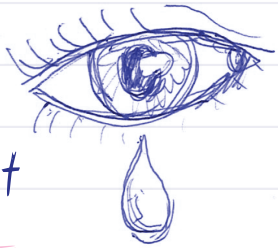
Escape Bullying

by AXA

Trouve les clés
contre le harcèlement

La check-list anti-harcèlement pour les parents : comment aider votre enfant face au harcèlement

Comment réagir si votre enfant est victime ou témoin de harcèlement ? Voici une check-list qui vous aidera à identifier les signes, ouvrir le dialogue et agir ensemble.



Comment aider votre enfant face au harcèlement, en ligne comme hors ligne ?

En tant que parent, vous ne savez pas toujours ce qui se passe dans la vie de votre enfant, que ce soit en ligne ou hors ligne. Il peut être victime de harcèlement, témoin d'une telle situation, ou même y prendre part. Une chose est sûre : quel que soit le contexte, votre soutien peut faire toute la différence. Comment repérer le harcèlement, ouvrir le dialogue et agir ? Découvrez huit conseils pour avancer ensemble.

La check-list pour savoir où vous en êtes

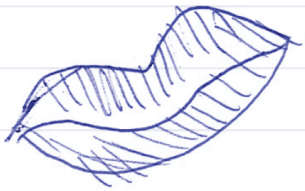
Prenez un instant pour faire le point.
Vous ne pouvez pas répondre « oui » à chaque question ?
Alors, vous savez par où commencer...

- [x] Votre enfant sait-il qu'il peut toujours venir vous parler, même s'il a lui-même fait une erreur ?
- [x] Discutez-vous régulièrement de ce qu'il vit au quotidien, y compris en ligne ?
- [x] Sait-il quoi faire s'il est témoin d'une situation de harcèlement ?
- [x] Savez-vous quelles sont les mesures prises par l'école de votre enfant en cas de harcèlement ?
- [x] Votre enfant sait-il à qui parler s'il ne souhaite pas se confier à vous ?

AXA s'engage contre le harcèlement.
Ensemble, disons clairement non au harcèlement.
Et en tant que parent, gardez ces trois réflexes en tête : écouter, demander de l'aide et continuer à dialoguer.

1 Favorisez le dialogue à la maison

La confiance se construit au quotidien, à travers de petits moments d'attention. Prenez régulièrement le temps de parler avec votre enfant, même lorsque tout semble aller bien : en cuisinant, lors d'une promenade ou avant le coucher. Montrez-lui que vous vous intéressez à ce qu'il vit, écoutez-le et faites-lui comprendre qu'il peut toujours venir vous parler sans avoir peur d'être jugé ou puni. Insistez aussi sur le fait que son téléphone ou son accès à Internet ne sera pas confisqué s'il se confie à vous. Cette mise en confiance l'aidera à parler plus facilement.





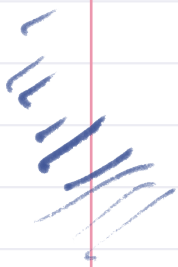
2 Aidez votre enfant à faire la différence entre dispute, taquineries et harcèlement

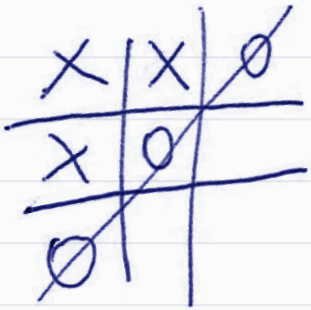
Les taquineries se font entre personnes sur un pied d'égalité, sans intention de blesser, et s'arrêtent dès que l'une d'elles dit que ce n'est plus drôle. Une dispute, c'est un conflit entre des enfants qui sont à peu près de force égale. Le harcèlement, lui, consiste à blesser ou à exclure quelqu'un de façon répétée et souvent dans un rapport de force déséquilibré qui rend plus difficile de se défendre. En ligne, l'impact peut être amplifié : les messages se diffusent vite et peuvent continuer à circuler. Toute remarque blessante ou exclusion d'une conversation en ligne n'est pas forcément du harcèlement, mais mérite qu'on en parle. L'essentiel est d'écouter ce que ressent votre enfant : même si ce n'est pas du harcèlement, ça peut faire mal.



3 Apprenez à votre enfant à poser ses limites et à demander de l'aide

Exercez-vous ensemble à dire clairement « non » : avec une voix ferme et en se tenant bien droit. Cela peut aider, mais le harcèlement ne s'arrête généralement pas de lui-même : les adultes et le groupe ont eux aussi un rôle à jouer. Discutez avec votre enfant de ce qu'il peut faire s'il est témoin de harcèlement : soutenir la personne concernée, ne pas partager de messages blessants ou demander l'aide d'un adulte. Expliquez-lui que demander de l'aide, ce n'est pas « rapporter », mais protéger quelqu'un. Demandez-lui ce qu'il se sent capable de faire en toute sécurité et rappelez-lui que le harcèlement n'est jamais la faute de la personne qui le subit.





