

# PETITS ET GRANDS

Ca n'arrive pas qu'aux autres



## Préparez votre enfant à répondre à la violence

Que devons-nous faire si notre enfant se fait agresser physiquement ou verbalement, à l'école notamment? Daphné Jaquet-Chiffelle, directrice de l'école d'autoprotection Tatout, nous donne quelques pistes.

### **Peut-on faire quelque chose pour prévenir la violence à l'encontre de notre enfant?**

Oui, on peut travailler sur son langage corporel, l'aider à avoir une attitude qui montre qu'il n'est pas facilement «embêtable». On sait que les «embêteurs» choisissent des enfants qui ont un langage du corps fermé: regard fuyant, épaules qui tombent, démarche peu assurée. Si on travaille là-dessus, on peut éviter de se faire choisir. Un enfant peut montrer qu'il est

bien dans ses baskets en ayant un regard à l'horizontal, attentif à son environnement et en se tenant bien droit.

### **Mais la manière dont on se tient est souvent inconsciente. Comment peut-on y travailler?**

Des petits jeux et exercices assez simples peuvent faire prendre conscience à l'enfant de l'image qu'il donne. Par exemple, l'enfant marche devant ses parents et essaie de montrer qu'il est sûr de lui. Après,

on lui demande de montrer une autre attitude, la colère ou la peur par exemple. Il va ainsi découvrir qu'il a toutes sortes de possibilités d'exprimer ses émotions. Des études aux Etats-Unis ont révélé que se faire agresser n'est pas une question de taille, de sexe ou de handicap; ce n'est donc pas une fatalité. Une petite personne peut dégager une grande confiance en elle! Un bagarreur choisira sa victime en fonction du langage corporel, de ce qu'elle dégage, là où elle sentira une faiblesse.

## Quels conseils donner à son enfant si, malgré tout, il se fait taper à l'école ou ailleurs?

Si l'enfant sent qu'il y a un danger, il peut s'éloigner pour aller chercher de l'aide et se mettre en sécurité. Savoir demander de l'aider est un atout primordial. Le parent peut discuter avec son enfant des endroits dans lesquels il passe du temps et réfléchir avec lui aux «abris» qu'il peut rejoindre en cas de besoin: «Si tu te fais embêter sur le chemin de l'école, où vas-tu?». Cela peut être dans un petit magasin, à la poste, chez un copain qui habite dans cette rue... Il faut le faire de manière assez systématique avec l'enfant, pour que ce ne soit pas seulement un concept théorique. Voilà donc quelques pistes pour éviter la confrontation physique.

Dans nos cours, nous enseignons des techniques de self-défense pour les situations où l'enfant doit vraiment se protéger. Les enfants qui ont appris à se défendre physiquement ont aussi un verbal et un langage du corps plus en confiance. Nous conseillons ces cours aux enfants très timides.

### Et si l'agression est verbale?

C'est le cœur de la prévention de la violence. Car un enfant qui se fait agresser verbalement perd souvent confiance en lui. Et c'est le cercle vicieux! On peut proposer à l'enfant de choisir un petit geste discret à faire lorsque quelqu'un lui dit des paroles méchantes, comme «tu es nul, je ne t'aime pas». Cela peut être bouger le pied en imaginant qu'on écrase tous ces mots dessous: c'est refuser de les prendre dans son cœur. Ou former une petite poubelle avec les mains et mettre tous ces mots dans la poubelle: ce petit geste très concret aidera l'enfant à penser à autre chose et fera comprendre au bagarreur que ses mots n'ont pas d'effets, qu'il n'est pas intéressant pour lui de continuer.

Ensuite, l'enfant peut répondre «Eh bien c'est dommage, moi je t'aime bien» et s'en aller, ou alors dire «ça, c'est ton avis». Il renvoie ainsi à l'autre ce qu'il a dit, mais sans être agressif. L'idée est d'éviter d'envoyer les choses avec une phrase telle que «moi non plus je ne t'aime pas» ou de tomber dans la victimisation en se plaignant: «Mais arrrrrrête.»

