FEUILLET PRATIQUE

À L'INTENTION DES PARENTS

2 LA PRÉVENTION

ESPACE

Pour une enfance
en sécurité et sans violence

Chargé de projet
ESPACE Chaudière-Appalaches
Mise à jour 2018 – Collective du Regroupement des organismes ESPACE du Québec (ROEQ)

Rédaction
France Fortin – adaptée par la Collective du ROEQ

Adaptation pour les Premières Nations
ESPACE Abitibi-Est – 2019

Révision linguistique
Valérie Quintal
Julie Gaudreault – À la lettre

Illustrations
Illustrations Orbie

Conception graphique
Kaylynne Johnson – Web et design
Marie-Josée Beaulieu – mariejodesign

Mise à jour: juillet 2018

© Regroupement des organismes ESPACE du Québec
157, rue des Chênes, bureau 218
Québec (Québec) G1L 1K6

La mission des organismes communautaires autonomes ESPACE

Chacune de nos actions vise à offrir aux enfants la chance de vivre une enfance en sécurité et sans violence. C'est notre raison d'être, qui donne tout son sens à notre engagement quotidien de prévenir toutes les formes de violence faite aux enfants.

Prévenir la violence, c'est donner aux enfants les moyens de se protéger contre les agressions de tout type, mais c'est aussi outiller les adultes pour qu'ils puissent aider les enfants et les sensibiliser à leur rôle.

Les principales activités d'ESPACE:

- offrir son programme éducatif dans les écoles primaires, les milieux de garde (centres de la petite enfance et autres garderies), les groupes de loisirs et les autres milieux de vie des enfants, incluant des rencontres individuelles postateliers offertes aux enfants qui le désirent;
- sensibiliser et soutenir la population en général, des organismes communautaires, des associations, des intervenants du milieu, etc.;
- collaborer avec les différents intervenants – les organismes, les universités, les cégeps, les médias, les tables de concertation, etc.;
- offrir de l'écoute téléphonique et de la référence.

Vous pouvez également consulter les activités de chaque organisme ESPACE en visitant le **www.espacesansviolence.org**.

Introduction

Par vos actions, au quotidien, vous pouvez procurer à votre enfant une bonne partie du bagage dont elle ou il aura besoin pour affronter les différentes formes de violence qui pourront survenir dans sa vie.

Votre organisme ESPACE
Membre du Regroupement des organismes ESPACE du Québec

La prévention

Un bon point de départ

Faire de la prévention, ce n'est pas seulement parler de violence. C'est aussi guider votre enfant afin de l'aider à développer sa confiance, son autonomie, sa force, son affirmation. C'est créer et maintenir une belle complicité avec votre fille ou votre garçon. Et c'est favoriser des relations basées sur le respect.

Créer des liens fondés sur l'amour et sur le respect aide l'enfant à se développer sainement et à prendre sa place dans la société.

Sachez que vous aidez déjà votre enfant toutes les fois que vous lui faites prendre conscience de son importance en tant que personne digne d'attention et de respect. Cela se produit chaque fois que vous...

... faites sentir à votre enfant que vous l'aimez:

- en lui prodiguant des câlins qu'elle aime ou qu'il aime et qui rassurent;
- en lui offrant un sourire, un clin d'œil, un baiser soufflé, un mot d'amour;
- en passant des moments en tête-à-tête avec elle ou avec lui;
- en lui consacrant du temps pour jouer, lire ou dessiner.

...parlez avec votre enfant et prenez le temps de l'écouter :

- en discutant de sujets qui l'intéressent;
- en lui permettant d'exprimer ses joies et ses peines, ses désirs et ses frustrations, ses questionnements et ses craintes;
- en tenant compte de ses arguments et de ses opinions, en l'encourageant à les exprimer;
- en lui apprenant à négocier par la discussion et non par la confrontation.

... montrez à votre enfant que vous lui faites confiance:

- en appréciant ses bonnes actions, ses bons résultats;
- en encourageant et en soutenant ses efforts;
- en l'aidant à prendre sa place, à s'affirmer;
- en l'invitant à se fier à son jugement, à se faire confiance et à agir selon ses intuitions;
- en reconnaissant son habileté à trouver ses propres solutions pour résoudre certains conflits

... aidez votre enfant à devenir responsable:

- en lui apprenant le respect de soi et des autres;
- en favorisant l'apprentissage de routine;
- en lui donnant des responsabilités selon sa capacité et son âge;
- en lui permettant de faire des choix, de participer à des décisions familiales;
- en l'aidant à assumer ses décisions, ses choix et même ses erreurs.

