



GUIDE POUR PARENTS

3<sup>e</sup>  
édition

# ENSEMBLE, PRÉVENONS LA VIOLENCE

POUR LA PROTECTION ET LA SÉCURITÉ DES ENFANTS



# TABLE DES MATIÈRES

QUI SOMMES-NOUS ?	3
ENSEMBLE, PRÉVENONS LA VIOLENCE	4
AMPLEUR DE LA VIOLENCE COMMISE À L'ÉGARD DES ENFANTS	5
LE RESPECT	8
LA GESTION DE LA COLÈRE	9
RECONNAÎTRE SES SENTIMENTS POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE	11
INTIMIDATION	14
INTERNET SOUS SURVEILLANCE	18
LA VIOLENCE SEXUELLE	21
LE RESPECT DE L'INTIMITÉ	25
RESSOURCES	27



## Qui SOMMES-NOUS?

Bulle et Baluchon est le centre de référence et de formation en prévention de la violence contre les enfants. Nous visons à sensibiliser, informer et outiller la population de l'Estrie quant à cette problématique.

Nous offrons des ateliers aux enfants de 4 à 12 ans afin de diminuer leur vulnérabilité face à toutes formes de violence. Nous offrons également des ateliers aux adultes de la communauté désirant être mieux informés et outillés face à cette violence faite aux enfants.

Nous offrons également accueil, information, support et référence.

Depuis 30 ans, nous avons rencontré plus de 96 000 enfants et adultes en Estrie!

**Consultez notre site Internet pour connaître toutes les activités offertes par Bulle et Baluchon!**

[www.bulleetbaluchon.org](http://www.bulleetbaluchon.org)



# ENSEMBLE, PRÉVENONS LA VIOLENCE

Le programme de prévention de la violence est un moment privilégié pour sensibiliser et outiller les enfants du primaire face à la violence. C'est également un temps propice pour mobiliser les parents à prévenir de telles situations.

Nous savons que les parents, avant toute autre personne, ont à cœur la protection et la sécurité de leur enfant. Les informations contenues dans ce livret offrent la possibilité d'ouvrir le dialogue avec eux et aussi de connaître les ressources d'aide et de renseignement.

Enfin, vous pouvez partager avec d'autres adultes la responsabilité de prévenir l'indésirable ou d'en atténuer les conséquences en développant des liens de solidarité avec votre entourage.



Assurer la sécurité et la protection des enfants est d'abord l'affaire des grands! C'est également une responsabilité sociale où chacun doit se préoccuper du bien-être de son enfant, mais aussi de celui de chaque enfant de la communauté.

# AMPLEUR DE LA VIOLENCE COMMISE À L'ÉGARD DES ENFANTS

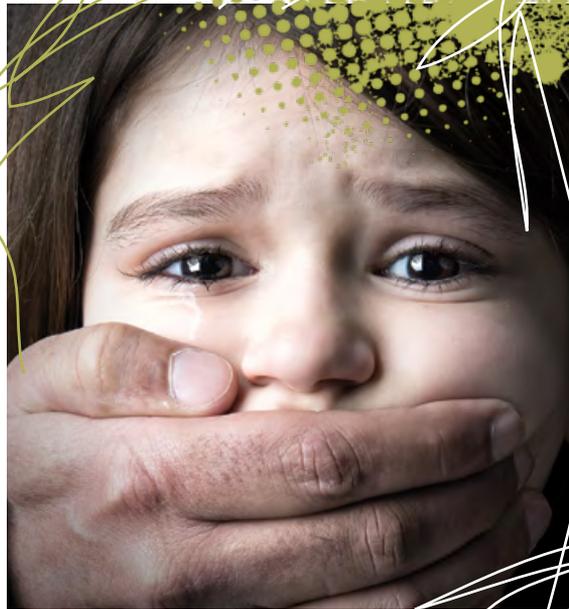
Avant d'aborder la prévention de la violence contre les enfants, il importe de s'entendre sur les différentes formes qui la composent et leur définition. Nous vous présentons ici une liste non exhaustive de formes de violence. Nous nous attardons à celles que nous abordons avec les enfants lors des ateliers.

## LA VIOLENCE VERBALE

Toute parole visant à humilier, insulter ou apeurer un enfant. Cela peut se manifester par du chantage, des menaces, des moqueries.

Le fait de répéter à l'enfant «t'es méchant, tu n'es pas endurable, paresseux, niaiseux, tu es bien comme ton père et lui il est..., etc.», peut amener l'enfant à croire ces paroles et cela peut devenir, à force de répétition, de la violence psychologique.

Selon l'étude «Portrait de la violence dans les écoles du Québec» (2020), la violence la plus subie au primaire est lorsque les enfants s'insultent (ou se traitent de nom).<sup>1</sup>



1 Beaumont, C., Leclerc, D., Garcia, N., & Bourgault Bouthillier, I. (2020). *Portrait de la violence dans les établissements d'enseignement québécois : changements entre 2013 et 2019*. Rapport de recherche. Chaire de recherche *Bien être à l'école et prévention de la violence*, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec, Canada.

## LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

La violence psychologique se traduit en attitudes et en gestes. Elle est subtile, car la personne n'a pas besoin de toucher ou de parler à l'enfant. Lors des ateliers, nous disons aux enfants que la violence psychologique est une forme de violence qui se répète souvent.

Par exemple, un regard, l'indifférence (le rejet), lancer un objet, un coup de poing sur la table, de l'intimidation, etc. Selon l'Institut de la statistique du Québec (2018), 77 % des enfants ont vécu au moins un épisode d'agression psychologique, 48 % trois ou plus. Ces épisodes se traduisent, entre autres, par le fait de crier ou hurler, sacrer ou jurer après l'enfant, de le traiter de divers noms (stupide, paresseux, etc.) ou de le menacer d'une fessée sans la lui donner.

Entre la première enquête (2004) et la dernière (2018), la violence psychologique à l'égard des enfants est passée de 52 % à 48 %.

