

## FAIRE FACE AU HARCELEMENT SCOLAIRE

Il est important de distinguer la violence du harcèlement. Le harcèlement se définit en tant qu'acte répété qui s'inscrit dans la durée et qui est fait dans le but de nuire.

Face au harcèlement scolaire, l'enfant se trouve souvent démuni. Par peur des représailles ou par peur de décevoir, l'enfant cache la plupart du temps son mal-être à ses parents.

Les signes les plus courants auxquels il est nécessaire d'être attentif :

1. **L'enfant ne veut plus aller à l'école** alors qu'il n'avait jamais manifesté de résistance auparavant
2. **L'enfant porte fréquemment des marques** comme des bleus
3. **Le matériel de l'enfant est détérioré** ou ses vêtements sont abîmés
4. **L'enfant présente des troubles physiques et/ou émotionnels** : maux de tête, de ventre, il pleure, fait des cauchemars, perd l'appétit, devient agressif/irritable,...
5. **L'enfant est en échec scolaire**

Comment en parler avec l'enfant ?

Comme il est difficile pour un enfant de reconnaître qu'il est victime de harcèlement, mieux vaut éviter la question directe « Es-tu harcelé à l'école ? » A la place, il vaut mieux tenter une approche indirecte telle que « Je sais que dans certaines écoles, il y a des cas de harcèlement. Je me demandais si dans ton école c'était le cas et si parfois il y a des enfants qui t'embêtent. »

Avoir un dialogue constructif avec l'enfant lui permet de comprendre qu'il peut compter sur ses parents qui sont là pour l'aider, le soutenir et faire les démarches nécessaires pour que le harcèlement cesse.

Que faire ?

1. **Rassurer l'enfant** et lui dire qu'on le croit pour que l'enfant se sente reconnu et protégé
2. **Contactez l'enseignant/les professeurs et la direction** pour leur faire part du problème
3. **Redonner confiance à l'enfant** afin qu'il puisse s'affirmer et réagir de façon efficace face aux harceleurs  
Voici 2 activités qui aident l'enfant à développer sa confiance/estime en lui :
  - lister 10 choses dans lesquelles l'enfant est bon ou meilleur que la moyenne. Ce peut être un sport, une passion, une compétence ou autre.
  - écrire ou nommer chaque jour 3 gratitudes, 3 réussites et 3 choses apprises.
4. **Expliquer que le problème vient des harceleurs.** Quand un enfant se fait attaquer par un harceleur, c'est qu'il n'a pas confiance en lui et qu'il a besoin de rabaisser quelqu'un pour se sentir fort. Faire une liste de réponses qui peuvent désarçonner le harceleur. Par exemple, « D'accord, tu me trouves gros. Et après ? » ou « Si ça te pose un problème, tu veux en parler? »
5. **Développer un réseau d'alliés** afin que l'enfant ne se sente pas isolé.

Le harcèlement est un véritable fléau qui touche de nombreux élèves de l'école élémentaire au lycée. Le dialogue, l'écoute et la recherche de solutions ensemble permettent de mettre un terme à une véritable souffrance souvent vécue au quotidien par l'enfant.

## Que faire avec ses enfants pendant l'été ?

Tout au long de l'année scolaire, l'été est vivement attendu car il est souvent synonyme de liberté, de repos et de découvertes. En tant que parent, on s'inquiète de savoir comment occuper nos enfants pendant ces deux longs mois d'été. Parfois, on se creuse la tête pour trouver des activités originales qui peuvent coûter les yeux de la tête. Pourtant, nos enfants n'en demandent pas tant.