...permettez à votre enfant de découvrir que vous n'êtes pas une personne parfaite :

- en l'autorisant à remettre en question vos comportements;
- en reconnaissant vos erreurs;
- en vous excusant lorsque nécessaire.

Vous utilisez probablement déjà plusieurs de ces méthodes de renforcement. Imaginez l'effet positif de ce que vous transmettez à votre enfant. Voilà de bonnes actions préventives!

Une autre étape

Faire de la prévention, c'est aussi donner à votre enfant une information constructive et rassurante.

Outillez votre enfant sur les façons de prévenir toutes les formes de violence ou d'y faire face.

Pour quelles raisons?

Parce que...

- cela concerne les filles comme les garçons, de tous les âges et de tous les milieux;
- c'est aussi important de discuter de la prévention de la violence que de parler de la sécurité routière ou de la prévention des incendies;
- ces connaissances sont utiles au bon développement de l'enfant.

Vous vous demandez peut-être : « Est-ce que je le fais bien? Mon message est-il bien compris? » Surmontez vos doutes, faites-vous confiance et passez à l'action!

Quand?

Favorisez les moments où vous avez vraiment l'attention de l'enfant. Chaque journée offre des périodes plus calmes pour discuter : durant le repas, lors d'une balade en auto ou à pied, après une activité, par exemple. Évitez d'ouvrir le dialogue dans le feu de l'action.

Profitez des situations de la vie quotidienne. Elles fournissent souvent de belles occasions de parler de prévention : un incident dans le voisinage, un événement particulier à l'école ou à la garderie, une lecture, un dessin animé, une émission, un jeu ou des images sur Internet.

Tirez parti de nouvelles expériences qui rendent votre enfant plus autonome, comme l'entrée à la garderie ou à l'école, la première randonnée à bicyclette, une nouvelle activité de loisir. C'est alors un bon moment pour apprendre ou pour revoir des stratégies de prévention.

Que faire ressortir?

Expliquez à votre enfant que c'est son droit...

- de se sentir en sécurité, forte, fort et libre en tout temps;
- de réagir si quelqu'un tente de la priver ou de le priver de ses droits.

Les quatre stratégies à donner à votre enfant pour faire face à toute situation de violence sont les suivantes:

1. Dire « NON »

Le seul fait de s'affirmer, de manifester son opposition, peut faire changer d'avis la personne qui voulait abuser de la vulnérabilité de l'enfant.

2. Demander l'aide d'amis ou d'autres enfants

À deux ou à plusieurs, il est plus facile de trouver des solutions et, s'il le faut, de se défendre.

3. Parler de la situation avec des adultes

Il est important que l'enfant puisse, si nécessaire, se confier à des adultes avec qui elle ou il se sent à l'aise et en confiance, et qui pourront lui venir en aide.

4. Utiliser l'autodéfense au besoin

C'est souvent possible de préserver nos droits par des moyens simples, mais il pourrait être nécessaire de réagir physiquement. Si votre enfant se sent en danger avec quelqu'un, elle ou il peut :

- **garder, dont il vaut mieux parler avec une personne;**

Et si une personne la ou le retient et l'empêche de se sauver, elle ou lui peut :

- **Dire « NON! LÂCHE-MOI! »**
- **Utiliser des techniques d'autodéfense simples** (par exemple, donner un coup de pied au tibia, un coup de coude dans le ventre, égratigner, bouger beaucoup, etc.).
- **Crier** (voir la page 19 pour apprendre comment faire le cri d'autodéfense et à quoi il sert).

Quels sujets aborder?

- Toutes les **questions** qui peuvent surgir au sujet de **la sexualité et des relations amoureuses**.

- La différence entre les **touchers** avec lesquels l'enfant se sent bien et ceux qui lui font ressentir un malaise. Mentionnez-lui que son corps lui appartient et que personne n'a le droit d'y toucher sans son consentement. Apprenez-lui aussi le nom exact des différentes parties du corps.

