

L'affirmation de soi est une qualité qui peut s'apprendre et se pratiquer à la maison!



Document réalisé par :

Annie-Claude Mailloux
Stagiaire en psychoéducation,

Amélie Nolet, TES

Louis-Michel Côté
Psychoéducateur

Référence: *L'intimidation*
par WilliamVoors

Non à l'intimidation **Il faut dénoncer!**



Guide à l'intention des parents

Inspiré du programme
« Pleins feux sur l'intimidation »

Qu'est-ce que l'intimidation?

Rapport de forces inégales entre deux personnes où l'individu dominant fait subir à un autre individu, soit de la violence verbale, physique, sociale (rejet) ou du taxage. Les comportements violents sont répétitifs et établissent un climat de peur bouleversant ainsi la personne intimidée.

Pourquoi enseigner l'affirmation de soi à mon enfant?

Pour que votre enfant soit outillé pour faire face aux comportements d'intimidation qu'il peut subir dans sa vie, et ce, particulièrement à l'école, lieu de ses principaux apprentissages sociaux.

La plupart des jeunes enfants sont limités dans leur répertoire de réponses à donner en cas de conflits ou d'intimidation. Ils choisissent habituellement d'affronter (réaction agressive) ou de se retirer (réaction passive).

Confronter avec affirmation et assurance un intimidateur est la meilleure façon de s'assurer que la situation ne se répète pas.

Qu'est-ce que l'affirmation de soi?

Agir en s'affirmant signifie de dire à une personne directement, respectueusement, et clairement ce que vous voulez.

Les 7 étapes de l'affirmation de soi

1. **Se tenir droit avec un air confiant**
2. **Regarder la personne dans les yeux**
3. **Prendre une voix claire et forte**
4. **Penser « Je peux y arriver »**
5. **Appeler la personne par son nom**
6. **Nommer le comportement qui déplaît**
7. **Dire à la personne ce que tu veux qu'elle arrête de faire.**

Exemple : Pierre (d'une voix ferme, regardant l'intimidateur dans les yeux, se tenant droit, les épaules en arrière, à deux mètres environ : « Je veux que tu arrêtes de rire de moi et que tu arrêtes de me traiter de cave. Je veux que tu arrêtes immédiatement. »

La meilleure façon d'y arriver est de s'exercer !

L'affirmation de soi évite à l'enfant intimidé d'accepter les jugements négatifs des enfants intimidateurs. Cela l'aidera à ne pas développer un sentiment d'humiliation. Cette attitude d'affirmation ouvre la voie afin qu'il développe une saine estime de soi et qu'il apprenne comment se respecter et se faire respecter.

Quand l'affirmation ne suffit plus...

Parfois, quand l'affirmation de soi ne suffit plus et qu'on ne peut régler la situation soi-même, il faut **DÉNONCER** les comportements d'intimidation à un adulte de confiance. Cette personne fera le suivi auprès de la direction de l'école, si c'est en lien avec le milieu scolaire ou avec un autre intervenant pour supporter l'enfant et les parents à la maison (centre local des services sociaux, policiers).

Par exemple :

- quand il y a une menace de violence physique
- quand il y a une menace de violence verbale
- quand il y a de l'exclusion et du rejet
- quand votre enfant ne se sent pas en sécurité

Le parent a la responsabilité de faire cette démarche avec son enfant auprès de l'école.

L'école a par la suite la responsabilité de mettre en place des mesures pour que cessent les comportements d'intimidation dénoncés par l'enfant. Les adultes qui reçoivent les confidences d'un jeune ont la responsabilité de l'aider et de ne pas prendre à la légère cette dénonciation.

Il faut briser le silence pour que cesse l'intimidation!

Deux facteurs de protection contre l'intimidation

UNE BONNE ESTIME PERSONNELLE

L'estime de soi ne s'acquiert pas facilement. C'est un processus graduel. Vos paroles et vos actions doivent démontrer constamment que vous croyez vraiment, sincèrement, en votre enfant.

En ce sens, il est important de souligner les succès de votre enfant dans les domaines dans lesquels il réussit bien.

AVOIR DES AMIS

Les enfants qui intimident ont tendance à choisir des cibles qui sont socialement isolées.

Incitez donc vos enfants à inviter d'autres enfants pour jouer à la maison. Vous pouvez également inscrire votre enfant à des activités structurées. Les intérêts communs sont le moteur des amitiés naissantes! Il est donc essentiel que votre enfant puisse socialiser sainement avec un groupe de jeunes de son âge dans le cadre d'intérêts communs qu'il partage avec eux.

Encourager signifie littéralement « donner du courage » à une autre personne. Les parents ont le pouvoir de donner du courage à leurs enfants. Ils en auront particulièrement besoin afin de dénoncer les situations où ils sont victimes de violence ou d'intimidation.

Plan de lutte contre l'intimidation et la violence à l'école

Depuis le 1^{er} novembre 2012, la loi sur l'instruction publique adopte le projet de Loi 56, loi visant à prévenir et combattre l'intimidation et la violence à l'école. L'école doit donc se doter d'un plan de lutte allant dans cette orientation. Sa conception s'inscrit en continuité avec le plan éducatif et les valeurs de l'école, soit l'estime de soi, la réussite et le respect.

Parlons tous le même langage afin de bien se comprendre

Différence entre intimidation, violence et conflit :

L'intimidation : Tout comportement, parole, acte ou geste volontaire ou non qui se répète. Exprimé directement ou indirectement, dans un contexte où il y a inégalité de force entre les personnes concernées entraîne un sentiment de peur chez la victime.

Acte de violence : Tout acte de force que ce soit verbal, physique, psychologique ou de rejet social fait de façon intentionnelle contre une personne et

qui a pour effet d'attaquer l'intégrité et/ou le bien-être physique ou psychologique et engendre de la peur ou de la détresse.

Conflit : Désaccord ou mésentente qui survient entre deux ou plusieurs personnes. Ils sont nécessaires et normaux pour apprendre à interagir avec les autres, ils font partie de la vie. Ils peuvent se régler soit par la médiation ou la négociation. Un conflit peut parfois entraîner des gestes de violence sans pour autant être considéré comme de l'intimidation.

Les formes de violence

Verbale : Crier, insulter, tenir des propos dégradants, etc.

Psychologique : Rejeter sur l'autre la responsabilité de ses propres gestes, humilier, rabaisser, niaiser ou isoler l'autre. Faire des menaces, imposer à l'autre personne son point de vue et/ou ses goûts, valeurs, désir, etc.

Physique : Gifler, frapper, pousser, bousculer, secouer, donner des coups de pied, donner des coups de poing, etc.

Rejet social : Rejeter, éviter, ignorer une personne volontairement ou inciter les autres à rejeter cette même personne. (Inventer des dires sur une personne pour l'isoler d'un cercle d'ami)