

# Famillēduc

Février 2015

**Estime de soi**

**L'intimidation vs  
la chicane**

**L'envers de  
l'accusation**

**L'éthique**

**Le massage**

**L'empathie**

## L'intimidation

**Aussi : cyberintimidation**

# Famillēduc

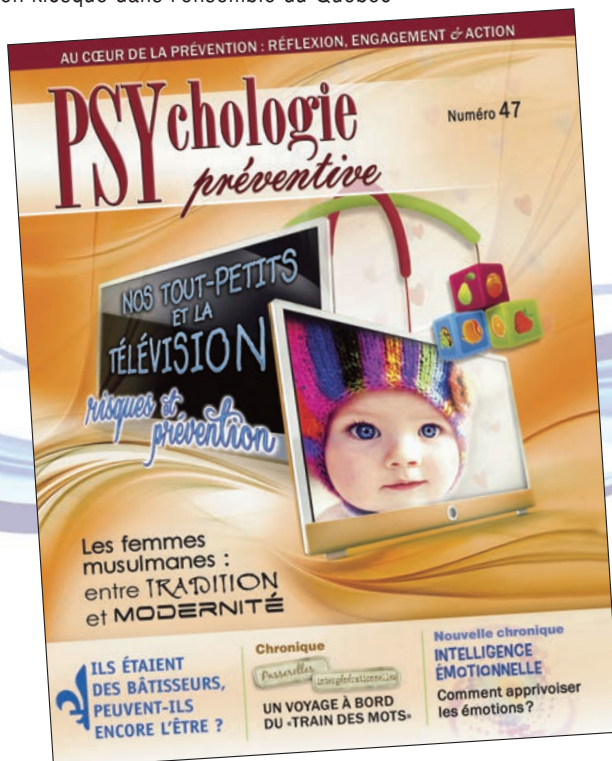
...on en parle  
sans tabou



les entrevues sont diffusées sur les ondes de Radio LaSalle CKVL 100,1FM à 18 h 05 du lundi au jeudi  
Aussi disponibles en podcast sur notre site [www.FamillePointQuebec.com](http://www.FamillePointQuebec.com)

REVUE QUÉBÉCOISE

Disponible en kiosque dans l'ensemble du Québec



À lire dans  
le numéro  
**47**

## ÉDUCATION

### NOS TOUT-PETITS ET LA TÉLÉVISION :

*risques et prévention*

Micheline Létourneau, psychoéducatrice et M.A. en Sciences de l'éducation, Université du Québec à Montréal

## SOCIÉTÉ

### ILS ÉTAIENT DES BÂTISSEURS, PEUVENT-ILS ENCORE L'ÊTRE ?

Moncef Guitouni, psychosociologue et chercheur

## SOCIÉTÉ

### Les femmes musulmanes : entre TRADITION et MODERNITÉ

Monia Mazigh, auteure et Ph.D. en Finance, Université McGill

## CHRONIQUE



### UN VOYAGE À BORD DU «TRAIN DES MOTS»

Monique David, enseignante

## CHRONIQUE

### INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

### Comment apprivoiser LES ÉMOTIONS ?

Denise Normand-Guérrette, orthopédagogue, professeure associée, Département d'éducation et formation spécialisées, UQAM



## Apprendre le respect...

...de l'autre, des différences et des opinions est l'affaire de toute une communauté. C'est à nous, adultes, qu'incombe la responsabilité de renforcer les habiletés sociales des jeunes et leur intelligence émotionnelle, pour prévenir l'intimidation. Cet apprentissage se fait à la maison, à la garderie, à l'école et dans les loisirs.

Votre Familléduc aborde le thème de l'intimidation ce mois-ci. On en a beaucoup entendu parler dernièrement, et c'est tant mieux. Il faut en parler, la dénoncer, mais surtout la prévenir. Reconnaître l'intimidation est un premier pas en ce sens. Qui sont les intimidateurs ? Qui sont les victimes ? Quelle est la différence entre une chicane d'enfants, une divergence d'opinion et l'intimidation ? Nos auteurs nous parlent des différents types d'intimidation : intimidation verbale, physique, sexuelle, cyber-intimidation. Toujours des gestes et des actions répétés et qui blessent.

J'en profite pour vous inviter à la prochaine rencontre des Points de vue organisée par Famille.Québec, en collaboration avec Tel-jeunes | LigneParents, à Montréal, le 26 février prochain. On y parlera de l'intimidation : les mesures mises en place pour intervenir, les résultats des recherches et ce qui se passe sur le terrain.

Mon coup de cœur du mois : Le Centre des sciences de Montréal. La science tellement bien expliquée aux enfants! Mes filles de 6 et 8 ans, et leurs amis, en redemandent. Les plus grands adoreront la *Fabrik, défis créatifs*, des défis axés sur l'invention et l'assemblage d'objets de toutes sortes et *idTV*, une salle de nouvelles d'une chaîne de télé où les enfants créent leur reportage. Les 4 à 7 ans adoreront *Clic !*, la zone des petits curieux. Plusieurs élèves, à travers la province, préparent actuellement leur projet d'expo-sciences : bonne participation à tous nos apprentis scientifiques!

Je partage un deuxième coup de cœur qui saura sans aucun doute agrémenter votre hiver avec vos bout-de-choux. *Expérience maneige* offre gratuitement (équipement compris) un programme d'initiation au ski pour les 5 à 8 ans.