- Les dangers présents sur **Internet**, comme le partage de renseignements personnels ou de photos, les rencontres avec des personnes inconnues, etc.

- La notion de **chantage**, qui permet à une personne d'obtenir ce qu'elle veut d'une autre personne soit en l'attirant gentiment avec des cadeaux ou avec des faveurs, soit en l'obligeant par des menaces.

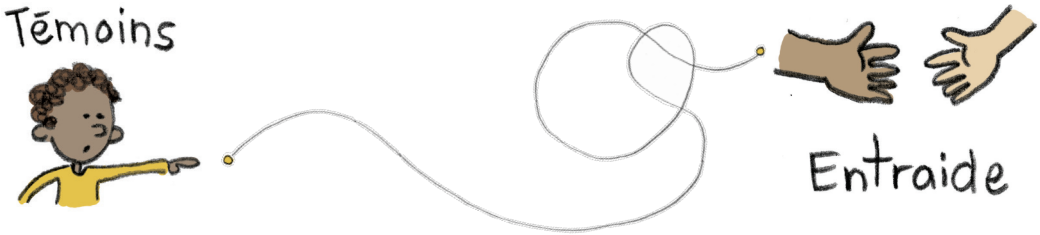
- La différence entre les **secrets** agréables et ceux qui sont lourds à garder, dont il vaut mieux parler avec une personne de confiance.

- Le **droit de ne pas obéir et de dire « NON »**, dans certaines circonstances, à toute personne, peu importe son âge ou son autorité, si l'enfant sent une menace, un danger ou un malaise.

- Le **droit de mentir ou de briser une promesse ou un secret** si c'est nécessaire pour préserver sa sécurité.

- Le **pouvoir d'agir** de chaque personne face à une situation qui la touche ou qui touche quelqu'un d'autre.

Quoi qu'il arrive (ou quoi qu'il soit arrivé), il est primordial que votre enfant sente que vous le croyez, que vous lui accordez toute votre confiance et tout votre amour. Rappelez-lui que la personne coupable est celle qui utilise la violence et non pas celle qui en est victime.

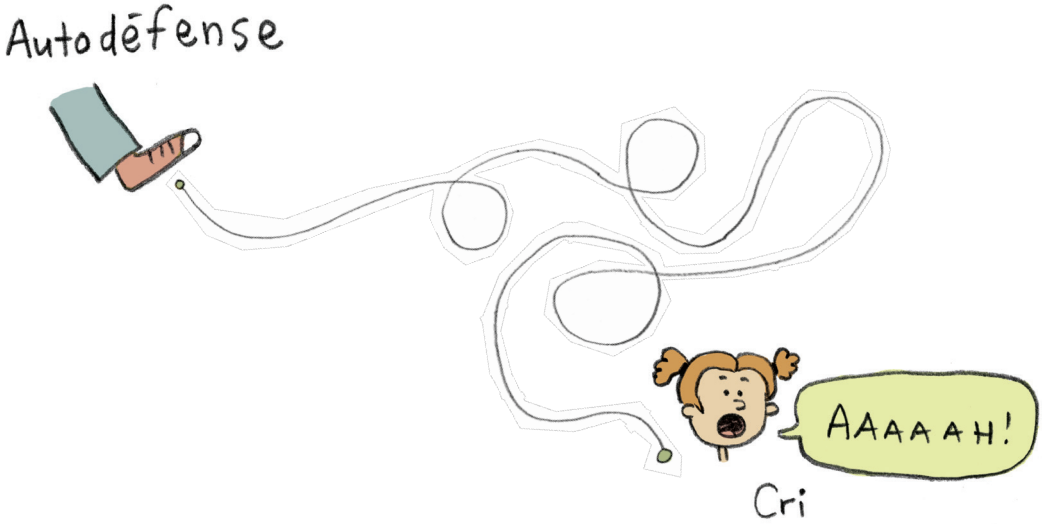


De quelle manière en parler?

- Commencez par de l'information facile à retenir et simple.
- Choisissez des mots adaptés à l'âge et au vocabulaire de l'enfant.
- Mettez l'accent sur les solutions plutôt que sur le danger ou la peur.
- Utilisez un livre, une chanson, une vidéo, etc.
- Faites-le dans la détente, le plaisir.