## LA VIOLENCE PHYSIQUE

La violence physique implique un acte allant de l'atteinte à l'intégrité physique d'un enfant jusqu'à le blesser, voir mettre sa vie en danger. Cela peut se manifester par des coups, des contraintes physiques, pousser l'autre, etc. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la violence physique ne laisse pas toujours de trace, par exemple tirer les cheveux d'un enfant ou enfermer un enfant. La notion de répétition est un facteur aggravant. De plus, lorsqu'un adulte s'emporte et frappe un enfant, il lui transmet le message que la violence physique est un moyen acceptable pour se faire entendre.

- Environ 26 % des enfants ont subi de la violence physique mineure. 7 % l'ont été de façon répétée (trois fois ou plus). La punition corporelle se manifeste notamment par l'administration de tapes sur les fesses, à mains nues ou sur la main, le bras ou la jambe de l'enfant.
- 3,4 % des enfants du Québec ont vécu au moins un épisode de violence physique sévère au cours des 12 mois précédant l'enquête.<sup>2</sup>

2 Institut de la statistique du Québec. (2019, Juin). *La violence familiale dans la vie des enfants du Québec, 2018 : Les attitudes parentales et les pratiques familiales*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/la-violence-familiale-dans-la-vie-des-enfants-du-quebec-2018-les-attitudes-parentales-et-les-pratiques-familiales.pdf>

## LA NÉGLIGENCE

Cette forme de violence n'est pas abordée avec les enfants lors des ateliers. Nous avons tout de même cru bon vous la présenter puisque, selon les Bilans des Directeurs de la Protection de la Jeunesse/ Directeurs Provinciaux des dernières années, il s'agirait de la forme de violence commise envers les enfants la plus fréquente.

### PARLONS CHIFFRES :

En Estrie, parmi les enfants pris en charge par la DPJ, il s'agit de la négligence dans 33,7 % des cas et du risque sérieux de négligence dans 17,2 % des cas. Cela signifie que 50,9 % des dossiers pris en charge par la DPJ concernent cette sorte de violence<sup>3</sup>



Les autres formes de violence mentionnées plus haut constituent des paroles ou des gestes en trop, alors que la négligence se traduit par des gestes ou des paroles en moins. Il s'agit en fait de l'absence ou du manque de soins sur les plans de la santé, de l'hygiène, de l'alimentation, de la surveillance, des besoins affectifs ou de l'éducation, qui peut nuire au développement de l'enfant.

La violence sexuelle, l'intimidation, la cyberintimidation et le taxage sont des formes de violence envers les enfants qui seront abordées dans des pages ultérieures de ce livret.

3 Directeurs de la protection de la jeunesse (2023). *En équilibre vers l'avenir*. Gouvernement du Québec. [https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2023/06/bilandpl202351554\\_0.pdf](https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2023/06/bilandpl202351554_0.pdf)

# LE RESPECT

La notion de respect est un des éléments de base dans la prévention de la violence contre les enfants. Lors des ateliers offerts par Bulle et Baluchon, c'est le premier élément que l'on regarde avec eux. Inculquer la notion de respect à son enfant lui permettra de développer son affirmation et de trouver des moyens pacifiques pour régler des situations de conflit.

En tant que parents, nous pouvons également nous demander si, dans notre famille, notre enfant se sent respecté par les autres membres. Nous sommes le premier modèle duquel l'enfant s'inspire pour bâtir son système de valeurs.

Répondre aux questions suivantes peut amener une réflexion sur le respect dans votre vie familiale. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez également partager vos réponses avec votre enfant.

Dans notre famille, est-ce que mon enfant se sent respecté ?

**VRAI** **FAUX**

J'écoute ce que mon enfant a à dire.

Je donne à mon enfant l'occasion de communiquer.

J'accorde de l'importance à l'opinion de mon enfant.

Je me rends disponible à écouter mon enfant.

Je considère chaque enfant comme une personne unique.

Je permets à mon enfant de faire des choix.

Je démontre de l'intérêt pour les projets de mon enfant.

Je félicite mon enfant pour ses réalisations.

Je demande à mon enfant sa solution aux problèmes qui le concernent.

Je permets aux enfants de régler leurs différends entre eux.

Je laisse mon enfant avoir son intimité.

## Si vous avez répondu VRAI :

**8 à 11 fois :** Votre relation avec votre enfant est faite de respect et de communication. Vous démontrez à votre enfant tout le respect qu'il mérite.

**5 à 7 fois :** Votre relation avec votre enfant est empreinte d'un certain respect mais vous pourriez l'améliorer. Reconsidérez les items que vous avez cochés « faux » et tentez de les adopter.

**0 à 4 fois :** La situation demande à être prise en main. Parlez-en avec d'autres personnes, c'est encore la meilleure solution.<sup>4</sup>

4 Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. (2023). *Respecting the Children in Our Care*. [Respecter les enfants sous notre garde]. <https://cccf-fcsge.ca/ece-resources/topics/home-child-care/respecting-children-our-care/>

# LA GESTION DE LA COLÈRE

Quand on est en colère, est-ce acceptable d'utiliser une fessée ou tout autre geste violent ? Le parent qui punit son enfant de cette façon lui montre qu'il est parfois acceptable de perdre le contrôle de soi et de frapper quelqu'un, incluant celui qui est plus petit que soi. Donc, de lui manquer de respect.



La colère, en soi, n'est pas mauvaise. C'est une émotion qui est à la base normale, saine et même utile. C'est lorsque la colère entraîne des manifestations physiques ou psychologiques qu'elle peut être destructive. En adoptant de bonnes techniques lorsque nous sommes en colère, il est possible de démontrer un bon modèle aux enfants quant au contrôle de nos émotions.

Habituellement, la colère est une émotion secondaire. Cela signifie que sous la colère se cachent une ou plusieurs émotions. Par exemple, à la vue de son enfant qui court vers la rue sans regarder alors qu'une voiture approche à grande vitesse, un parent pourrait vivre de la peur et du stress. Ensuite, c'est la colère qui pourrait se faire ressentir, alors que cette émotion découle réellement de la peur.

La colère peut être amplifiée par d'autres facteurs, tels que la fatigue, le stress quotidien ou les relations conflictuelles, entre autres. Prendre conscience des facteurs et émotions sous-jacentes permet de mieux comprendre sa colère et d'arriver à des solutions constructives.