Ainsi, une étude réalisée en Grande-Bretagne révèle qu'entre 5 et 11 ans, les enfants préfèrent construire une cabane dans le jardin ou faire des batailles d'eau plutôt que d'aller dans un parc d'attractions. Cette étude montre que les enfants préfèrent majoritairement faire des activités simples et gratuites telles que jouer dehors avec leurs amis ou aller faire du vélo ; des activités telles que grimper à un arbre, donner à manger à des animaux ou encore faire des gâteaux en terre sont en tête du classement de l'étude britannique. Plus de la moitié des enfants interrogés ont déclaré préférer jouer dans un lieu connu comme le jardin ou le parc plutôt que dans un endroit nouveau. De façon peut-être plus surprenante, les jeux vidéo sont classés parmi les activités estivales les moins appréciées des enfants.

Si nous-même, en tant qu'adulte, nous repensons aux étés de notre enfance, c'est sans nul doute que nos meilleurs souvenirs sont liés à des jeux dehors avec des amis. C'est durant cette période privilégiée de l'année que les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination, essayer de nouvelles activités/jeux, lier de nouvelles amitiés et profiter de la nature et de ce qu'elle a à leur offrir. Les jeux libres sont indispensables pour susciter la créativité, développer la coopération entre enfants et promouvoir l'estime de soi.

Voici quelques idées d'activités à faire pendant les vacances d'été :

- des pique nique ensemble au parc
- des sorties à la piscine la plus proche de la maison
- de la patouille et de la gratouille dans le jardin, aider les enfants à ramasser les fruits et les légumes du jardin
- quelques activités guidées à la maison (loisirs créatifs, jeux de construction et de logique et les incontournables jeux de société)
- des livres en abondance en libre accès et des sorties à la médiathèque plus fréquentes
- du sport à l'extérieur (vélo, grimper aux arbres ou à l'araignée, des marches en forêt, des jeux de ballon, des missions d'exploration dans la nature...)
- inviter des copines et des copains à la maison

Une fois adulte, nous nous rappellerons les petits bonheurs simples de l'été. Alors, profitons de cette période unique de l'année pour être et partager ensemble des moments inoubliables.

## **Comment répondre aux questions des enfants sur les sujets graves ?**

Très tôt, les enfants ont une certaine conscience de sujets graves comme la maladie ou la mort. Nier ou minimiser leur questionnement ne peut être que contre-productif ; car du coup, l'enfant va soit penser que c'est vraiment très grave et va donc encore plus s'inquiéter ou alors il va penser que ce n'est pas la peine d'en discuter et aura donc tendance à ne plus s'ouvrir à ses parents sur ce sujet.

Que faut-il faire alors ?

- 1) Renvoyer la question à l'enfant en lui disant « Tiens, c'est intéressant. Et toi, tu en penses quoi ? A ton avis, pourquoi... ? »
- 2) Rester concret et pratique dans nos réponses car l'enfant ne comprend pas les explications trop abstraites et conceptuelles. « Grand-père est malade et on l'a emmené à l'hôpital pour le soigner. » Pas la peine d'expliquer tous les soins qu'il reçoit, sauf si l'enfant pose des questions spécifiques.
- 3) Légitimer son questionnement. « C'est vrai que ça fait peur. On se demande ce qui va se passer ensuite. »

Quand l'enfant pose une question sur un sujet grave, il faut l'accompagner dans la découverte de ses propres réponses en lui donnant des éléments compréhensibles pour lui et adaptés à ce qu'il sait déjà.

## **Pourquoi faut-il s'excuser en tant que parents ?**

Par énervement, fatigue, découragement, ou exaspération, il nous arrive tous, en tant que parent, de dire ou de faire des choses que nous regrettons par la suite. Alors, que faire quand cela arrive ? Si nos actes et nos mots ont dépassé notre pensée, est-il adéquat de s'excuser ?

