

# Module 9 : Lorsque votre enfant est victime d'intimidation



Ce module propose aux parents des stratégies pour soutenir émotionnellement leurs enfants victimes de harcèlement, les aider à surmonter ces expériences difficiles et les préparer à affronter les situations futures. Grâce à des approches fondées sur des données probantes et fondées sur la théorie de l'attachement et les principes de l'apprentissage social, les parents apprendront à valider les sentiments de leur enfant, à gérer ses propres réactions émotionnelles et à l'accompagner vers la résilience et le rétablissement.

# Comprendre l'impact de l'intimidation

Les enfants victimes de harcèlement se sentent souvent isolés, blessés et désorientés. Selon la théorie de l'attachement (Bowlby, 1988), un attachement sécurisant à un parent permet aux enfants de faire confiance et de se sentir compris, ce qui constitue un fondement pour la résilience. Des recherches montrent que le soutien affectif des parents réduit significativement l'anxiété et la dépression chez les victimes de harcèlement (Rivara et Menestrel, 2016).

Les conséquences du harcèlement peuvent être profondes et impacter l'estime de soi, les résultats scolaires et le développement social d'un enfant. Les enfants peuvent intérioriser des messages négatifs, pensant mériter le traitement qu'ils reçoivent. Sans soutien adéquat, ces expériences peuvent avoir des conséquences émotionnelles à long terme.

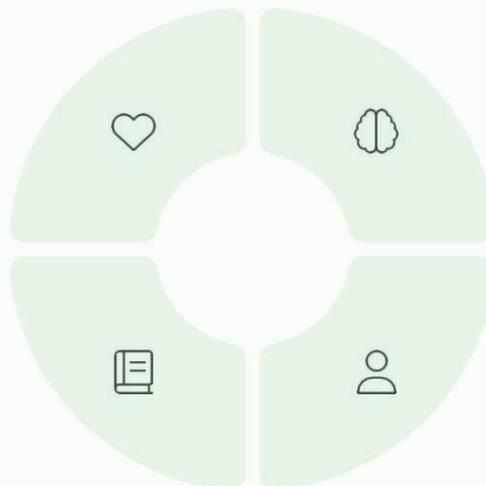
Les parents jouent un rôle crucial pour atténuer ces effets en créant un espace sécurisant où les enfants se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et leurs émotions. En réagissant de manière appropriée aux situations de harcèlement, les parents peuvent aider leurs enfants à développer leur résilience et les compétences nécessaires pour gérer les interactions sociales difficiles.

## Impact émotionnel

Sentiments d'isolement, de blessure, confusion, anxiété et dépression

## Impact académique

Diminution de la concentration, notes inférieures et réduites participation



## Impact cognitif

Blâme intériorisé, perception négative de soi et confiance diminuée

## Impact social

Retrait des pairs, difficulté à faire confiance aux autres, et la peur des situations sociales

# Offrir un soutien émotionnel par Validation

La validation est un outil puissant pour soutenir les enfants victimes de harcèlement. Lorsque vous répondez à un enfant victime de harcèlement, commencez par la validation, c'est-à-dire en reconnaissant ses sentiments sans nécessairement être d'accord ou en désaccord avec sa réaction émotionnelle. Cette approche montre que vous l'entendez et le comprenez, ce qui contribue à atténuer l'intensité de sa détresse et favorise un environnement propice à la discussion (Sperling, 2021).

Pour valider efficacement l'expérience de votre enfant, reconnaissez ses réactions émotionnelles sans le juger. Par exemple, s'il dit : « J'étais vraiment gêné quand ils se sont moqués de moi », répondez : « Ça a l'air vraiment dur. Je comprends pourquoi tu as ressenti ça » ou « C'est normal d'être bouleversé par ce qui s'est passé. Tes sentiments sont importants. »

Il est tout aussi important d'éviter les phrases qui minimisent les sentiments de l'enfant et le découragent d'exprimer ses émotions, comme « L'opinion de l'agresseur n'a aucune importance » ou « Ne pleure pas et ne te laisse pas abattre par cet agresseur. » Au lieu de cela, réfléchissez à ses expériences avec empathie pour valider ses sentiments : « Je vois bien qu'être mis à l'écart t'a rendu très triste. C'est tout à fait compréhensible » ou « Quand ils ont dit ça, ça a dû te sembler très injuste. Tu as bien fait de me le dire. »

## Validation efficace Techniques

- Écoutez attentivement sans interrompre
- Reconnaître les émotions spécifiques qu'ils ressentent  
exprimer
- Utilisez des phrases empathiques qui montrent de  
la compréhension
- Maintenir un langage corporel et un contact visuel  
encourageants
- Évitez de vous précipiter vers des solutions avant de les avoir  
pleinement entendues.
- Rassurez-les en leur disant que leurs sentiments comptent

Créer un espace sûr pour que votre enfant puisse exprimer ses sentiments est essentiel pour l'aider à gérer les expériences d'intimidation.