Heureusement, il y a une multitude de techniques qui permettent de reprendre le contrôle de cette émotion accaparante.

- Lorsque nous sommes en colère, une réaction chimique dans notre corps nous pousse à agir. Avant de faire des gestes qu'on peut regretter, il est sage de prendre une pause afin que la réaction chimique se dissimule graduellement.
- Reconnaître les signes avant d'être envahi par la colère permet de prendre du recul avant d'atteindre une frustration qui est plus difficile à gérer.
- Si la colère prend trop le dessus, il vaut mieux attendre d'avoir retrouvé le calme avant de discuter.
- Autres trucs : respirer profondément, faire des techniques de relaxation, compter jusqu'à dix, quitter la pièce, etc.

Il ne faut pas sous-estimer l'impact qu'a la colère des parents sur les enfants.

«Votre colère peut affecter la santé mentale et émotionnelle de vos enfants de plusieurs façons. Vos enfants peuvent ressentir de l'anxiété, de la dépression, du stress post-traumatique et des troubles de l'attachement en raison de votre colère. Vos enfants peuvent également avoir des troubles du comportement comme l'agressivité, la rébellion et la délinquance.»<sup>5</sup>

D'autres répercussions peuvent être au niveau de leur estime de soi, de leur confiance en eux-mêmes, de la confiance envers les autres et dans les relations interpersonnelles.

Le plus important lorsque nous avons l'impression que nous avons commis une erreur, c'est de prendre du recul et d'y réfléchir pour mieux réagir à l'avenir.

**Ligne Parents :**

**1 800 361-5085**

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

5 Altenloh, E. (2023, 8 mars). La gestion de la colère pour les parents. Psyris. <https://www.psyris.be/la-gestion-de-la-colere-pour-les-parents/#:~:text=de%20vos%20enfants-Votre%20col%C3%A8re%20peut%20affecter%20la%20sant%C3%A9%20mentale%20et%20%C3%A9motionnelle%20de,en%20raison%20de%20votre%20col%C3%A8re>

# RECONNAÎTRE SES SENTIMENTS POUR PRÉVENIR LA VIOLENCE

Les diverses expériences vécues par votre enfant l'amènent à explorer ses sentiments. Pour prévenir la violence, il importe qu'il puisse distinguer les touchers qui suscitent en lui des sentiments agréables et ceux qui suscitent des sentiments désagréables.

Il apprend que ses sentiments, tout comme son corps, lui appartiennent et qu'il a le droit de refuser ce qui lui est désagréable. Il a le droit de s'affirmer et de dire NON.

La plupart des enfants savent identifier si un comportement les gêne ou les met mal à l'aise, leur fait peur ou les met en colère. Pour assurer sa sécurité personnelle, l'enfant doit apprendre à se fier à ses sentiments et à agir en conséquence. Pour agir, il doit apprendre à s'affirmer et à dire NON. Face à une situation de violence, il n'y a pas d'explication à demander à l'agresseur, il doit refuser.

Il importe d'être attentif à ce que vit votre enfant en lui faisant exprimer ses sentiments, pour apprendre à le connaître et pour explorer avec lui diverses solutions possibles s'il se trouve face à une situation de violence.



Si vous le désirez, complétez avec votre enfant les phrases suivantes et discutez-en ensemble.

Je suis joyeux(se) lorsque...

Je ressens de la colère lorsque...

J'ai peur lorsque...

Je ressens de la tristesse lorsque...

Je me sens seul(e) lorsque...

Dans le même ordre d'idée, pour que votre enfant comprenne bien qu'il a le droit d'être respecté, de dire non si le contact lui est désagréable ou le met mal à l'aise, on doit lui accorder le droit de dire non à une caresse ou un baiser qu'il ne désire pas d'un membre de la famille.

Par exemple, mon oncle pue le tabac ou peut-être a-t-il une barbe qui pique ! On ne devrait jamais insister pour que notre enfant donne un bec s'il ne le fait pas spontanément. Si vous lui donnez l'autorisation de refuser un contact qu'il ne veut pas, il comprendra qu'il peut dire non à quelqu'un qui lui demande de le suivre ou dire non à un grand qui veut le tripoter.

**Dans ses relations avec les autres, il est important que votre enfant apprenne à s'affirmer et pour cela, il a besoin de votre aide. Voici trois situations devant lesquelles votre enfant a à prendre une décision, aidez-le à résoudre ces difficultés :**

**SITUATION N° 1 : À l'école, un enfant veut prendre ta pomme. Comment te sens-tu ? Que fais-tu ?**

**SITUATION N° 2 : Un inconnu t'offre cinq dollars pour l'accompagner jusqu'à sa voiture et l'aider à transporter des boîtes. Comment te sens-tu ? Que fais-tu ?**

**SITUATION N° 3 : Ton oncle te demande de l'embrasser et tu n'en as pas envie. Comment te sens-tu ? Que fais-tu ?**

**Des adresses Internet pour en savoir davantage :**

<http://www.phac-aspc.gc.ca>

<http://www.cdpc.gc.ca>

**Suggestions de lectures :**

Benoît, Joe-Ann. *Le défi de la discipline familiale*, Éditions Québec-Livres, 2014.

Doyon, Nancy. *Parent responsabilisant*, Midi Trente Éditions, 2022.

Hébert, Ariane. *Les émotions racontées aux enfants*, la boîte à outils, Les Éditions de Mortagne Ed, 2018.

Robert, Jocelyne. *Te laisse pas faire!*, Les Éditions de l'Homme, 2019.

Robert, Jocelyne. *Parlez-leur d'amour... et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 2018.

## POUR AIDER MON ENFANT À S’AFFIRMER

Pour apprendre à s’affirmer, votre enfant a besoin d’être pris au sérieux lorsqu’il relate une situation, d’être accepté et traité avec dignité. Un enfant capable de s’affirmer manifeste une bonne confiance en lui-même, autre élément important dans la prévention de la violence contre les enfants.