La prévention par le jeu

Les jeux sur la prévention constituent un excellent moyen de transmettre de l'information à l'enfant. Plus vous jouez à ces jeux, plus votre jeune prend conscience de son habileté à trouver des solutions. Ces activités l'amènent à se fier davantage à son intuition, à développer sa confiance et à agir pour assurer sa sécurité.



Le jeu « Que ferais-tu si... »

Vous pouvez varier les scénarios et mettre en vedette votre enfant avec une fille ou un garçon de son âge, puis avec des jeunes un peu plus vieux. Vous pouvez aussi introduire un inconnu ou un adulte de son entourage, tel un entraîneur sportif, un membre de la famille, etc.

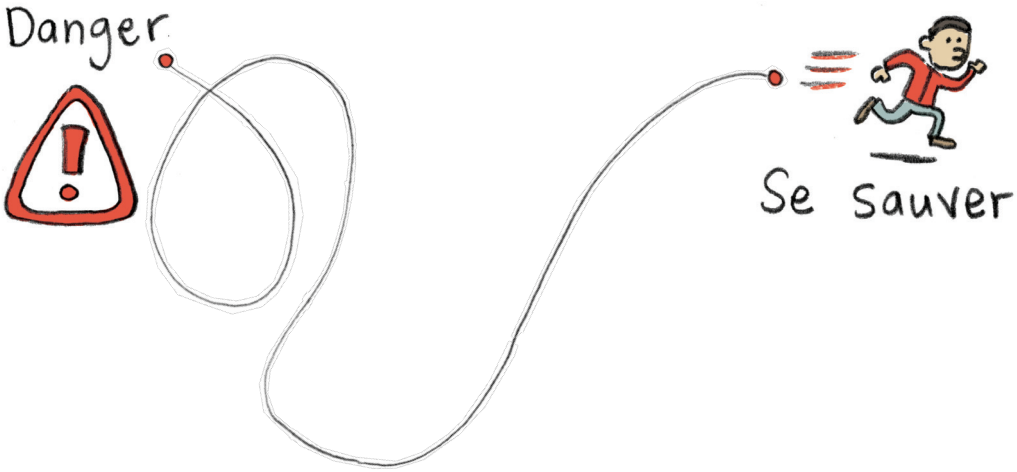
- Les thèmes peuvent varier à partir de :

  ... situations inattendues. Ex. : « Que ferais-tu si tu te perdais dans un endroit public? », « Que ferais-tu si une personne qui joue en ligne avec toi te donnait rendez-vous? », « Que ferais-tu si quelqu'un t'envoyait des messages blessants sur Internet? »

  ... situations farfelues. Ex. : « Que ferais-tu si ton professeur te demandait de découper ton chandail en petits morceaux pour en faire un beau bricolage? »

  ... situations embarrassantes. Ex. : « Que ferais-tu si une personne que tu connais et que tu aimes te demandais de l'embrasser, alors que tu ne veux pas? »

  ... situations qui, à première vue, semblent très alléchantes. Ex. : « Que ferais-tu si une personne, dans le voisinage, t'offrait 20 $ pour que tu l'aides à porter ses sacs d'épicerie dans la cuisine? »



- La vie quotidienne fournit plusieurs autres thèmes qu'on peut utiliser dans ce jeu. Même les questions de l'enfant peuvent vous en suggérer.

- Passez de situations plus ou moins difficiles à des situations agréables.
- Sa réponse vous semble valable mais incomplète? Félicitez votre enfant et continuez à lui poser des questions en l'encourageant à pousser plus loin son raisonnement. Si nécessaire, complétez l'information.
- Bref, votre fille ou votre garçon doit comprendre qu'il est important :
  - **de se fier à son intuition;**
  - **de dire « NON »;**
  - **de réagir physiquement si nécessaire et de s'enfuir;**
  - **de parler de la situation avec une personne adulte qui lui inspire confiance.**

Les jeux de rôles

Que diriez-vous de faire avec votre enfant de petites pièces de théâtre? C'est une façon amusante de mettre en pratique les solutions du jeu « **Que ferais-tu si...** »

Le jeu du téléphone

L'enfant peut aussi « faire semblant » de vivre différentes situations demandant l'utilisation du téléphone pour recevoir de l'aide.