# Gérer vos réactions émotionnelles

Les réactions émotionnelles des parents face au harcèlement sont naturelles, mais peuvent avoir un impact significatif sur le soutien qu'ils apportent. Pour aider efficacement, il est essentiel de reconnaître ces émotions tout en restant concentré sur les besoins de l'enfant et en adoptant une approche constructive (BBC, s.d.). Se sentir contrarié est normal, mais mettre ses émotions de côté permet aux parents de privilégier le bien-être de leur enfant (PACER Center, 2018).

Lorsque votre enfant vous confie avoir été victime de harcèlement, vous pourriez ressentir de la colère, de la tristesse, de la culpabilité ou de la peur. Ces réactions, bien que compréhensibles, peuvent parfois vous empêcher de réagir de manière constructive. Il est essentiel de prendre le temps de gérer vos émotions avant de réagir aux récits de votre enfant. Vous pouvez faire une pause et compter jusqu'à cinq avant de répondre pour éviter de parler sous le coup de la colère ou de la frustration.

ou dites : « Laissez-moi prendre un moment pour réfléchir à cela, afin que je puisse vous aider du mieux que je peux. »

Aborder la situation calmement et éviter de transférer colère ou frustration sur l'enfant crée un environnement plus encourageant. Au lieu d'élever la voix, dites calmement : « C'est perturbant, mais nous trouverons ensemble la solution » ou « C'est normal d'être contrarié, mais concentrons-nous sur la recherche d'une solution. » Cette approche mesurée aide votre enfant à se sentir en sécurité et soutenu, au lieu d'aggraver la situation.

leur détresse.

## Reconnaissez vos émotions

Reconnaissez vos sentiments de colère, de peur ou de tristesse sans jugement.

## Faites une pause

Accordez-vous un moment pour réfléchir avant de répondre à votre enfant.

## Concentrez-vous sur votre enfant

Déplacez votre attention de vos émotions vers les besoins de votre enfant.

## Répondez de manière réfléchie

Communiquez calmement et de manière constructive, en modélisant la régulation émotionnelle.

# Éviter le dédain

Le mépris sape la confiance d'un enfant et peut le décourager de partager ses difficultés à l'avenir. Reconnaître ses expériences avec sérieux et empathie est essentiel pour instaurer la confiance et l'aider à se sentir soutenu dans les situations difficiles.

Pour éviter de minimiser l'expérience de harcèlement de votre enfant, laissez-le exprimer pleinement ses inquiétudes sans interruption. Hochez la tête et exprimez votre enthousiasme (« Je vois » ou « Mm-hmm ») lorsqu'il parle, pour montrer que vous l'écoutez. Évitez d'intervenir avec des solutions avant qu'il ait fini d'expliquer ses sentiments, car cela pourrait lui donner l'impression que son expérience n'est pas pleinement entendue ou compris.

Encouragez une communication ouverte en manifestant un intérêt et une empathie sincères. Dites : « Racontez-moi ce qui s'est passé pendant la récréation aujourd'hui », tout en maintenant un contact visuel pour montrer un intérêt sincère. Utilisez des phrases empathiques comme : « Ça a dû être très difficile. Je suis là pour vous écouter. »

Il est important de les rassurer en leur disant qu'ils ne sont pas responsables du harcèlement et qu'ils peuvent compter sur votre soutien. Des phrases comme « Ce n'est pas de ta faute si cela arrive. Le harcèlement n'est jamais acceptable, et nous allons y remédier ensemble » ou « Tu ne mérites pas d'être traité comme ça, et je ferai tout mon possible pour t'aider » renforcent leur sentiment d'appartenance et confirment que le harcèlement n'est pas le reflet de leur propre situation. valeur.