Cochez les cases appropriées

TOUJOURS

SOUVENT

PARFOIS

RAREMENT

- Est-ce que je fais savoir à mon enfant qu’il est une personne importante ?
- Est-ce que je me mets à sa place pour mieux le comprendre ?
- Est-ce que j’évite de le disputer en présence de ses amis ?
- Est-ce que je prends le temps d’écouter ce qu’il a à me dire ?
- Est-ce que je l’aide à exprimer ses sentiments ?
- Est-ce que je lui demande son opinion ?
- Est-ce que je l’aide à identifier ses forces ?
- Est-ce que j’évite de le critiquer inutilement ?

	TOUJOURS	SOUVENT	PARFOIS	RAREMENT
Est-ce que je fais savoir à mon enfant qu’il est une personne importante ?				
Est-ce que je me mets à sa place pour mieux le comprendre ?				
Est-ce que j’évite de le disputer en présence de ses amis ?				
Est-ce que je prends le temps d’écouter ce qu’il a à me dire ?				
Est-ce que je l’aide à exprimer ses sentiments ?				
Est-ce que je lui demande son opinion ?				
Est-ce que je l’aide à identifier ses forces ?				
Est-ce que j’évite de le critiquer inutilement ?				

Parmi ces différentes attitudes, vous avez peut-être répondu « parfois » ou « rarement », choisissez l’une d’elles et essayez de l’améliorer. Être parent s’apprend sur le terrain !<sup>6</sup>



6 Laporte, D. et Sévigny, L. (2015). *Comment développer l’estime de soi de nos enfants, Guide pratique à l’intention des parents d’enfants de 6 à 12 ans*. Éditions CHU Sainte-Justine.

# INTIMIDATION<sup>7</sup>

## INTIMIDATION

Selon le gouvernement du Québec, «l'intimidation est une forme de violence et ne doit pas être tolérée. Il s'agit d'un geste, d'une intervention ou d'un commentaire qui menace, blesse, humilie ou prive quelqu'un d'autre de sa dignité. Dans une situation d'intimidation, la victime est sous l'emprise d'une autre personne ou d'un groupe et a de la difficulté à se défendre.

L'intimidation se caractérise généralement par des comportements, des paroles ou des gestes :

- volontaires ou non;
- répétitifs;
- exprimés directement ou indirectement;
- posés dans le but de nuire ou de faire du mal;
- posés dans un contexte où les rapports de force sont inégaux entre deux ou plusieurs personnes, par exemple les relations de pouvoir ou de contrôle.

Voici des exemples d'intimidation indirecte :

- exclure une personne du groupe;
- l'isoler, la rendre moins populaire en faisant courir une rumeur à son sujet;
- révéler ses secrets, parler dans son dos ou écrire des méchancetés à son sujet.

Ce sont des comportements parfois difficiles à percevoir, mais tout aussi dommageables.»

On peut lire dans le Rapport du groupe de recherche SÉVEQ, 2018 :

En 2017, dans une école primaire, il y a une moyenne de 51,7 % des élèves qui ont déclaré se faire insulter ou traiter de noms.<sup>8</sup>

7 Gouvernement du Québec. (2023, 3 mars). *Intimidation*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/a-propos>

8 Beaumont, C., Leclerc, D., et Frenette, E. (2018). *Évolution de divers aspects associés à la violence dans les écoles québécoises 2013-2015-2017*. Université de Laval. [https://www1.sites.fse.ulaval.ca/fichiers/site\\_chaire\\_cbeaumont/documents/RAPPORT-FINAL-2013-2015-2017.pdf](https://www1.sites.fse.ulaval.ca/fichiers/site_chaire_cbeaumont/documents/RAPPORT-FINAL-2013-2015-2017.pdf)

## LA CYBERINTIMIDATION

La cyberintimidation est un geste d'intimidation réalisé dans le cyber-espace. Elle peut se produire par différents moyens de communication : réseaux sociaux, blogues, jeux en ligne, messagerie instantanée, messages textes, courriels, etc.

Généralement associée aux jeunes, elle peut toucher des personnes de toutes les catégories d'âge.

«La cyberintimidation peut prendre plusieurs formes, comme le dénigrement, l'isolement, les insultes, les rumeurs ou les menaces. Ces gestes peuvent être commis directement ou non envers quelqu'un. Parfois, la personne intimidée ne connaît pas l'identité de l'auteur des gestes commis.»<sup>9</sup>

Selon une étude commandé par l'entreprise de protection en ligne McAfee, 57% des enfants québécois ont admis avoir été victimes d'une forme de cyberharcèlement via les réseaux sociaux, des sites Web, des messages texte, des conversations de groupe ou des jeux en ligne.



L'étude révèle que 22% des jeunes Québécois disent avoir dissimulé la situation à leurs parents.

Nous croyons qu'il est donc important de sensibiliser les jeunes aux enjeux liés à l'utilisation d'Internet, tout en restant à l'écoute de ce qu'ils vivent.

Pour plus d'information voir le lien suivant :

<https://www.mcafee.com/content/dam/consumer/fr-ca/docs/fact-sheets/fs-cyberbullying-in-plain-sight-2022-frcanada.pdf>

9 Gouvernement du Québec. (2023, 3 mars). *Cyberintimidation*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/cyberintimidation>

## LE TAXAGE

Selon le site pancanadien d'information juridique CliquezJustice.ca (2023), «le taxage est un comportement violent qui consiste à être un vol qualifié sur la personne. Si on te vole tes choses (biens ou argent) ou tente de te voler des biens ou de l'argent en recourant à des tactiques d'intimidation, comme des menaces, la force ou le chantage, c'est du taxage.»<sup>10</sup>

Selon l'Institut national de santé publique du Québec, en 2017 :

- 2,4% des élèves québécois du primaire ont déclaré avoir subi le vol d'objets personnels, de 2-3 fois par mois
- et pour 17% des élèves, ils ont mentionné que ça leur ait arrivé 1-2 fois par année.<sup>11</sup>

### **• Votre enfant est-il victime d'intimidation ou de taxage?**

- Il a peur d'aller à l'école ou même refuse d'y aller ou de participer à des activités scolaires en groupe.
- Il change parfois de trajet pour aller à l'école ou en revenir.
- Son intérêt pour l'école et ses résultats scolaires sont en baisse.
- Ses vêtements ou ses effets personnels sont brisés ou égarés.
- Il réclame de l'argent régulièrement ou peut-être en vole-t-il ?
- Il a des blessures qu'il ne veut pas expliquer.
- Il est triste, découragé, inquiet, il se replie sur lui-même.
- Il invite peu d'amis à la maison et il est rarement invité à aller chez des amis.
- Tout changement dans son comportement habituel.
- Baisse de l'estime de soi (ne se trouve pas bon à l'école, se compare aux autres).
- Maux de tête, d'estomac ou autres maladies inexplicables.
- Changement dans les habitudes de sommeil.
- Évitement de la cafétéria ou de la cour de récréation.
- Hésitation à parler de ce qui se passe à l'école.
- Propos de nature suicidaire, envie de fuir, de décrocher.

