaires en éducation

Peel District School Board

People for Education

Rainbow District School Board

Rainy River District School Board

Renfrew County Catholic District School Board

Simcoe County District School Board

St Clair Catholic District School Board


Thames Valley District School Board

Toronto Catholic District School Board

Toronto District School Board

York Region Anti-Bullying Coalition

York Region District School Board



Le succès des élèves dépend de l'engagement des parents.

Ce matériel a été conçu et préparé par le Conseil
ontarien des directeurs de l'éducation et financé
par le ministère de l'Éducation de l'Ontario.

Consultez : www.ontariodirectors.ca