4 Soyez attentif aux signes et ouvrez le dialogue

Votre enfant se renferme, a moins envie d'aller à l'école ? il dort ou mange moins bien ? Il se plaint souvent de maux physiques ou réagit différemment aux messages qu'il reçoit sur son téléphone ? Cela ne signifie pas forcément qu'il est victime de harcèlement, mais ces signes méritent votre attention. Posez-lui des questions ouvertes, comme : « Qu'est-ce qui t'a plu ou moins plu à l'école aujourd'hui ? » ou « As-tu déjà vu quelqu'un être mis à l'écart ? » Vous l'encouragez ainsi à se confier, sans lui demander directement s'il est victime de harcèlement.

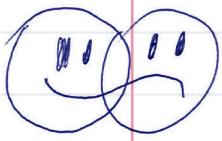




5 Restez calme, écoutez et rassurez votre enfant

Si votre enfant se confie à vous, essayez de rester calme, même si ce qu'il vous raconte vous bouleverse. Écoutez-le et posez-lui des questions ouvertes : « Que s'est-il passé ensuite ? » ou « Comment l'as-tu vécu ? ». Évitez les réactions à chaud ou les conseils comme « Ignore-les » ou « Défends-toi », qui risquent de faire peser la responsabilité sur votre enfant. Remerciez-le de vous avoir fait confiance et rappelez-lui que ce qui se passe n'est pas de sa faute. Ne promettez pas de garder le secret si vous risquez de devoir en parler à quelqu'un pour l'aider mais assurez-lui que vous déciderez ensemble de la suite à donner.





6 Décidez ensemble des prochaines étapes et des personnes à qui faire appel

Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait voir changer et réfléchissez ensemble aux personnes qui peuvent vous aider. Si le harcèlement a lieu à l'école, commencez par vous adresser à l'établissement. Cherchez avec lui la meilleure façon d'agir et associez autant que possible votre enfant aux décisions. N'agissez pas à son insu et expliquez-lui clairement pourquoi vous entreprenez certaines démarches. Évitez de contacter directement l'enfant à l'origine du harcèlement ou ses parents, car cela pourrait aggraver la situation. Si la sécurité de votre enfant est menacée, en revanche, intervenez immédiatement et demandez l'aide d'un professionnel. Si votre enfant dit, par exemple, qu'il veut se faire du mal, prenez toujours ses paroles au sérieux. Vous pouvez notamment vous adresser à la ligne de prévention suicide 0800 32 123. En cas de cyberharcèlement, conservez les preuves, notamment les messages et captures d'écran, sans partager davantage les contenus blessants. Voyez aussi avec votre enfant comment bloquer un utilisateur ou signaler un contenu.



7 Laissez du temps à votre enfant et continuez à suivre la situation

Votre enfant ne souhaite pas parler ? Ne le forcez pas et ne culpabilisez pas. Vous pourrez réessayer plus tard ou vous appuyer sur un livre, une actualité ou une série pour ouvrir naturellement la discussion.
Après quelque temps, demandez-lui comment il va et si les mesures prises l'aident. Si le harcèlement persiste, reprenez contact avec l'école, le club ou l'association concernés et convenez ensemble de mesures concrètes et de leur suivi.

Si la réponse de l'école est insuffisante, contactez d'abord la direction. En l'absence de solution, adressez-vous ensuite au pouvoir organisateur, puis au service de médiation et de traitement des plaintes du Délégué général aux droits de l'enfant.



8 Et si votre enfant participe au harcèlement ?

Vous apprenez que votre enfant harcèle quelqu'un ou participe à une situation de harcèlement ?
Même si c'est difficile à entendre, essayez de ne pas réagir immédiatement par une sanction. Commencez par lui demander ce qui s'est passé et comment il voit la situation. Le harcèlement est souvent un phénomène de groupe. Certains enfants y participent pour se faire accepter ou par peur d'être eux-mêmes exclus. Aidez votre enfant à prendre conscience de l'impact de son comportement et cherchez ensemble comment réparer ce qui peut l'être, en collaboration avec l'école. Expliquez clairement que ce comportement n'est pas acceptable, tout en donnant à votre enfant la possibilité de prendre ses responsabilités et de réparer ses erreurs.





Où trouver de l'aide ?

Pour les parents

- Le **CPMS de l'école** peut vous aider si votre enfant est victime de harcèlement.

  L'école ne réagit pas suffisamment ? Adressez-vous d'abord à la direction, puis au pouvoir organisateur. Vous pouvez ensuite contacter **le service de médiation et de traitement des plaintes du Délégué général aux droits de l'enfant**.

- Si votre enfant est victime de cyberharcèlement impliquant des images, vous pouvez contacter **Child Focus**.

- Pour en savoir plus sur le harcèlement et découvrir comment agir en tant que parent, consultez **le site internet du RPH** (Réseau Prévention Harcèlement)

Pour votre enfant

- Votre enfant peut contacter **le service Écoute-Enfants (103)**

Pour les établissements scolaires

- Les établissements qui souhaitent renforcer leur approche en matière de prévention et de lutte contre le harcèlement peuvent se tourner vers l'**Observatoire du climat scolaire** (enseignement.be) ou contacter le **numéro d'écoute école 0800 95 580**

*Contenu développé avec l'expertise d'Anoek Smeyers, experte en matière de harcèlement chez EVO (membre du réseau flamand Kies Kleur tegen Pesten)