10 *Intimidation*. (2021, 1<sup>er</sup> mars). CliquezJustice.ca <https://cliquezjustice.ca/vos-droits/intimidation>

11 INSPQ. (2019, 6 décembre). *L'intimidation vécue par les jeunes*. <https://www.inspq.qc.ca/en/node/15382>

Votre enfant a certains éléments de la liste précédente? Dites-lui ce que vous observez dans son comportement et examinez la situation avec lui. Demandez-lui ce que font ses camarades, avec qui il se tient... S'il est victime d'intimidation ou de taxage, encouragez-le à dénoncer l'agresseur et assurez-lui que vous l'aidez. Accompagnez votre enfant dans la dénonciation à l'école ou ailleurs! Écoutez-le, faites-lui confiance, soulignez ses forces, encouragez ses contacts avec de nouveaux amis, et enfin ne l'incitez pas à la violence, ceci risque seulement d'en augmenter l'escalade.

### **Votre enfant est-il intimidateur ou taxeur?**

- Il est souvent irritable, agressif et colérique envers les autres.
- Il défie votre autorité et s'oppose aux règles de la maison.
- Il rapporte des biens qui ne lui appartiennent pas.
- Il a déjà pris de l'argent sans votre permission.
- Il est porté à blâmer les autres.
- Il définit ses propres règles et tend à les imposer aux autres.
- Un parent d'une victime de votre enfant a communiqué avec vous?
- Il considère que l'agressivité est un bon moyen de se défendre et de s'affirmer, de régler un conflit.
- Il croit que la victime a ce qu'elle mérite, il a de la difficulté à éprouver de la compassion (ex. : il ne se sent pas coupable de faire du mal à quelqu'un d'autre).
- Il démontre souvent une fausse image de confiance en soi et d'assurance.
- Il manque d'habiletés interpersonnelles.
- Il perçoit de l'hostilité là où il n'y en a pas.

### **SI OUI...**

Décidément, quelque chose ne va pas! Discutez avec lui de ses comportements et dites-lui que vous êtes en désaccord. Trouvez ensemble une façon de réparer les torts causés. Trouvez une méthode d'encadrement et demandez l'aide d'un intervenant de l'école ou du CSSS.

### **Pour en savoir davantage:**

Tel-Jeunes: [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

Gouvernement du Québec: [www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/intimidation-ecole](http://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/intimidation-ecole)



# INTERNET SOUS SURVEILLANCE

Malgré tous les avantages que propose Internet comme outil d'éducation, d'information et de communication, les risques que votre enfant soit exposé à tout hasard à du matériel ou des contacts indésirables sont aussi et malheureusement très réels. Les scènes de violence gratuites, la propagande haineuse, la cyberintimidation, la pornographie et la cyberprédation représentent des risques potentiels des plus sérieux.

De plus, par l'intermédiaire des forums de discussion, jeux vidéo, de la messagerie instantanée, etc.... des cyberprédateurs peuvent essayer d'entrer en contact avec des enfants, de gagner leur confiance, pour ensuite les attirer d'une quelconque façon. Informez votre enfant de ce danger.

**Afin qu'Internet demeure un outil amusant et enrichissant pour votre famille et pour la protection de votre enfant, des mesures de sécurité doivent être considérées.**

- Encouragez les membres de la famille à utiliser la technologie dans les pièces communes.
- Assurez-vous que le code d'utilisateur de votre enfant soit un pseudonyme qui n'indique pas d'informations à propos de son identité.
- Établissez un dialogue avec votre enfant, sur ce qui l'intéresse sur Internet, sur ce qui l'embarrasse ou le met mal à l'aise, sur ce qu'il fait et avec qui il parle.
- Démontrez-lui que vous lui faites confiance. En tenant compte de ses intérêts, avisez-le des sites qu'il peut consulter.
- Activez la commande du logiciel de contrôle parental de votre ordinateur.
- Éduquez votre enfant à la prudence en lui demandant de ne jamais divulguer des renseignements personnels, plus particulièrement son nom, son adresse, sa photo, le nom de l'école qu'il fréquente...
- Rappelez-lui qu'il ne doit répondre à aucun message qui le mette mal à l'aise. Si la situation se présente, dites-lui qu'il vous en avise.



- S'il veut organiser un rendez-vous avec un ami qu'il a connu sur Internet, cette rencontre doit avoir lieu dans un endroit public et en votre présence seulement.
- Soyez un modèle pour les enfants. Agissez de façon sécuritaire sur Internet.
- Établissez les règles d'utilisation d'Internet avec l'enfant (moment de la journée, durée, sites autorisés, etc.). Les recherches menées par HabiloMédias montrent que là où les parents établissent des règles précises à l'encontre de certaines activités, les jeunes sont beaucoup moins portés à s'y livrer.
- Utilisez un mot de passe pour limiter le temps d'accès à Internet.
- Partagez votre adresse de messagerie avec votre enfant (lorsqu'il est plus jeune), vous pouvez ainsi vérifier de qui proviennent les messages.
- Utilisez un logiciel de surveillance parentale qui filtre et bloque l'accès aux sites offensants. Devenez amis avec vos enfants sur leurs réseaux sociaux.
- Dirigez votre enfant vers des sites de clavardage supervisés (par exemple, Messenger Kids) et encouragez-le à ne pas accepter les conversations privées.
- Ne laissez pas l'enfant utiliser la caméra avec les inconnus ou les messages instantanés, car les discussions ou les vidéos peuvent être enregistrées et conservées dans le web à jamais.
- Expliquez aux enfants qu'ils ne doivent pas publier sur Internet des photos ou des vidéos d'eux ou des personnes qu'ils connaissent. S'ils le font, ils doivent obtenir le consentement.
- Expliquez à l'enfant que l'intimité n'existe pas sur le web.