Je vous souhaite une bonne Saint-Valentin et beaucoup de petites joies en famille.

Bonne lecture,

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



# Table des matières



La découverte 5

#AgressionDénoncée  
EstimeDeSoiRetrouvé

La jasette 10

Et si pratiques et numérique rimaient avec éthique?

Parole du parent 6

L'intimidation vs la chicane

L'intimidation 12

La rubrique 14

Derrière la blouse blanche, des médecins partagent leurs émotions

Santé 16

Le massage des enfants : un tête-à-tête des plus importants

À votre service 8

L'envers de l'accusation

Pédagogie 15

Cyberintimidation, comment la prévenir?

L'empathie : un outil pour l'harmonie familiale 18



15



## Familléduduc

Février 2015

### RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Annie Deschamps, parent  
Michel Gervais  
Caroline Kilsdonk  
Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique  
Patricia Moniz, coordonatrice et intervenante chez Relais-Famille  
Mariane Sawan, doctorante en sciences de la technologie (UQAM), stratège web  
Première ressources, aide aux parents  
Christine Roy, massothérapeute

### PRODUCTION

CORRECTION  
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE  
Viva Design Inc.

IMPRESSION  
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE  
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS  
Shutterstock

La revue Familléduduc est produite par

**FAMILLE**  
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435  
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec



## #AgressionDénoncéeEstimeDeSoiRetrouvé

Par Lydia Alder

Fondé en 2008, Ekuus est un organisme de bienfaisance à but non lucratif qui vient en aide aux adolescentes victimes d'agression sexuelle.

La majorité des agressions sexuelles ne sont pas commises par des étrangers. La plupart du temps, la victime connaît son agresseur. L'agression sexuelle est un acte dévastateur d'intimidation, de pouvoir et de violence et peut avoir, pour la victime, des conséquences physiques, cognitives et socio-affectives graves tels que la dépression, l'anxiété, le stress post-traumatique, la faible estime de soi, l'agressivité et les difficultés relationnelles. Les adolescentes de 12 à 17 ans sont surreprésentées parmi les victimes d'agression sexuelle, d'enlèvement et d'intimidation. En effet, alors que ces jeunes composent 4 % de toutes les victimes, leur proportion est nettement plus élevée parmi les victimes d'agression sexuelle (29 %), d'enlèvement (19 %) et d'intimidation (12 %). \*

**Au Québec, une fille sur cinq et un garçon sur dix sont victimes d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans.**

Malheureusement, au Québec, peu d'aide spécialisée est offerte aux jeunes victimes et la plupart d'entre elles ne réussissent pas à avoir accès au support dont elles ont besoin.

Ekuus propose un programme thérapeutique axé autour de la thérapie équestre. Le programme vise à donner aux jeunes victimes les outils nécessaires pour surmonter leur traumatisme et pour développer une meilleure estime de soi.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'équitation n'occupe pas, avec cette approche, une place centrale. L'accent est plutôt mis sur les activités au sol. Le

comportement des chevaux est notamment prétexte à l'élaboration de métaphores que les jeunes filles peuvent ensuite mettre en lien avec leur expérience de vie. À travers leurs interactions avec l'animal, elles apprennent à mieux se connaître. Elles sont amenées à être davantage à l'écoute d'elles-mêmes et à ne plus réprimer leurs émotions. Le cheval devient, pour ainsi dire, un médiateur par lequel le thérapeute entre en contact avec l'adolescente.

Le lien affectif avec l'animal – qui se produit rapidement dès les premières heures – donne une sécurité émotive qui permet à la personne de s'ouvrir sur des sujets difficiles à verbaliser. Lors de la première journée de thérapie équestre, la sexologue d'Ekuus, qui travaillait pour la première fois avec les chevaux,

a rapporté : « On vient de sauver deux semaines! ».

Il est maintenant aussi possible de suivre un programme d'aide pour d'autres groupes d'âge et d'autres problématiques traumatiques ou comportementales avec Réapprendreavivre.net ■

\*<http://www.securitepublique.gouv.qc.ca>

### Pour info :

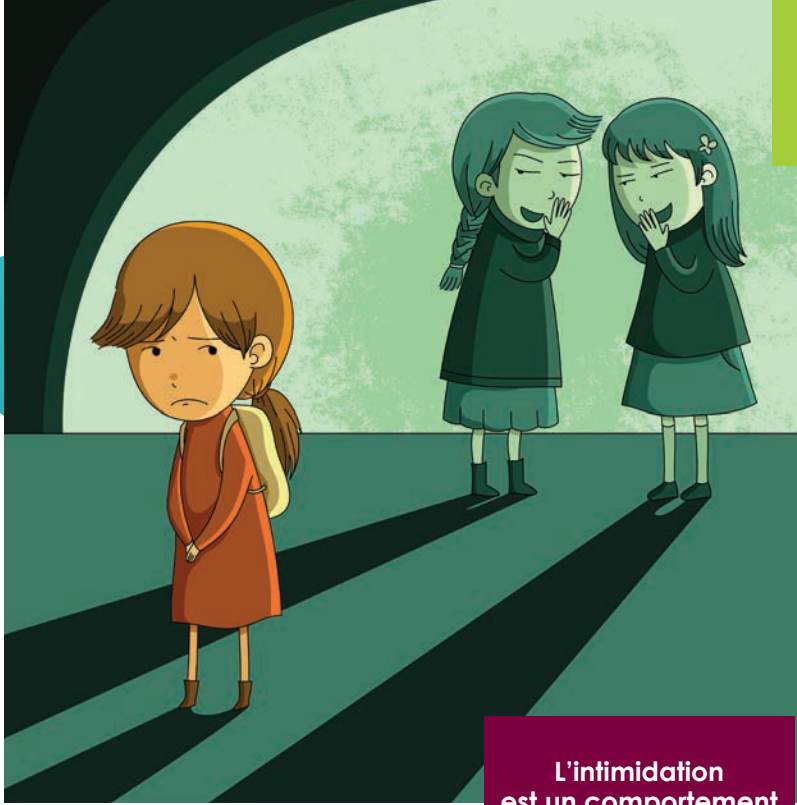
**Ekuus**  
5415 Chemin Queen-Mary, suite 4  
Montréal, Québec H3X 1V1  
514 487-2888  
[info@ekuus.net](mailto:info@ekuus.net)



