

# Discuter

Parce que ce que votre enfant vit est important à entendre



© Sport'Aide, 2019

Pour de l'aide ou de plus amples explications contactez Sport'Aide  
[contrerlintimidation.sportaide.ca](http://contrerlintimidation.sportaide.ca)

1 833 211-AIDE (2433)

ENSEMBLE CONTRE  
**l'intimidation!**

Avec la participation financière de :

Québec 



**À l'action!**  
AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION  
en milieu sportif

Initiative de  
**SPORT'AIDE** 

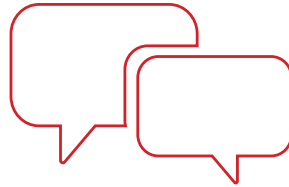
# DISCUTER

## Discussion préventive

Si votre enfant vit une situation difficile et souhaite vous demander de l'aide, sachez qu'il doit d'abord sentir que l'ouverture de son environnement immédiat lui permet d'exprimer ses besoins. Cette ouverture sera pour lui d'autant plus facilitante s'il sait et sent que vous priorisez particulièrement son développement personnel à ses performances sportives.

Il vaut donc mieux remplacer la question classique: «As-tu gagné?» par:

- As-tu eu du plaisir?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Qu'est-ce qui serait à améliorer?
- Comment réaliser ces améliorations?
- Quels ont été les faits saillants?
- Mettre l'accent sur les bons coups!



## Vigilance

Les jeunes qui vivent de la violence ou de l'intimidation peuvent avoir de la difficulté à se confier. Il est donc nécessaire de rester à l'affût de certains signes:

- Change brusquement de comportement ou d'humeur;
- Est souvent seul, difficulté à se faire des amis;
- Prend mal sa place dans l'équipe, peu habile socialement;
- Perd l'intérêt pour le sport ou l'école, ses performances chutent;
- Évite certains lieux (centre sportif, vestiaire, autobus, école, etc.);
- Devient nerveux quand il reçoit un message électronique.



Il se pourrait aussi qu'aucun de ces signes n'apparaissent chez le jeune. C'est pourquoi il est important de se tenir au courant de ce qu'il vit dans tous les contextes qu'il fréquente et de garder une bonne communication avec lui. Si vous notez certains de ces signes, il serait important de d'approfondir la discussion pour l'aider à trouver des solutions.

## Conseils pour faciliter la discussion sur l'intimidation

La discussion doit restée centrée sur votre enfant: ses besoins, ses sentiments et ses solutions. Il se sentira mieux écouté et soutenu:

- Choisir un endroit informel pour parler (voiture, promenade, etc.);
- Débuter la discussion que s'il vous est possible de la terminer;
- Le laisser s'exprimer à son rythme (ne pas lui tirer les vers du nez);
- L'aider à décrire plus précisément ce qu'il a vécu tout en faisant preuve de délicatesse. Son problème peut être gênant et il peut avoir peur de votre réaction;
- Lui demander ce qu'il veut et ne veut pas faire;
- L'encourager à signaler la situation.
- Expliquer que vous serez présent pour toutes ses démarches.



## Pièges à éviter:

- Agir à sa place de façon impulsive (important de demeurer calme);
- Banaliser la situation; lui dire d'ignorer la situation;
- Penser ou dire qu'il est assez grand pour gérer seul sa situation;
- Suggérer de répondre par la violence;
- Le culpabiliser sur sa manière de se comporter;
- Lui retirer ses appareils électroniques en cas de cyberintimidation (principale crainte des jeunes qui les empêche de parler à leurs parents).

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

- [Boissonneault et Beaumont \(2018\) Fascicules contre l'intimidation](#)

- [Botterill et Patrick \(2003\) Guide à l'intention de parents de jeunes sportifs](#)

\*L'intimidation est parfois criminelle. Vous devez alors signaler la situation à la police.

Pour en savoir plus consultez Éducaloi:

[www.educaloi.qc.ca/capsules/lintimidation-chez-les-jeunes-lintimideur-face-la-justice-infographie](http://www.educaloi.qc.ca/capsules/lintimidation-chez-les-jeunes-lintimideur-face-la-justice-infographie)