## LES EFFETS DE LA PORNOGRAPHIE SUR VOTRE ENFANT...

La Loi est simple, la pornographie est interdite aux mineurs, or la pornographie n'a jamais été aussi facile d'accès. L'Internet, les DVD, la télévision par câble ou satellite sont des sources à la portée de tous, y compris des enfants. À cet égard, les parents gagnent à être plus vigilants et à se « préoccuper » des images et des références auxquelles leur enfant peut être exposé.

Les séquences sexuelles brutes, souvent violentes, essentiellement génitalisées et dénuées de sentiments peuvent troubler l'enfant et déclencher chez lui de l'angoisse et du dégoût. Cela peut aussi susciter une obsession de questions d'ordre sexuel ou provoquer l'adoption de jeux à caractère sexuel beaucoup plus explicites. Elles peuvent également engendrer de la confusion ou de l'anxiété vis-à-vis les rapports hommes-femmes.

Bref, il n'y a aucun intérêt à déléguer l'éducation sexuelle de nos enfants aux mains des pornographes et de laisser modeler leur affectivité et leur intelligence aux moyens de fantasmes sexuels adultes.

En plus de recommandations citées en regard de la protection contre la cyberprédation, le logiciel de contrôle parental peut venir renforcer la protection de votre enfant. Vous trouverez des renseignements à ce sujet auprès de votre fournisseur Internet.

Quant à l'accès aux écrans, soyez vigilants et n'hésitez pas à imposer des règles claires et surtout gardez le contact avec votre enfant. La communication est votre outil de protection le plus précieux !



# LA VIOLENCE SEXUELLE

Tout comme nous prenons soin de dire à notre enfant de regarder chaque côté de la rue avant de traverser, l'informer des risques de violence sexuelle le rend plus apte à se protéger. Il est vrai que nous prenons ainsi le risque qu'il devienne plus méfiant à l'égard des adultes qui l'entourent, mais c'est un risque bien mince comparativement à l'impact que pourrait avoir sur sa vie le fait d'être victime de violence sexuelle.

Une agression sexuelle est un geste à caractère sexuel, avec ou sans contact physique, commis par un individu sans le consentement de la personne visée ou, dans certains cas, notamment dans celui des enfants, par une manipulation affective ou par du chantage. Il s'agit d'un acte visant à assujettir une autre personne à ses propres désirs par un abus de pouvoir, par l'utilisation de la force ou de la contrainte, ou sous la menace implicite ou explicite. Une agression sexuelle porte atteinte aux droits fondamentaux, notamment à l'intégrité physique et psychologique, et à la sécurité de la personne.<sup>12</sup>

## Selon l'INSPQ:

- «Au Québec, environ 1 femme sur 9 et 1 homme sur 20 ont déclaré avoir subi une agression sexuelle par une personne adulte avant l'âge de 15 ans.
- Les jeunes représentent la majorité des victimes d'infractions sexuelles enregistrées par les services de police.
- Dans près de 9 cas sur 10, les agressions sexuelles sont commises par une personne connue de la jeune victime, comme un ou une membre de la famille, une connaissance, un ou une amie, un ou une partenaire intime.»<sup>13</sup>

12 Ministère de la Santé et des Services Sociaux. (2017, 15 février). *Agression sexuelle*. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/violence/agression-sexuelle/>

13 Lachapelle, M, Gagné, D., et Poitras, D. (2022, 12 mai). *Ampleur des agressions sexuelles chez les jeunes*. INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/statistiques/jeunes>

## MYTHES CONCERNANT LA VIOLENCE SEXUELLE<sup>14</sup>:

### ON CROIT GÉNÉRALEMENT QUE

L'agression sexuelle est une problématique grave mais qui touche peu de personnes.

Les garçons qui ont été victimes d'agression sexuelle dans l'enfance commettront des agressions sexuelles à l'âge adulte.

Les enfants qui sont victimes de violence sexuelle auront à porter toute leur vie les séquelles de ce traitement.

Plusieurs enfants inventent des histoires de violence sexuelle.

### RÉALITÉ

Les enquêtes populationnelles montrent que l'agression sexuelle est une problématique dont l'ampleur est importante, particulièrement envers les mineurs, et ce, tant au Québec qu'en Amérique du Nord.

Même si environ le quart des agresseurs sexuels auraient vécu une agression sexuelle dans leur enfance, la majorité des victimes d'agression sexuelle dans l'enfance ne deviendront pas des agresseurs sexuels.

La violence sexuelle peut engendrer des conséquences importantes à court et à long terme chez les enfants qui en sont victimes, mais certaines conditions, dont le soutien offert par l'entourage, sont connues comme pouvant favoriser l'adaptation de la victime. Il faut savoir qu'un certain nombre de victimes de violence sexuelle dans l'enfance présentent, une fois devenues adultes, peu de séquelles parce qu'elles présentent des facteurs de protection les aidant à composer avec le traumatisme.

Les fausses allégations de violence sexuelle faites délibérément par des enfants sont très rares.



14 INSPQ. (2016, octobre). *Mythes et réalités*. <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/mythes-et-realite>

## LES RUSES DE L'AGRESSEUR

L'agresseur, souvent connu de l'entourage, commence ses premières approches généralement en douceur. Il offre des cadeaux, propose des sorties... toutes sortes de petites gâteries pour exploiter le besoin d'attention et d'affection de l'enfant. L'enfant se croit alors important, aimé et apprécié.

Ensuite, il incite l'enfant à lui faire des caresses ou à se soumettre aux caresses. Les gestes sont présentés comme un jeu secret, comme des soins qui vont lui faire du bien ou comme des gestes d'amour. L'enfant sent alors un malaise, il est confus et sent que tout cela n'est « pas correct » mais il ne sait pas comment réagir.