# L'intimidation **vs** la chicane



Par : Annie Deschamps, humoriste et auteure, maman d'Antoine 14 ans, Charles 11 ans et Camille 6 ans



**L'intimidation est un comportement intentionnel qui blesse et fait peur à un individu, souvent à répétition.**

On parle de plus en plus de l'intimidation et avec raison : l'intimidation affecte beaucoup de gens d'une façon très négative, et c'est important de sensibiliser la population pour en prévenir le plus possible. Par contre, comme on en parle beaucoup à l'école, parfois les enfants se mélangent. On entend maintenant de plus en plus de jeunes dire « on m'intimide ». Est-ce toujours le cas ?

L'intimidation est un comportement intentionnel qui blesse et fait peur à un individu, souvent à répétition. Ce n'est pas traiter un ami de cave parce qu'il a fait quelque chose de dangereux (bien que ça serait cool de ne pas traiter nos amis de caves même quand ils font les caves). Ce n'est pas une chicane d'enfant, un regard croche... Une jalousie.

J'ai un enfant qui s'est déjà fait traîner chez une intervenante pour « intimidation ». Un de ses amis (depuis toujours), s'était plaint de lui. C'était dramatique parce que mon fils savait à quel point l'intimidation était grave. Il ne s'était rien passé de spécifique à part quelques accrochages anodins et peut-être un peu de jalousie.

Mon fils a paniqué, surtout qu'il a eu droit à une TS qui a eu la bonne idée d'utiliser des techniques d'intimidation pour avoir une confession! Elle se mettait debout à côté de lui en le fixant de haut. Elle lui disait qu'il ne pourrait pas partir sans admettre ce qui était arrivé (et il ne savait pas « ce qui était arrivé »), menaçait d'appeler la police... Il a finalement demandé ce qu'il avait fait et a confessé pour pouvoir sortir de là. Il pleurait et avait peur. Il ne voulait plus revenir à l'école. N'arrivait pas à dormir. Avait de la misère à manger. Ironique, puisque

ce sont des symptômes de l'intimidation. On le sait, car mon même enfant avait vécu de l'intimidation plus jeune.

L'école n'a jamais appelé et la TS s'est fait remplacer. Les jeunes sont redevenus amis. Bien que ce n'était pas de l'intimidation, la situation a affecté deux garçons et deux familles.

Depuis que j'ai des enfants au primaire, j'ai remarqué qu'en général les filles se sentent beaucoup plus à l'aise de faire physiquement mal aux garçons que le contraire (je ne dis pas que les garçons ne se font pas mal entre eux). Je suis très présente à l'école comme bénévole et ex-membre du CE, et j'en ai vu de toutes les couleurs! Des filles qui s'amusent à donner des coups de pied aux garçons en rigolant. Une fille qui se retourne dans l'autobus scolaire et qui frappe un garçon sur la tête plusieurs fois, etc. Personne ne parle. On ne dit rien parce que c'est une fille et elle est... quoi? Inférieure? Je me préoccupe autant pour les gars que pour ces filles et le futur.

J'ai déjà commencé à en parler à ma fille, qui a tendance à trouver ça drôle de faire mal à ses grands frères.

On se doit de porter attention à tous ces problèmes : l'intimidation, les chicanes d'amis et la violence, bien que l'intimidation est de loin le comportement qui marque le plus une vie. Je n'ai aucune solution magique. En restant ouverte d'esprit, je ne fais qu'observer, être à l'écoute et parler à mes enfants et à l'école s'il y a lieu. Si vous faites de même, nos enfants auront du support suffisant pour graduer du primaire puis du secondaire sans trop de séquelles. ■

À votre service

un sujet  
trop  
souvent  
oublié...

# L'envers de l'accusation,

Par Patricia Moniz, coordonnatrice, intervenante/  
responsable de l'organisme Relais-Famille



Dans notre société dite contemporaine, la mise en accusation à l'endroit d'un être cher bouleverse significativement le quotidien de ses proches. Par ailleurs, la divulgation publique d'informations entourant la mise en accusation ainsi que le processus judiciaire n'est jamais sans laisser de traces auprès des familles concernées. Isolement, rejet, sentiment de culpabilité, rupture des liens extrafamiliaux, honte, mépris, incompréhension, déni, colère, anxiété chronique et dépression, pour ne nommer que ceux-ci, constituent d'importantes conséquences psychologiques infligées aux proches et trop souvent passées sous le silence.