Demander pardon, s'excuser est non seulement utile mais également nécessaire pour repartir sur de bonnes bases avec notre enfant. La 1<sup>ère</sup> étape est de prendre du recul avant de se sentir disposé à revenir vers l'enfant pour discuter avec lui de ce qui s'est passé. Penser à vérifier que l'enfant est aussi prêt au dialogue. Puis, utiliser des mots simples adaptés au niveau de langage de l'enfant pour lui expliquer les raisons de votre emportement et si votre enfant a dépassé des limites, mettez-les en lumière. Il ne s'agit pas de vous justifier mais d'expliquer simplement ce qui vous est arrivé. Par exemple « Je me suis énervée car j'ai eu une journée difficile et entendre des cris a été la goutte qui a fait déborder le vase. » Enfin, excusez-vous et formulez ce que vous souhaitez la prochaine fois. « Je suis désolée de m'être énervée. La prochaine fois, demande ce que tu veux sans crier. » Assurez-vous que la relation repart sur de bonnes bases. Par exemple « On se fait un bisou, un high five, un câlin,... »

Les études montrent que lorsqu'un parent montre sa fragilité, il se montre ainsi humain et modèle alors un exemple vrai à partir duquel l'enfant peut s'identifier. Il se dit alors « Alors, moi aussi, j'ai le droit d'être imparfait. » et saura comment « réparer » la relation.

Nos mots et nos paroles sont puissants et ce que nous disons à nos enfants va les aider à construire leur vision du monde. Ainsi, si nous utilisons un langage négatif, voire menaçant, il induira nécessairement

une réaction négative de l'enfant. Ces paroles que nous préférons sont souvent des réflexes acquis par l'imitation de nos propres parents. Nous reproduisons donc les mêmes erreurs jusqu'à temps que nous prenions conscience que quelque chose ne va pas et décidions d'apprendre à parler autrement à nos enfants. Lorsque l'on

Quelques exemples de phrases négatives reformulées de façon positive :

Phrases négatives	Phrases positives
Ne te mets pas debout sur cette chaise, tu vas tomber.	Assieds-toi s'il-te-plait, je préfère que tu sois stable et ne te fasses pas mal.
Je n'ai pas le temps maintenant, peut-être plus tard.	Je suis occupée pour l'instant mais, d'ici quelques minutes, je serai disponible pour toi.
Tais-toi et écoute-moi.	Je souhaite d'abord t'écouter et ensuite je te dirai ma façon de voir les choses.
Ne cours pas sur le parking.	Reste s'il-te-plait à côté de moi, j'ai besoin de te savoir en sécurité près de moi.

Pour conclure, une citation de Goethe « Si vous traitez un individu tel qu'il est, il restera le même. Si vous le traitez comme il pourrait être, il deviendra la personne qu'il pouvait être. »

### **S'adapter à la notion de temps de l'enfant.**

Comme tous les parents, vous avez remarqué que votre enfant n'a pas la même notion du temps que vous. Cela peut se révéler terriblement frustrant pour vous et votre enfant. Alors, que faire ?

Tout d'abord, sachez que pour votre enfant, seul le temps présent existe. Aussi, quand vous lui dites « Si tu ne te dépêches pas, on va être en retard. », votre enfant ne comprend tout simplement pas car il n'a pas encore la capacité de se projeter dans le futur. Alors, la solution est de s'occuper du seul temps que nous maîtrisons, ou à peu près, c'est-à-dire le présent. Pour que l'enfant trouve ses repères, il est important de lui donner un emploi du temps précis sur lequel figure les temps du lever, de l'habillage, du petit-déjeuner, du bain, du jeu,... Montrez-lui sur un réveil du temps dont il dispose. Ou alors, utilisez un minuteur qui indiquera, par exemple, à votre enfant quand il sonne que c'est l'heure de s'habiller. Parlez avec lui de l'utilité du minuteur et comment cela fonctionne puis dites-lui : « Voilà, quand ça sonne, c'est le moment de t'habiller. Tu te souviens, on en a parlé hier. » Encouragez-le même si la première fois il n'a pas réussi à s'habiller complètement et demandez-lui comment il a vécu cette expérience.