Il impose alors le secret, le silence. L'enfant est malheureux, il se sent coupable et honteux. L'agresseur exerce du chantage en menaçant l'enfant : « Si tu le dis à ta mère, elle mourra ! », « Tu ne veux plus que je t'aime ? » ou « Tu ne m'aimes plus ? », etc.

L'enfant a peur, il se sent coupable, responsable et honteux et, parce qu'il ne veut pas faire de peine à ceux qu'il aime, il garde le secret.

## LES CONSÉQUENCES DE LA VIOLENCE SEXUELLE

Toutes les formes de violence sexuelle laissent des traces, d'où l'importance pour la victime d'obtenir de l'aide. L'apprentissage de la vie en société et la capacité de nouer des relations saines sont compromis.

Repli de l'enfant sur lui-même, désordres alimentaires, baisse du rendement scolaire, troubles du comportement, dépression durant l'enfance et à l'âge adulte, problèmes d'ordre sexuel, alcool, drogue, délinquance, abus de médicaments, etc., ne sont que quelques unes des conséquences que peuvent subir les enfants qui ne reçoivent pas l'aide nécessaire.

Les indices qui démontrent qu'un enfant pourrait être victime de violence sexuelle sont : la présence d'ecchymoses, d'irritations ou de rougeurs sur son corps ; des changements soudains de comportement, par exemple un enfant calme qui soudain se montre agressif ; des difficultés à se concentrer ; une tendance à s'isoler ; une perte d'intérêt pour les jeux habituels ;

une crainte inhabituelle envers certains adultes ou certains endroits ; un refus de se déshabiller dans certains lieux ou une tendance à trop s'habiller ; des troubles du sommeil, peurs, pipi au lit ; des comportements inadéquats concernant la sexualité comme des attitudes de séduction inappropriées, des dessins explicitement sexuels ou un vocabulaire sexuel trop développé pour son âge. Si ces indices ne permettent pas de conclure qu'il est victime de violence sexuelle, tout ceci indique qu'il y a quelque chose qui ne va pas, donnez-lui les moyens de s'exprimer et d'obtenir de l'aide.

## **QUE FAIRE SI MON ENFANT ME DÉVOILE QU'IL EST VICTIME DE VIOLENCE SEXUELLE ?**

Voici quelques attitudes qui vous aideront, ainsi que votre enfant, pendant la période de dévoilement de ce dernier.

1. Trouver un endroit calme et à l'abri des regards indiscrets.
2. Écouter et croire l'enfant. Demeurer neutre. Respecter ses silences.
3. Évaluer l'urgence : est-il en sécurité ?
4. Demander à l'enfant ce qu'il a fait pour lui-même jusqu'à maintenant (afin d'évaluer son réseau de support, ses forces et ses limites).
5. Assurer à l'enfant que vous vous souciez de lui, qu'il a bien fait d'en parler, que ça ne changera pas votre relation, que ce n'est pas lui le fautif (ce n'est pas lui le responsable de la situation).
6. Faire savoir à l'enfant qu'il a le droit d'être en sécurité.
7. Tenter de rester calme et de contrôler vos émotions même si vous êtes submergé de colère ou de peine. Votre réaction peut faire la différence dans le fait que l'enfant poursuive ou non sa confiance. Si vous ne réussissez pas à garder votre calme devant votre enfant, dites-lui que votre réaction n'est pas de sa faute.
8. Pour ne pas influencer son discours, ne suggérez pas de réponse. Laissez-le expliquer dans ses propres mots ce qui lui est arrivé.

Pour faire cesser les agissements de l'agresseur, pour protéger votre enfant et peut-être d'autres victimes, vous avez le devoir de faire un signalement à la direction de la protection de la jeunesse (DPJ) de votre région ou au corps policier de votre municipalité. Osez aller chercher les ressources appropriées.

# LE RESPECT DE L'INTIMITÉ

Le respect de l'intimité de chacun des membres de la famille permet de s'épanouir, d'avoir confiance en soi-même et d'être capable d'établir des relations satisfaisantes avec son entourage. De plus, apprendre à notre enfant le respect de l'intimité de chacun et de soi-même, constitue un outil de prévention de la violence sexuelle. L'enfant comprend qu'il a droit à sa « bulle » et qu'elle doit être respectée de la part de tous.

Est-ce que dans ma famille, l'intimité de chacun est respectée? Demandez à chaque membre de votre famille de répondre aux questions suivantes, comparez les réponses et parlez-en ensemble. Chacun des membres compile ses résultats.

**VRAI** **FAUX**

J'ai un « petit coin personnel » chez moi qui m'appartient et que personne n'occupe sans mon accord (comme une commode, un coffre...).

Je suis certain(e) que mes choses personnelles sont respectées (comme mon journal intime).

Je peux parler avec mes amis(es) sans que personne ne cherche à nous écouter.

Je me sens en confiance avec tous les membres de ma famille, par exemple, personne ne se moque de moi lorsque j'ai de la peine.

Je suis en sécurité avec tous les membres de ma famille, personne ne m'agresse physiquement.

Je peux m'habiller, prendre mon bain ou aller à la toilette en paix, sans que personne ne vienne me déranger.

Je respecte moi-même l'intimité des autres.

VRAI	FAUX

## Si vous avez répondu VRAI :

**6 ou 7 fois :** l'intimité de chacun est respectée et chacun a un espace qui est bien à lui. Il fait bon être ensemble.