**De plus, bien que certains accusés soient au cœur de nombreux débats d'actualité, il est important de se rappeler que derrière chaque criminel se trouve un père de famille, un conjoint, un fils, un ami ou un frère.**

Jouer à l'avocat du diable, mais à quel prix ? Prenons l'exemple de cette mère qui un jour comme à l'habitude consulte les nouvelles et découvre que son fils est un meurtrier. Quel désarroi! Quelle souffrance! Bien qu'elle soit inconsolable, le regard culpabilisateur des autres, les menaces quant à sa propre sécurité ou les injures quant à la manière dont elle a éduqué son fils sont très

souvent sources de grandes souffrances pour une mère vivant un tel drame. Trop souvent et spécialement pour les crimes à caractère sexuel auprès des mineurs, les proches d'une personne tenue coupable en



Démunies physiquement et psychologiquement, ces familles à qui l'on tente de faire porter le poids de la culpabilité à l'égard des gestes répréhensibles doivent désormais composer quotidiennement avec la critique souvent injustifiée et humiliante de la société. Menaces, parjures, insultes, propagation de fausses rumeurs, création d'allégations contradictoires, harcèlement, manipulation, désir de punir, désir de se faire vengeance, les familles ayant un proche incarcéré deviennent trop souvent la cible des agresseurs. Encore faut-il préciser qu'au même titre que l'entourage de l'accusé, ces familles demeurent des témoins et condamnent délibérément les gestes posés. Par ailleurs, bien que l'émergence des réseaux sociaux contribue désormais à faciliter notre quotidien, la venue de cette technologie ultrasophistiquée demeure l'arme ultime de la cyberintimidation. Que ce soit à travers le courriel électronique, les appels téléphoniques, les messages texte, l'internet ou les médias sociaux, nombreux sont les proches de personnes incarcérées qui doivent composer avec le phénomène de l'intimidation. Plus particulièrement, bien qu'arbitraire, ces familles vivent les représailles des gestes commis par la personne incarcérée auprès de la population. Pourquoi condamner aux yeux de tous une mère de famille qui a, pour les raisons qui lui appartiennent, choisi de pardonner l'irréparable ? Qui sommes-nous pour intimider, insulter, isoler cette famille qui semble déjà fortement éprouvée par les événements ?

paient durement le prix auprès de la population. De plus, bien que certains accusés soient au cœur de nombreux débats d'actualité, il est important de se rappeler que derrière chaque criminel se trouve un père de famille, un conjoint, un fils, un ami ou un frère. Cessons l'ignorance et optons plutôt pour le soutien moral à ces familles lourdement bouleversées par ces tragédies. Qui sait si un jour, vous vous retrouverez malgré vous dans une telle situation ? L'intimidation se nourrit pas le silence et engendre de lourdes conséquences psychologiques chez les petits et grands. Parce que vous n'êtes pas l'accusé, mais plutôt une victime collatérale, soyez responsables et osez briser le silence. ■

Relais Famille est le seul organisme communautaire au Québec voué exclusivement aux familles et proches des personnes en instance de détention, en détention ou en libération à la suite d'une incarcération. Il s'agit d'un organisme à but non-lucratif œuvrant dans un environnement réconfortant exempt de jugement. Le soutien, l'accompagnement, l'écoute, les échanges et un désir profond de venir en aide aux proches expliquent notre raison d'être. Tous nos services sont entièrement confidentiels.



**Pour plus d'information :**  
660, Rue Villeray, Local 2.103  
Montréal (Québec) H2R 1J1  
(514) 419-6632



La jasette

# Et si pratiques et numérique rimaient avec éthique?

Par Mariane Sawan, maman, doctorante en Science technologie  
et société (UQAM) et stratégie web



Dans un monde numérique idéal, pratiques rimeraient avec éthique et avec respect des valeurs humaines et liberté d'expression. Hélas, Internet témoigne d'une hostilité accrue, due entre autres à des actions perverses et à des événements extrémistes. Une rupture culturelle et humaine risque de fissurer nos sociétés multiculturelles et multiethniques. Certains partages d'opinions et de pratiques en ligne enveniment la tranquillité de nos jeunes, puis tuent l'éthique et la confidentialité.

Plusieurs enjeux d'actualité attirent notre attention : mal compréhension de la liberté d'expression en ligne, hyper-cyberactivité, cyber-ignorance ou cyber-nonchalance et conséquemment cyber-intimidation.

Mais pourquoi nos jeunes vont-ils en ligne ? Il est nécessaire de comprendre leurs motivations : attirés par la socialisation et les captivants clavardages et graphiques, nos jeunes trouvent une interactivité rapide et attachante, puis une motivation affective. N'est-il pas normal que le jeune veuille s'attirer une attention, acquérir un sentiment d'appartenance, se faire aimer, désirer; or ces comportements sont amplifiés par les médias sociaux qui offrent une ouverture large, une autonomie et une flexibilité, sous l'égide de l'omniprésence des outils intelligents jumelés aux Wi-Fi, nos jeunes embarquent alors dans cette galère et à y ramer sans défense.