### **Quand l'humour prend le relais**

Le pouvoir de l'humour dans l'éducation peut se révéler très efficace. Utilisé à bon escient, l'humour a le potentiel de modifier une situation en quelques instants. Un message proposé avec humour présente

l'avantage de défaire les résistances des enfants et d'ancrer le message dans leur mémoire. Bien entendu, il est essentiel de garder à l'esprit qu'il s'agit de rire avec quelqu'un et non de quelqu'un.

Adele Faber et Elaine Mazlish, expertes en éducation et auteures américaines de « How to talk so kids will listen & listen so kids will talk » proposent quelques idées d'utilisation de l'humour pour désamorcer certaines situations :

**1. Passer un message avec une voix différente** : celle d'un robot, d'un chanteur, d'un personnage fictif. L'important est que cela sorte de l'ordinaire et surprenne l'enfant.

**2. Faire le contraire de ce qui est habituel.** Par exemple, enfiler les chaussettes sur les mains de votre enfant pour l'inciter à s'habiller seul ou encore lui interdire de ranger quelque chose. Essayez et vous pourriez être surprise du résultat.

**3. Créer des messages sous forme de poèmes, chansons voire saynètes de théâtre.** Les afficher à l'endroit voulu et les réciter ou les interpréter de manière expressive.

**4. Jouer le rôle d'un personnage.** Par exemple, la tour de contrôle qui fait que l'avion se pose dans le coffre de rangement ou l'hôtesse de l'air indiquant avec des gestes la direction de la salle-de-bains et disant « La sortie du bain, c'est par ici. »

**5. Faire parler les objets.** Par exemple, la brosse à dents s'anime et appelle les enfants car elle s'ennuie et aimerait broser des dents ou encore le lit qui a froid et voudrait bien être réchauffé. Dans le même esprit, on peut faire parler un doudou en tant qu'intermédiaire entre le parent et l'enfant.

**6. Imaginer des situations improbables et farfelues.** Par exemple, si vous voulez être sûr que votre enfant se brosse bien les dents, vous pouvez lui dire que vous êtes un vétérinaire qui doit vérifier ce que le lion (votre enfant) a mangé dans la journée. Etonnez-vous de ce que vous voyez « Oh, une plume d'autruche, elle était bonne ? »

Lorsque nous reprenons contact avec notre dimension enfantine, la créativité et l'ingéniosité peuvent être d'un grand secours par rapport aux méthodes plus traditionnelles.

### **Manifester de l'amour au quotidien à nos enfants**

Il est facile de se laisser déborder par nos multiples activités quotidiennes au point de ne plus « voir » nos enfants. Pourtant, il est essentiel que nos enfants se sentent « vus », compris émotionnellement et appréciés pour qui ils sont. Aussi, voici quelques idées qui peuvent nous y aider :

**1. Prendre le temps de les regarder vivre et le leur dire.** L'enfant va savoir qu'on le voit quand on lui dit des phrases du type « Je te comprends, j'aime passer du temps avec toi, tu rends mes journées plus belles, je t'aime tel que tu es. »

**2. Ecouter pleinement l'enfant.** Cela signifie l'écouter avec toute notre attention, avec nos oreilles, nos yeux, notre cœur dans une attitude d'empathie et de connexion avec lui, avec ce qu'il vit. Le but n'est pas de résoudre son problème, ni de lui dire comment il devrait se sentir ni de lui donner des conseils. Le but est de l'écouter activement pour qu'il se sente compris émotionnellement.

3. **Poser des questions profondes qui permettent d'ouvrir les esprits et les cœurs.** Par exemple, « Quel a été ton moment préféré aujourd'hui ? A quoi est-ce que tu penses ? Est-ce que je peux t'aider à...et si oui comment ? »

4. **Croire en lui.** Cela ne signifie pas le tromper ou le flatter mais plutôt lui dire des mots porteurs de confiance, d'encouragement et d'optimisme. Cela contribue à développer une estime de soi positive (image que l'on a de soi) ainsi que la confiance en soi (foi en ses capacités). Exemples « J'ai confiance en tes capacités. Je crois en toi. Tu as le droit de te tromper. Que peux-tu apprendre de ton erreur ? »

5. **Etre là, présent avec lui.** Pour un enfant, le temps et l'attention que nous leur donnons sont les deux plus beaux cadeaux que nous pouvons leur faire pour leur montrer que nous les aimons. Ce sont souvent deux choses que nous avons du mal à leur donner. Aussi, des petits gestes tels qu'un sourire, un clin d'œil, une main passée dans les cheveux ou une caresse sont des manifestations d'amour.