Pour rester très neutres, beaucoup de parents conseillent de ne pas répondre aux attaques verbales. C'est un bon conseil, mais insuffisant. Si l'enfant est

touché par les mots méchants, le bagarreur le sentira. Le parent peut exercer de telles situations avec son enfant en jouant le rôle de l'embêteur. La technique du petit geste est utilisée par énormément d'enfants. En plus d'être très pratique, elle a un côté ludique.

### Les enfants doivent-ils faire part de ces agressions verbales à leurs parents?

Oui, quand quelqu'un nous a dit quelque chose de blessant, nous avons besoin d'en parler ou de faire quelque chose avec ces mots. Dans nos cours, nous encourageons les enfants à extérioriser ce qu'ils ont entendu, par le dessin par exemple. Ensuite, on peut les déchirer ou les piétiner ensemble afin de lâcher corporellement ce qui a été dit. Nous encourageons aussi les parents à canaliser cette énergie, afin que l'enfant ne retourne pas cette méchanceté contre quelqu'un d'autre, lui-même ou les objets autour de lui. Souvent on peut canaliser cette énergie par le sport, la danse, le chant, etc.

l'autre. L'enfant qui pleure ou qui s'énerve est le candidat parfait pour le bagarreur. L'enfant doit savoir que sa sensibilité est un point fort. Mais il doit apprendre à la montrer seulement aux personnes en qui il a confiance. Sur le moment, s'il se sent en colère, il peut se concentrer sur sa respiration, s'éloigner physiquement pour ne pas entrer dans la spirale de la colère. Un regard ferme n'est pas négatif, c'est un bon moyen pour que les choses s'arrêtent là. Il transmet: «Là, je ne suis pas d'accord; et si tu continues, tu ne sais pas ce qui va t'arriver!». On appelle ça le regard déterminé. Il permet aussi de canaliser la colère.

### Et si notre enfant est témoin de violence sur d'autres enfants, faut-il l'encourager à intervenir?

Il y a plusieurs situations. Si l'agresseur est son copain, notre enfant devrait lui dire: «Allez arrête, on va faire autre chose!». Car les témoins sont les clés du succès dans ces situations.

Si l'enfant ne connaît pas le bagarreur, il faut qu'il suive son intuition. S'il se sent

Pour rester neutres, beaucoup de parents conseillent de ne pas répondre aux attaques verbales. C'est un bon conseil, mais insuffisant.

Le moment où l'on met l'enfant au lit le soir est aussi idéal pour débriefer avec lui au sujet de sa journée. Le soir, les enfants sont plus détendus et en introspection. Et là, les choses qu'ils ont besoin de revisiter vont sortir. Mettons-nous à l'écoute! La première chose à faire est de se taire. En tant que parents, nous avons tellement envie d'apporter des solutions! Mais il est important d'entendre d'abord ce que l'enfant a à dire; car pour lui, le problème sera déjà résolu à 50% s'il sent une oreille attentive.

### Les attaques des autres peuvent susciter de la colère. Quelles pistes donner à son enfant pour la gérer?

Il est normal de ressentir des émotions et de les admettre. Mais l'étape suivante est importante: qu'en fait-on? L'agresseur recherche cette colère ou la tristesse de

tout petit, il faut simplement qu'il aille chercher l'aide d'un adulte. S'il se sent d'intervenir, il peut d'abord aller chercher quelques bons copains avant de dire au bagarreur d'arrêter. Certains enfants auront vraiment peur d'intervenir. Il faut les rassurer: cela ne veut pas dire qu'ils sont faibles. Mais il faut les responsabiliser à aller chercher de l'aide, à ne pas simplement regarder sans réagir. **F**

 Propos recueillis par **Sandrine ROULET**