## Deux types de risques sont repérés :

### 1. Ceux liés à l'usage de nos enfants.

La cyber-hyperactivité et la dépendance aux appareils intelligents entraînent une perte de temps, la mauvaise gestion du multitâche, une déconcentration et l'accès à de fausses informations en ligne. De même, un effet indirect est l'inactivité physique et l'obésité juvénile. On peut aussi citer les usages irresponsables, irrespectueux, non surveillés ou inconscients, la divulgation d'informations personnelles ou confidentielles (numéro de téléphone, compte bancaire, adresse électronique ou adresse physique, école, date de naissance...et le pire : mot de passe!). Quant au partage intime et démesuré d'aspects « privé », nous décelons une mauvaise perception de la « liberté d'expression » ou de l'« intimité ». Aussi, les jeunes refoulent certains sentiments et sont parfois amenés à devenir des intimidateurs potentiels! Le partage de nouvelles, d'opinions d'aspects religieux, fanatique, politique ou commercial et d'anecdotes confidentielles, sans consentement préalable de la personne concernée, entraînerait intimidation, pressions psychologiques, culturelles ou sociales et menaces sérieuses. Et attention au partage-possession de photos de mineurs nus : rien ne s'efface, rien ne se perd, tout se copie et se partage en un clin d'œil, sans oublier le risque de poursuite par la loi!

**Plusieurs enjeux d'actualité attirent notre attention : mal compréhension de la liberté d'expression en ligne, hyper-cyberactivité, cyber-ignorance ou cyber-nonchalance et conséquemment cyber-intimidation.**



**2. Ceux liés au comportement d'autrui :** les profils anonymes ou mensongers cachent des prédateurs potentiels, il ne faut jamais se fier à des gens que l'on ne connaît pas personnellement. Mais un intimidateur peut aussi être un de nos « amis »!

### Que faire? Mes conseils

- en 4R : Respect de la Race, de la Religion et des Relations privées.
- en 10 P pour se protéger (Parents) : Prioriser les activités scolaires; Parler; Poser des questions aux jeunes et ne pas Pousser à « sortir », faire du sport, communiquer face à face; ne pas se Publiciser, différencier privé et public, malgré la popularité des contenus (Youtube et télé-réalités); se Protéger techniquement (logiciels spéciaux et se méfier des Wi-Fi publics); lire les récentes études Professionnelles sur le sujet; attention au Plagiat et aux fausses infos et finalement Planifier : mettre sur pied un plan-entente pour les activités en ligne avec son ado. ■

### Liens pertinents :

- [www.suretequebec.gouv.qc.ca/parent-et-enseignants/la-surete-vous-conseille/internet-parents-enseignants.jsp](http://www.suretequebec.gouv.qc.ca/parent-et-enseignants/la-surete-vous-conseille/internet-parents-enseignants.jsp)
- [www.cybertip.ca/](http://www.cybertip.ca/)
- [youthsummit.stopcyberbullying.org/](http://youthsummit.stopcyberbullying.org/)
- [www.pensezcybersecurite.gc.ca](http://www.pensezcybersecurite.gc.ca) (bilingue)
- [www.safekids.com/](http://www.safekids.com/)
- [www.cyberaide.ca/app/fr/](http://www.cyberaide.ca/app/fr/)
- [habilomedias.ca/print/tutoriel/art-etre-parent-ere-numerique](http://habilomedias.ca/print/tutoriel/art-etre-parent-ere-numerique) et autres articles sur <https://marianesawan.wordpress.com>

À écouter aussi les ondes de la CKVL 100-1FM et en podcasts <https://soundcloud.com/ckvlfm/sets/familieduc>



# *L'intimidation...*

---

Par Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique

Un mot qui fait frémir. Bien que nous soyons davantage sensibilisés et en mesure d'y faire face, il y a encore beaucoup de travail à faire pour la contrer.

La question qui se pose est « peut-on prévenir l'intimidation ? ». En ce qui me concerne, je pense que nous, qui côtoyons les tout-petits, avons un rôle important à jouer, et ce, dès leur naissance.

On ne devient pas intimidateur ou intimidé du jour au lendemain. Les recherches soulignent des traits de personnalité communs, tant à l'agresseur qu'à la victime. À la lumière de ces lectures, on comprend qu'il y a un lien qui unit les deux types d'enfants. D'un côté comme de l'autre, il y a un manque qui prend racine dans des besoins affectifs non comblés. Un mot s'impose de lui-même comme liaison des traits énoncés : l'estime de soi.

Quand l'enfant a une bonne estime de lui-même, il y a un impact direct sur le sentiment de sécurité qui l'habite. Il n'aura vraisemblablement pas le besoin de se valoriser par rapport aux autres en utilisant le rabaissement, et il dénoncera des gestes commis envers lui, car il saura qu'il ne les mérite pas.

**Accordez à votre enfant le droit de faire des erreurs et dédramatisez-les. Vous lui enseignerez la patience, la saine gestion des frustrations et l'acceptation des difficultés.**

Dans le livre « quand les tout-petits apprennent à s'estimer » de Germain Duclos, il est écrit que le fait d'avoir une bonne estime de soi permet d'avoir confiance aux autres, en nos capacités et aux nouveaux événements. Elle permet aussi le développement de la persévérance, de l'affirmation et de la motivation face aux défis. Grâce à elle, les enfants peuvent apprendre à régler des conflits pacifiquement, sont plus enclins à prendre des initiatives et perçoivent et acceptent leurs propres différences ainsi que celles des autres. Toutes ces habiletés sont des facteurs de protection en matière d'intimidation.