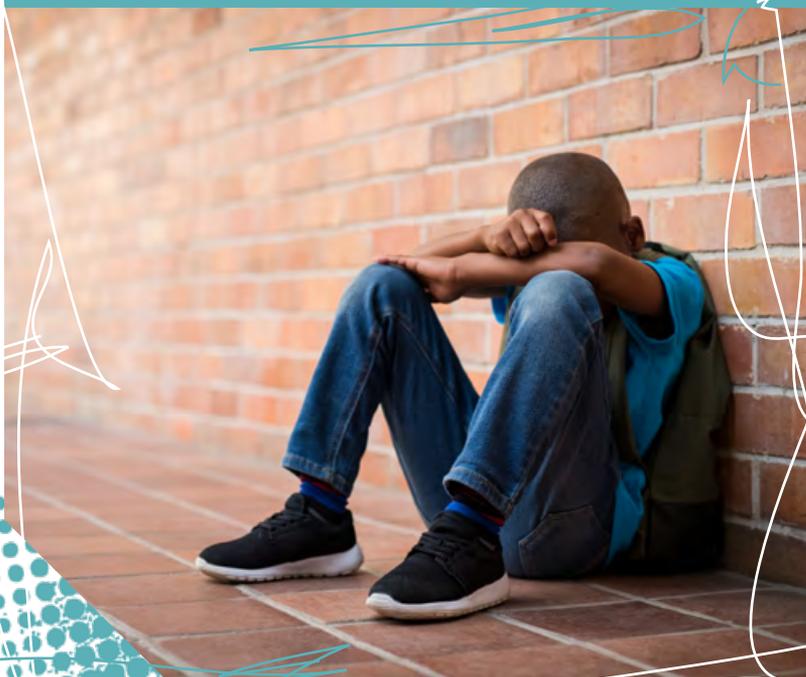
**3, 4 ou 5 fois :** vous souhaitez sûrement avoir davantage d'intimité. Parlez-en ensemble afin que des règles de respect de l'intimité de chacun soient établies et observées.

**0, 1 ou 2 fois :** des changements importants doivent être envisagés. Parlez-en avec d'autres pour trouver des solutions; des personnes en qui vous avez confiance ou faites appel à des ressources d'aide.

Sur le site internet de CAP Santé Outaouais, nous y retrouvons d'autres jeux questionnaires, à titre de réflexion personnelle.<sup>15</sup>

15 Jeux questionnaires. CAP Santé Outaouais. <https://capsante-outaouais.org/jeux-questionnaires/>

Les bousculades, les bagarres, l'intimidation, les injures, le taxage, le vol du lunch ou de la casquette, la violence sexuelle, peuvent faire partie de l'univers quotidien d'un enfant, à l'école comme à l'extérieur de celle-ci. Sans compter toutes les scènes de violence apparaissant à la télévision auxquelles il est exposé. Bref, un jour ou l'autre, l'enfant fera face à une ou plusieurs formes de violence. Il importe qu'il la reconnaisse et sache poser un jugement afin de faire un choix et s'en protéger. **C'est notre rôle à nous, les adultes, de l'informer et lui transmettre les outils nécessaires pour faire face à toutes formes de violence.**



# RESSOURCES

## ORGANISME

## TÉLÉPHONE/SITE INTERNET

## SERVICES

**Centre jeunesse  
de l'Estrie (CJE)**

(819) 566-4121  
(signalement 24/7)  
1 800 463-1029

Service de protection et/ou  
d'intervention

**Service des plaintes  
au CJE**

1 866 917-7903

Si insatisfait du traitement  
de la plainte par le CJE

**CALACS - Agression  
Estrie**

Centre d'aide et de lutte  
contre les agressions  
à caractère sexuel

(819) 563-9999  
[calacsestrie.com](http://calacsestrie.com)

Service d'aide directe pour les  
adolescentes ou les femmes  
victimes d'agression

**Corps policier  
de la municipalité**

(819) 821-5555  
(Sherbrooke)

Pour porter plainte et assurer  
la sécurité de tous (adultes et  
enfants)

**Pédopsychiatrie  
au CHUS**

(819) 346-1110  
poste 14000

Évaluation et suivi psychologique  
des enfants victimisés

**Centre de santé et  
de services sociaux  
(CSSS) de votre région**

[santeestrie.qc.ca/  
accueil](http://santeestrie.qc.ca/accueil)

Support aux parents et aux  
enfants victimisés. Services  
psychosociaux : deuil, dépression,  
soutien social, situation difficile,  
santé mentale et plus

**CAVAC**

Centre d'aide aux  
victimes d'actes  
criminels

(819) 820-2822  
[cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)

Accompagnement et information  
au niveau du système judiciaire

**L'Escale de l'Estrie**

(819) 569-3611  
[escaleestrie.com](http://escaleestrie.com)

Maison d'hébergement pour  
femmes victimes de violence  
et leurs enfants

**CIVAS**

Centre d'intervention  
en violence et agressions  
sexuels de l'Estrie

(819) 564-5127  
[civas.ca](http://civas.ca)

Intervention individuelle et  
de groupe pour abuseurs  
adolescents et adultes

**Le Seuil de l'Estrie**

(819) 821-2420  
[leseuil.qc.ca](http://leseuil.qc.ca)

Service d'aide pour hommes en  
difficulté de couple et personnes  
ayant un problème de violence  
avec l'entourage

**Ligne Parents**

1 800 361-5085  
(24/7)  
[ligneparents.com](http://ligneparents.com)

Service d'intervention, offert à  
tous les parents d'enfants de  
0 à 20 ans

[quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/  
violences/intimidation/a-propos](http://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/a-propos)

Site du gouvernement du Québec  
sur l'intimidation

[cyberaide.ca](http://cyberaide.ca)

Centre d'information pour la sécurité des enfants sur  
Internet; service de signalement d'enfants exploités  
sexuellement sur Internet

[habilomedias.ca](http://habilomedias.ca)

Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie  
numérique

## REMERCIEMENTS

Bulle et Baluchon tient à remercier l'Agence de la santé et des services sociaux Chaudière-Appalaches, la Direction de santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches et le Centre de santé et de services sociaux, région Chaudière-Appalaches, pour nous avoir permis de nous inspirer de leur brochure *Ensemble, prévenons les abus, pour la protection et la sécurité des enfants*, afin que nous puissions produire ce livret pour les parents de l'Estrie, dont les enfants reçoivent nos ateliers de prévention de la violence.

Ce livret est une adaptation de *Ensemble, prévenons les abus, pour la protection et la sécurité des enfants*.

1255, rue Daniel, bureau 131  
Sherbrooke (Québec) J1H 5X3  
819 822-6046  
info@bulleetbaluchon.org  
[www.bulleetbaluchon.org](http://www.bulleetbaluchon.org)