Ce jeu lui fournit des outils pour savoir :

- qui appeler;
- où téléphoner;
- quoi dire.

La pratique du cri d'autodéfense

On se sert de ce cri pour :

- surprendre l'agresseur;
- avertir l'entourage;
- se donner de la force et du courage.

- Ces périodes d'exercice permettront à l'enfant de découvrir la force de ce cri. Vous constaterez, en le faisant avec votre jeune, toute la puissance et l'énergie qu'il procure. Avec l'entraînement, le cri d'autodéfense acquiert de plus en plus de force et dure de plus en plus longtemps.

- Certaines règles sont à respecter :
  - Ce cri vient du ventre et non de la gorge (cri grave et non aigu).
  - L'exercice doit se faire dans un endroit où le cri ne sera ni entendu ni interprété comme un appel à l'aide. Avertissez les gens qu'il s'agit d'un exercice.
  - L'utilisation de ce cri d'autodéfense peut être amusante. Cependant, rappelez à votre enfant de n'y recourir qu'en situation d'urgence.

Le jeu des questions sur la sécurité

En répondant aux questions de ce jeu, l'enfant doit réfléchir à des attitudes ou à des comportements utiles pour conserver ou pour retrouver sa sécurité. C'est un bon moyen de développer ses réflexes de façon préventive.

- Nomme-moi une règle de sécurité que nous avons à la maison? À l'école? Pour l'utilisation d'Internet?
- Nomme-moi trois endroits **où** tu te sens en sécurité à l'intérieur ou à l'extérieur.
- Quelles sont les trois personnes **avec qui** tu te sens le plus en sécurité? **Pourquoi**?
- **Quand** te sens-tu vraiment en sécurité? Parle-moi de trois de ces moments.
- Dis-moi **ce que** tu peux faire pour te sentir vraiment en sécurité.

Conclusion

Nous espérons, à l'aide de cette brochure, avoir réussi à vous donner des outils concrets pour aborder la prévention de la violence avec votre enfant. Rappelez-vous que nous sommes là pour vous et pour votre enfant si vous avez besoin de soutien.

Chaque action est importante. Pour vous accompagner, vous pouvez également consulter les feuillets suivants :

1- La violence faite aux enfants...
3- Des pistes pour vérifier si votre enfant est victime de violence
4- Quand l'enfant se confie à vous...
5- De l'aide pour vous et pour l'enfant

Parce que chaque action constructive contribue à bâtir un monde où adultes et enfants se sentiront enfin en **sécurité, fortes, forts et libres!**

Regroupement des organismes ESPACE du Québec

Le Regroupement des organismes ESPACE du Québec (ROEQ) est responsable de l'implantation et du développement du programme ESPACE. Il est fier des prix qu'il a reçus:

- le Prix des droits et libertés
- le Prix d'excellence Persillier-Lachapelle
- le Prix de la Fondation Marie-Vincent
- le Prix annuel Desjardins de l'éducation

Avec l'Université Laval, ESPACE a participé à divers projets de recherche visant à évaluer l'impact du programme. Ces recherches se sont avérées concluantes. Consultez **www.espacesansviolence.org** pour connaître les résultats en détail.

Comment joindre votre organisme ESPACE?

ESPACE Abitibi-Est	819 824-3572
ESPACE Centre-du-Québec	819 752-9711 Tél. sans frais 1 833 297-9711
ESPACE Châteauguay	450 692-5757
ESPACE Chaudière-Appalaches	418 603-8383
ESPACE Côte-Nord	418 296-2403 Tél. sans frais 1 866 589-2405
ESPACE Gaspésie-les-îles	418 368-2015 Tél. sans frais 1 866 368-2015
ESPACE Mauricie	819 375-3024
ESPACE Outaouais	819 771-1546
ESPACE région de Québec	418 649-5140
ESPACE Suroît	450 371-8096
Regroupement des organismes ESPACE du Québec	418 667-7070

www.espacesansviolence.org

Ce Feuillet à l'intention des parents est un document sur la prévention de la violence faite aux enfants et fait partie d'une série de cinq Feuillets. Ceux-ci proposent divers outils qui vous aideront à faire en sorte que toujours plus d'enfants puissent vivre une enfance en sécurité et sans violence.

ROEQ
Regroupement des organismes ESPACE du Québec