L'estime de soi se bâtit en premier lieu dans la relation d'attachement qui lie le parent et son enfant. Le parent est donc celui qui a le plus d'impact, positivement ou négativement, sur le développement de l'estime de soi de son enfant. Les relations avec les autres, les expériences vécues et l'environnement viennent ensuite ajouter des couches supplémentaires autour de ce noyau.

Sachant cela, comment fait-on comme parent pour mettre toutes les chances du côté de notre enfant et s'assurer que ce noyau soit solide et porteur de protection ?

Tout d'abord, soyez un modèle vous-même. Soignez votre propre estime et donnez l'exemple concret à votre enfant en ayant des relations justes et pacifiques avec les gens autour de vous et en reconnaissant la valeur que vous avez de vous-même. Félicitez-vous devant lui des bons coups dont vous êtes fier.

Ensuite, lorsque votre enfant vous pose des questions, peu importe laquelle, répondez-lui. L'important, ce n'est pas les informations que vous lui donnez, mais de répondre à sa demande. Si le temps vous manque, dites-lui que vous avez bien entendu et que vous allez y revenir plus tard. Agissez de la même façon lorsqu'il demande votre attention. Au lieu de le rabrouer, faites-lui savoir que vous ne pouvez pas maintenant, mais que vous aurez du temps, par exemple, après le souper. Il saura ainsi qu'il peut vous faire confiance, que vous êtes là pour lui quand il a besoin de vous.

Accordez à votre enfant le droit de faire des erreurs et dédramatisez-les. Vous lui enseignerez la patience, la saine gestion des frustrations et l'acceptation des difficultés. De plus, vous créez un climat de vie plus serein et tolérant, ce qui abaissera le stress et permettra l'apprentissage de différents rythmes de chacun ainsi que l'importance d'en tenir compte.

La bonne nouvelle est que le développement de l'estime de soi est en constante mouvance. Vous pouvez toujours l'investir pour aider votre enfant à devenir un être confiant et empathique prêt à vivre judicieusement dans la société. ■



# Derrière la blouse blanche, des médecins partagent leurs émotions

Par Michel Gervais

Faisant suite à un premier tome qui a connu un certain succès de librairie, le médecin suisse Philippe Furger et une équipe québécoise viennent de publier le second tome d'un ouvrage original intitulé « 33 histoires vraies racontées par des médecins ».

Comme le premier tome, où l'on retrouvait le témoignage émouvant de plusieurs médecins suisses, français et québécois, dont celui de l'actuel premier ministre du Québec, le Dr Philippe Couillard, le présent ouvrage contient des histoires vécues par des médecins qui ont été marqués ou dont la carrière a été transformée par l'expérience qu'ils racontent dans ce livre dans un langage simple, dénué de tout appareil scientifique et à la portée de monsieur et de madame tout l'monde.

Nos auteurs font ici ce qu'ils font rarement : ils enlèvent leur sarrau pour nous révéler leurs sentiments, leurs émotions, tout ce qu'il y a de profondément humain dans la relation réciproque du médecin avec le patient. Invités à relater une expérience qui les a particulièrement touchés dans le cours de leur vie professionnelle et qui a laissé une trace profonde dans leur mémoire, ils s'étonnent eux-mêmes parfois de voir surgir spontanément une image, un souvenir qu'ils relatent ici sans fard et sans détour.

Parmi ces dizaines de témoignages si différents les uns des autres, mais tous émouvants, retenons-en un publié dans le premier tome. Nous le présentons comme un échantillon en raison de sa brièveté, mais aussi parce qu'il représente bien le genre d'histoires vécues que l'on retrouve dans ces deux tomes de « 33 histoires... ». Il s'agit d'une expérience vécue il y a plusieurs années par un médecin de chez nous, le Dr Yvon Morrissette. Elle s'intitule : « Des mots de tendresse ». Lors d'une visite à son cabinet, le Dr Yvon Morrissette a apaisé et rassuré une fillette avec des mots comme « t'es don' bien belle! », « t'as un beau nom, Manon », « vas-tu laisser le Docteur regarder dans ta p'tite oreille pour voir s'il y a un p'tit bobo ? ».



Une quinzaine d'années plus tard, la petite Manon a grandi et revu le bon Dr Morrissette. Et elle lui a dit : « Vous savez, Docteur, les seules paroles de tendresse que j'ai eues pendant mon enfance, c'est vous qui me les avez adressées. » ■

# Cyberintimidation : Comment la prévenir ?



Par Première Ressource, aide aux parents

L'avènement des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) est porteur de nouveaux défis pour les parents. Désormais, l'éducation des enfants doit également prendre en compte la gestion et la prévention de problématiques issues du cyberspace, dont la cyberintimidation. On définit cette nouvelle forme d'intimidation comme étant des gestes violents adressés à une personne via le cyberspace dans le but de l'humilier. Cette violence peut être psychologique, verbale ou sexuelle.

Les nouvelles technologies offrent un arsenal de nouvelles armes destinées à la cruauté sociale et les jeunes n'y échappent pas. Au contraire, ils en sont les principaux acteurs. Ceux-ci accordent beaucoup d'importance à leur image ainsi qu'à l'opinion de leurs amis. Une atteinte à leur réputation peut donc avoir de lourdes conséquences telles que l'isolement, la dépression, voire même des idées suicidaires.