## Signes de dédain envers

### Éviter

- Minimiser la situation : « Ce n'est pas si grave. accord" »
- Blâmer la victime : « Qu'as-tu fait pour la provoquer ? »
- Offrir des solutions prématurées : « Ignorez simplement eux" »
- Comparaison des expériences : « Quand j'avais ton âge... »
- Précipiter la conversation : « Parlons de ceci plus tard" »
- Exprimer son incrédulité : « Es-tu sûr que c'est ce qui s'est passé ? »

## Alternatives de soutien

- Reconnaisant la gravité : « Cela semble vraiment difficile" »
- Affirmer l'absence de blâme : « Ce n'est pas de ta faute »
- Résolution collaborative de problèmes : « Réfléchissons-y ensemble »
- Écoute ciblée : « Je veux comprendre votre expérience »
- Prendre le temps : « Je suis là pour toi chaque fois que tu as besoin de parler »
- Exprimer sa croyance : « Je te crois et je suis là pour t'aider »

# Aider les enfants à faire face à l'intimidation

## Expériences

Gérer le harcèlement implique de comprendre les émotions, de recadrer les pensées négatives et de favoriser la résilience. Les parents jouent un rôle essentiel en aidant les enfants à exprimer leurs sentiments, à réduire les sentiments de culpabilité et à planifier des étapes constructives vers la guérison. La théorie de l'apprentissage social de Bandura (1977) souligne que les enfants modèlisent la régulation émotionnelle en s'appuyant sur le comportement de leurs parents (Swearer et Hymel, 2015).

Un outil efficace pour aider les enfants à gérer leurs émotions est une roue des émotions, comme la Roue des émotions de Plutchik.



Par exemple, Liam, un adolescent de 14 ans, pourrait utiliser la roue des émotions pour exprimer ce qu'il ressent après avoir été taquiné pendant le déjeuner. Il pourrait identifier la tristesse sur la roue, expliquant que les taquineries le blessent et le bouleversent. Cet exercice simple l'aide à exprimer ses émotions et à rechercher du soutien. De même, un enfant nerveux à l'idée d'affronter son agresseur pourrait utiliser la roue pour identifier la « nervosité », une émotion liée à la peur, ce qui lui permettrait de mieux se connaître et de mieux communiquer ses sentiments.

Utiliser des outils comme la roue des émotions aide non seulement les enfants à identifier leurs sentiments, mais aussi à améliorer leur régulation émotionnelle. Un enfant frustré après avoir été taquiné peut utiliser la roue pour reconnaître sa colère et ainsi rechercher du soutien plutôt que de réagir de manière impulsive. Nommer et comprendre ses émotions est une étape cruciale pour gérer les expériences de harcèlement et développer son autonomie. résilience émotionnelle.

# Aborder le blâme et la honte

Les enfants intériorisent souvent la culpabilité lorsqu'ils sont victimes d'intimidation, pensant qu'ils peuvent en être la cause ou je l'ai mérité.

Pour aborder efficacement les reproches et la honte, insistez sur le fait que le harcèlement reflète le comportement de l'agresseur, et non la valeur de l'enfant. Utilisez des phrases telles que « Ce qu'ils ont dit ou fait les concerne, pas vous. Leurs actions ne sont pas de votre faute » ou des affirmations telles que « Tu mérites d'être traité avec respect ».

Rassurez systématiquement l'enfant en lui disant que le harcèlement n'est jamais de sa faute, avec des messages tels que « Personne ne mérite d'être harcelé. Ce qui t'est arrivé n'est pas dû à tes actes » et « La façon dont les autres te traitent en dit plus sur eux que sur toi. »

Il est également important d'éviter de transmettre les inquiétudes parentales à l'enfant, car ces dernières peuvent le rendre plus vulnérable. Au lieu de l'accueillir avec des questions comme « Quelqu'un t'a dérangé aujourd'hui ? », privilégiez des approches plus neutres comme « Tu m'as manqué aujourd'hui. Comment s'est passé ton déjeuner ? » Cela l'encourage à partager naturellement en adoptant une attitude calme et encourageante, sans l'inciter à se concentrer sur des expériences négatives.

## Défiez-vous Blâmer

Aidez votre enfant à reconnaître qu'être

les personnes intimidées ne sont pas de leur faute

en contrant directement les déclarations

d'auto-accusation. Quand ils disent des choses comme « Peut-être si Je n'étais pas si différent... »

répondez avec « Être unique est merveilleux. Le problème réside dans la façon dont les autres choisissent de se comporter, pas dans qui tu es. »

## Promouvoir l'auto- Compassion

Apprenez à votre enfant à traiter eux-mêmes avec le

la même gentillesse qu'eux j'offrirais à un ami.

Guidez-les dans un discours intérieur positif : « Je mérite le respect » ou « Je n'ai rien fait de mal ». Soyez un modèle d'autocompassion dans votre propre comportement à renforcer cette approche.

## Recadrer le négatif Pensées

Aidez votre enfant à transformer les pensées négatives en perspectives plus équilibrées.