Nourrir la relation avec les enfants est un choix. Nous pouvons choisir, chaque jour, de consacrer du temps à encourager, inspirer, regarder, écouter nos enfants en leur manifestant de l'attention et du temps.

## **GERER LES REPAS AVEC BIENVEILLANCE**

Dans certaines familles, les repas sont une source de conflit qui se répète régulièrement. La plupart d'entre nous ont reçu une éducation alimentaire qui nous a appris à outrepasser nos signaux internes. Ainsi, nous mangeons obligatoirement à heure fixe, nous commençons par tel aliment et finissons par un autre, nous finissons nécessairement notre assiette, nous considérons que tel aliment est une récompense et que manger tel autre en mérite une. Remettre en question certains critères considérés comme immuables peut s'avérer utile.

Lorsque les repas sont devenus source de conflit, prendre du recul et essayer de clarifier ce qui se passe en nous peut aider à mieux gérer une situation difficile. On peut alors se poser certaines questions telles que : Quelles émotions est-ce que je ressens ? Ai-je peur pour la santé de mon enfant ? Ai-je peur du regard des autres ? Les repas me renvoient-ils à des situations difficiles de mon enfance ? Qu'est-ce que signifie un repas pour moi : une contrainte, un plaisir, un devoir, un moment de tentation,... ?

Après avoir répondu à ces questions, on peut alors se mettre au clair sur nos besoins et attentes : qu'est-ce que je souhaite au moment des repas ? Que faire pour satisfaire mes besoins et attentes ? Comment ma façon actuelle répond-elle ou pas à mes objectifs ?

Catherine Gueguen, qui est pédiatre et prône la Communication Non Violente (CNV) propose quelques idées pour faciliter les repas :

**1. Aider l'enfant à être à l'écoute de son corps.** Forcer un enfant à manger plus alors qu'il n'en a pas besoin peut être contreproductif. Il est important de respecter la faim et la satiété de l'enfant. Or, c'est en écoutant ce que lui dit son corps que l'enfant le saura et pourra le communiquer à l'adulte.

**2. Etre patient.** A table, l'enfant a beaucoup à apprendre : manger avec des couverts, connaître les codes culturels et sociaux associés aux repas, découvrir de nouveaux aliments. Tout ceci est un processus qui ne peut s'effectuer que dans le temps.

**3. Eveiller la curiosité.** Un enfant qui a participé à préparer à manger, à faire les courses au marché ou supermarché ou à cueillir des fruits et des légumes dans le jardin, sera beaucoup plus enclin à manger, une fois à table.

**4. Proposer un aliment nouveau avec un aliment aimé.** L' aussi, l'enfant sera plus enclin à essayer l'aliment nouveau s'il est accompagné de celui qu'il aime. Ne pas se décourager au premier rejet. On pourra repropose l'aliment une autre fois.

**5. Gouter en même temps que l'enfant.** Prendre une bouchée d'un nouvel aliment en même temps que l'enfant rassure l'enfant et augmente les chances d'acceptation.

**6. Offrir des choix.** Une étude scientifique a montré que lorsqu'on propose plus de choix en matière de fruits et de légumes à un enfant, celui-ci aura tendance à en consommer davantage.

**7. Assurer un contexte chaleureux et sécurisant.** Manger est un plaisir de la vie. Aussi, déguster un repas avec un plaisir évident crée un climat positif. Les repas sont une occasion de partager un moment heureux, détendu en famille ou en collectivité.