La prévention de tout cyberproblème passe par la connaissance des NTIC. Familiarisez-vous avec l'environnement web et ses activités (blogues, cyberlangage, réseaux sociaux...). Intéressez-vous aux sites que votre jeune fréquente et observez ses cyberactivités (ce qu'il partage sur les réseaux sociaux, ce qu'il écrit, ce qu'il lit...). Demandez-lui de vous expliquer le fonctionnement de ceux-ci. Avec son aide, créez-vous un compte Facebook.

Au-delà des astuces de nature « matérielle », telles que placer l'ordinateur dans une pièce commune de la maison et utiliser des options de contrôle parental, rédigez avec

vos jeunes un contrat avec des règles claires d'utilisation de l'internet (fixez des heures et valeurs à respecter; déterminez des conséquences en cas de manquement à l'une des règles...). La communication virtuelle est un aspect social qui fait partie de la vie de votre jeune; il s'agit de l'éduquer et de le faire participer à la recherche de solutions.

Abordez ouvertement la cyberintimidation afin qu'il se sente à l'aise de vous en parler. Guidez-le dans sa

réflexion en l'amenant à reconnaître des situations cyberintimidantes (harcèlement, usurpation d'identité, atteinte à la réputation...) et à évaluer ses impacts. Il doit prendre conscience que ce qui est dit peut s'oublier, mais que les écrits, les photos et les vidéos sur le web restent. Plus important encore, encouragez-le à dénoncer des situations de cyberintimidation auprès d'un adulte de confiance, que ce soit vous ou un autre (professeur, intervenant...). Il peut

également en parler avec ses amis, l'entraide par les pairs est généralement très efficace.

Il faut prêcher par l'exemple, soyez conscient de vos propres comportements parce qu'ils influencent ceux de vos jeunes. En adoptant un discours axé sur l'ouverture d'esprit et sur l'acceptation des différences, vous devenez un modèle d'affirmation positive pour ces derniers. ■

**Les nouvelles technologies offrent un arsenal de nouvelles armes destinées à la cruauté sociale et les jeunes n'y échappent pas.**

**Première Ressource, aide aux parents**  
514 525-2573 ou 1 866 329-4223



À votre santé



# *Le massage,* des enfants : un tête-à-tête des plus importants

---

Par Christine Roy, massothérapeute agréée, B. Sc ergothérapie  
Propriétaire de Zeste Détente, services de massothérapie

---



De nos jours, le massage des bébés est de plus en plus populaire et avec raison, car les bienfaits sont innombrables. Mais qu'en est-il du massage des enfants d'âge préscolaire ou scolaire ? Un peu moins connu, le massage des plus grands est tout aussi important.

Les bébés et les enfants découvrent le monde par le toucher. Selon Ashley Montague, chercheur et auteur du livre : « La peau et le toucher », sans le toucher, le sens le plus fondamental, les êtres humains ne pourraient pas survivre. Dès sa naissance, l'enfant se développe physiquement, mentalement, émotionnellement et jusqu'à 12 ans, il est un apprenant kinesthésique. Ainsi, le toucher est indissociable de son développement global. Plus il est introduit tôt, plus des bases solides seront établies et plus le lien d'attachement avec les parents sera fort. Le toucher est vital, c'est le plus important de nos sens, et de toutes les formes de relaxation, le toucher « par le massage » est celle qui procure la détente la plus complète.

Les enfants vivent beaucoup de stress à la maison comme à l'école où, en plus de performer, un cadre strict et un horaire rigide sont imposés. Nous savons que l'enfant « stressé » éprouve généralement des difficultés à apprendre, peut présenter des troubles de sommeil ou être agressif. Plusieurs enfants ont les muscles tendus, souffrent de douleurs liées à la croissance, d'autres de déficit de l'attention ou d'hyperactivité. D'autres encore sont hypersensibles au bruit, ont une pauvre estime d'eux-mêmes ou présentent des problèmes de coordination ou de motricité.

Bref, pour toutes ces raisons (et bien d'autres!), le massage est un outil merveilleux à connaître et à utiliser à la maison avec vos enfants! Pas besoin d'être un professionnel pour pouvoir prodiguer d'excellents massages à vos chérubins! Avec des techniques toutes simples, ce tête-à-tête privilégié produira des effets étonnants, rapides et qui durent dans le temps.

Pour apprendre à masser votre enfant, référez-vous au DVD « Le massage des bébés et des enfants, une vague d'amour au bout des doigts » ou laissez aller votre imagination en glissant vos mains un peu huilées sur tout le corps de votre enfant. Il suffit de quelques minutes avant le souper, pour détendre l'enfant survolté au retour de l'école, à un maximum de 10-15 minutes avant le dodo pour faire un bon massage.

Pour vous inspirer, dessinez des cœurs, faites des pattes d'ours ou des gouttes de pluie dans le dos de votre enfant. « Boulangez » ses épaules et ses cuisses. Massez lentement son cuir chevelu et ses tempes. Rendez vos séances plus ludiques en utilisant des objets aux formes et textures variées ou des huiles de massage aux odeurs qui font rêver. Vous pouvez même demander à votre enfant de vous masser pour que s'installe un véritable moment de communication et de complicité. Au fil de vos pratiques, il importe de toujours respecter votre enfant et de laisser s'établir un contact entre vous deux. Bon massage! ■

## Le massage chez les enfants :

- permet d'être plus calme et plus concentré;
- abaisse le niveau de stress en bloquant le cortisol et en stimulant l'ocytocine, l'hormone du bien-être;
- sécurise et favorise le sommeil;
- valorise l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre;
- augmente la conscience du corps;
- améliore la gestion des émotions en diminuant l'agressivité;
- apporte un relâchement musculaire et une diminution des douleurs;
- stimule le système lymphatique, digestif et cardio-vasculaire.