S'ils pensent « Tout le monde me déteste », guidez-les vers "Certains enfants étaient méchant aujourd'hui, mais j'ai d'autres amis qui s'en soucient à propos de moi" ou "Ceci la situation difficile est temporaire."

# Planification des étapes de récupération

Avoir un plan responsabilise les enfants et les aide à reprendre le contrôle et à se sentir en sécurité (Divecha, 2019).

Ce processus doit être collaboratif et impliquer parents et enfants dans l'élaboration d'une feuille de route pour la transition. avant.

- Une stratégie de rétablissement efficace consiste à passer du temps avec l'enfant à faire ses activités préférées, comme les arts plastiques, le sport ou la lecture, pour renforcer son sentiment de valeur.
- La pratique d'activités comme les arts martiaux ou les sports d'équipe peut développer la force physique et émotionnelle. résilience.
- De plus, laisser les enfants faire leurs propres choix les aide à se sentir responsables et développe leur capacité à prendre des décisions. Des questions simples comme « Ce week-end, on pourrait aller au parc ou regarder un film à la maison. Lequel te semble le plus amusant ? » leur donnent un pouvoir décisionnel.

processus de récupération.

Les moments individuels avec les parents sont particulièrement précieux pendant la convalescence. Aidez votre enfant à découvrir qu'il est beau, intelligent et talentueux en lui donnant le sentiment d'être le meilleur. Appréciez chaque petite chose qu'il fait et félicitez-le abondamment. Par exemple, demandez-lui de vous aider à éplucher les légumes ou à remuer la casserole pendant la préparation du repas. En travaillant ensemble, vous pourriez dire : « J'apprécie vraiment votre aide précieuse. Vous êtes si attentionné et compétent ! » Ces interactions positives renforcent l'estime de soi et posent les bases de la guérison.

## Activités de récupération

- Expression créative à travers l'art, la musique ou l'écriture
- Activités physiques qui renforcent la confiance et la force
- Lire des histoires sur la résilience et surmonter les défis
- Faire du bénévolat ou aider les autres à construire but
- Apprendre de nouvelles compétences pour favoriser un sentiment d'accomplissement
- Passer du temps dans la nature pour réguler ses émotions



Les activités créatives offrent aux enfants des moyens sains de gérer leurs émotions et de reconstruire leur confiance après des expériences d'intimidation.

# Entraîner les enfants à gérer leur avenir

## Intimidation

Préparer les enfants avec une communication assertive et des stratégies proactives renforce la confiance et réduit le risque d'intimidation répétée (Craig et al., 2007).

L'affirmation de soi est le moyen le plus efficace de résoudre les problèmes interpersonnels. Une communication ouverte, honnête et directe permet de recevoir les messages sans entraves ni distorsions. La capacité d'exprimer ses sentiments, ses émotions et ses pensées avec honnêteté, sans porter atteinte à l'intégrité d'autrui, améliore les interactions sociales. Les réponses assertives aident les enfants à fixer des limites sans aggraver le conflit (kidshealth.org, 2023).

Pour développer une communication assertive, apprenez à l'enfant à dire « non » d'une voix ferme mais calme, en veillant à ce que son ton et ses expressions faciales ne traduisent ni peur ni colère. Aidez-le à exprimer ses émotions, tant négatives que positives, en tenant compte de la complexité de la situation (Denham, 2007). Enseignez-lui des réponses comme : « Arrête, s'il te plaît. Je n'aime pas ça », ou des réponses plus douces comme : « Je pense que ce serait mieux si... », « J'aimerais faire ceci... », « Cela te dérangerait-il si... ? »



### Pratiquez des phrases assertives

Enseignez des phrases simples et claires comme « Arrêtez, je ne n'aime pas ça » ou "S'il te plaît, ne me parle pas de cette façon."



### Scénarios de jeu de rôle

Créez des situations d'entraînement sécuritaires où votre enfant peut répéter les réponses à différentes situations d'intimidation.



### Développer un langage corporel confiant

Enseignez en vous tenant droit, en établissant un contact visuel approprié et en utilisant une voix calme et claire.



### Construire des réseaux de soutien

Identifiez les adultes et les pairs de confiance qui peuvent fournir de l'aide en cas de besoin.

# Jeux de rôle pour le développement des compétences

Le jeu de rôle est un outil puissant pour aider les enfants à développer et à pratiquer une communication assertive dans un environnement sécurisé. En simulant des scénarios de harcèlement potentiels, les enfants peuvent s'entraîner à réagir sans la pression d'une situation réelle, ce qui renforce progressivement leur confiance et leurs compétences.

Lorsque vous effectuez des exercices de jeu de rôle, utilisez des scénarios réalistes que votre enfant pourrait rencontrer.

Pendant les jeux de rôle, encouragez également un langage corporel confiant, comme se tenir droit, établir un contact visuel et sourire avec assurance. Apprenez à votre enfant à garder le dos droit et les épaules détendues, et à adopter une posture équilibrée lorsqu'il parle ou écoute. Expliquez-lui que regarder les autres dans les yeux témoigne de la confiance et de la conviction dans ce qu'il dit. En participant régulièrement à ces jeux de rôle, votre enfant peut développer les compétences et la confiance nécessaires pour gérer efficacement les situations de harcèlement dans la vie réelle.

Grâce à une pratique régulière dans un environnement bienveillant, les enfants peuvent développer les compétences de communication et la confiance nécessaires pour réagir efficacement aux situations de harcèlement. N'oubliez pas de leur fournir des commentaires positifs et des encouragements lors de ces séances pour consolider leurs progrès et de renforcer leur confiance en eux.

# Recherche d'aide auprès d'adultes de confiance

Les enfants évitent souvent de parler de maltraitance pour plusieurs raisons : la honte qu'ils ressentent, la peur d'être ostracisés par leurs pairs, la crainte de ne pas être compris par leurs parents, la crainte de ne pas être crus puis punis, ainsi qu'une accoutumance progressive à la nouvelle situation et un manque de stratégies concrètes pour surmonter ces circonstances. Des adultes de confiance les guident et réduisent le sentiment d'isolement (UNICEF, 2020).

Pour aider votre enfant à identifier et à contacter des adultes qui le soutiennent, dressez une liste de personnes qu'il peut solliciter, comme ses parents, ses grands-parents, ses enseignants ou ses voisins. Le jeu de la « main de l'amitié » est une activité efficace : l'enfant attribue chaque doigt à une personne de confiance (LaRocque, 2021). Ce rappel visuel rappelle aux enfants qu'ils ont de multiples sources de soutien à leur disposition.  
pour eux.

Encouragez le signalement régulier des incidents d'intimidation en créant un environnement sûr et encourageant où l'enfant se sent à l'aise pour s'exprimer. Renforcez l'estime de soi de l'enfant en lui confiant des responsabilités. Lorsqu'il gère avec succès des situations nouvelles ou difficiles, il comprend mieux sa capacité à gérer le stress. Encouragez l'expression personnelle en renforçant positivement chaque tentative de l'enfant pour communiquer ses expériences et en validant ses émotions (Banham et al., 2000).



## Personnel de l'école

Enseignants, conseillers et les administrateurs sont formés pour lutter contre l'intimidation et mettre en œuvre des interventions dans le milieu scolaire.



## Famille élargie

Les grands-parents, les tantes, les oncles et les autres membres de la famille peuvent apporter un soutien émotionnel et une perspective supplémentaires.



## Santé mentale Professionnels

Les conseillers scolaires, les thérapeutes et les psychologues peuvent offrir un soutien spécialisé pour traiter les expériences d'intimidation.

# Éviter les environnements négatifs

Le bien-être de l'enfant est influencé par les environnements où l'agression est tolérée (Francis et al., 2022). Aider les enfants à identifier et à éviter les situations qui les exposent au harcèlement constitue une stratégie préventive importante. Il ne s'agit pas d'éviter toutes les situations difficiles, mais plutôt de faire des choix éclairés quant à l'environnement et de développer des stratégies pour s'y retrouver lorsque nécessaire.

Commencez par identifier les lieux ou les moments propices au harcèlement et prévoyez des alternatives. Sensibilisez l'enfant aux facteurs contribuant au harcèlement. Choisissez un environnement où il pourra s'intégrer plus facilement (Abayomi et Daniels, 2021).

- Par exemple, un enfant qui étudie le piano depuis trois ans et souhaite changer d'instrument risque de prendre du retard par rapport à ses camarades. Une discussion franche sur les efforts nécessaires pour rattraper son retard peut l'aider à prendre une décision éclairée, en fonction de sa volonté de travailler et en comprenant les efforts nécessaires. De même, un enfant présentant des troubles cognitifs peut bénéficier d'une inscription dans une école adaptée à ses besoins spécifiques.

Comprendre les niveaux de risque et de soutien des différents environnements peut aider les parents et les enfants à prendre des décisions éclairées sur l'endroit où passer du temps et comment se préparer à des situations potentiellement difficiles.