## Sur la relation parent-enfant, le massage permet :

- de consolider le lien d'attachement;
- de développer la confiance et la complicité;
- de créer une communication où chacun est davantage à l'écoute de l'autre;
- de créer un rapprochement pouvant réduire les conflits.



Crédit : Chrystine Roy

**Zest Détente**

418-255-7727

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

# L'empathie :

## Un outil pour l'harmonie familiale



Par Caroline Kilsdonk

L'auteure est vétérinaire, mère de quatre enfants et travaille avec des personnes âgées dont certaines sont atteintes de démences. Après des études en gérontologie, dans sa maîtrise en bioéthique, elle s'intéresse entre autres aux neurosciences de nos interactions sociales.

Pour communiquer et bien vivre en société et en famille, la capacité de nous mettre à la place des autres est un gage de réussite. Si chacun se met dans les souliers de l'autre ne serait-ce qu'un instant, beaucoup de conflits seront évités.

Notre évolution a favorisé l'émergence de l'empathie puisqu'elle favorise la communication et l'entraide, des comportements primordiaux pour toute espèce qui vit en société. Des études ont démontré que des animaux de nombreuses espèces en font preuve entre eux. Elle est essentielle pour les soins parentaux et motive nos gestes altruistes : entraide, bénévolat, soutien affectif aux gens en détresse...

**Chacun d'entre nous a une plus ou moins grande capacité à être empathique. Heureusement, on peut l'améliorer avec un peu de bonne volonté, et surtout, on peut aider nos enfants à la développer.**

Il y a deux formes d'empathie. Ressentir les mêmes émotions qu'une autre personne s'appelle de l'empathie émotionnelle. Il s'agit d'une forme de « contagion » des émotions. On peut avoir la larme à l'œil parce qu'on voit un parfait inconnu pleurer à la télé ou ressentir une joie intense en voyant un athlète réussir une épreuve. La deuxième forme d'empathie passe par notre capacité de raisonnement : on s'imagine à la place de l'autre. Par exemple, on peut s'imaginer être un enfant de six ans qui a perdu un jouet aimé ou être une personne âgée qui fait

face à un déménagement. Dans ces deux cas, l'empathie cognitive nous permettra de voir les événements d'une autre perspective.

Chacun d'entre nous a une plus ou moins grande capacité à être empathique. Heureusement, on peut l'améliorer avec un peu de bonne volonté, et surtout, on peut aider nos enfants à la développer.

Dans le monde médical, l'empathie des soignants améliore la confiance des patients : ils suivent mieux leurs traitements et le résultat est bénéfique pour leur santé. Essayer de nous mettre à la place des autres améliore nos relations avec eux. Quand une personne nous manifeste de l'empathie, on se sent compris, écouté, pris en considération, apaisé. Cela peut sembler utopique, mais imaginons un instant tous les conflits évités si les deux parties s'arrêtaient quelques secondes pour comprendre la situation de l'autre. Parfois, nous avons aussi le devoir de ne pas oublier que l'autre n'a pas la capacité de nous comprendre : c'est le cas des enfants et des personnes avec certaines atteintes cognitives. ■

**Pour plus d'information :**  
[www.carolineetleschiens.com](http://www.carolineetleschiens.com)

# Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

## FAMILLE Point Québec



### Devenir membre :

- Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :
- L'organisation de conférences « La rencontre des Points de vue »
  - Un réseautage de qualité
  - Le Familléduc, la revue des familles
  - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
  - Des tables de discussions
  - Une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille

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

Pour plus d'informations, communiquer avec nous  
au 1-877-530-2363, poste 304

Suivez-nous sur [facebook](#)

[www.facebook.com/FamillePointQuebec](http://www.facebook.com/FamillePointQuebec)

## FAMILLE Point Québec



DES RENCONTRE  
**Points**  
DE VUE

Décideurs

Intervenants

Chercheurs

# INVITATION

à des conférences au sujet de

## L'intimidation et la cyberintimidation

Date : le 26 février 2015

Heure : 10 h à midi

Lieu : Centre St-Pierre, 1212 rue Panet, Montréal

L'intimidation et la cyberintimidation sont bien présentes dans les écoles et les réseaux sociaux. Comment les prévenir ? Quelles sont les mesures d'intervention et comment les jeunes le vivent au quotidien ?

### CONFÉRENCIERS :

La Commission scolaire Marguerite Bourgeoys (conférencière à valider) parlera des mesures d'intervention mises en place pour intervenir dans les cas d'intimidation dans les écoles.

Mariane Sawan, doctorante en Science technologie et société (UQAM) et stratège web, abordera les différentes problématiques des réseaux-sociaux et de la cyber-intimidation et des pistes de solution.

Tania St-Laurent-Boucher, sexologue et formatrice à Ligne Parents, partagera son expérience sur le terrain. Qu'est-ce que vivent les jeunes et comment les adultes autour d'eux peuvent-ils intervenir ?

### Activité gratuite. Réservation obligatoire

- Par téléphone au 1-877-530-2363 boîte vocale 304
- Par courriel à [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

Cette activité est organisée conjointement par :

**FAMILLE**  
Point Québec

**TEL-JEUNES** LigneParents