

*Atelier*  
***Les valeurs***



***Entre parents***  
Vers une communauté  
apprenante

Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.1

### Résultats visés

- Permettre au parent de prendre conscience de l'importance qu'il accorde à chaque valeur et de celles qu'il veut transmettre à son enfant.
- Amener les participants à reconnaître que les valeurs changent tout au long de notre vie.
- Explorer et valoriser le sens que les parents donnent à la culture, aux valeurs et aux traditions.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- Le sens des responsabilités
- Le leadership
- Le sens des relations interpersonnelles
- L'habileté à communiquer
- La volonté de persévérer
- La transmission de la langue et de la culture françaises
- La participation au développement de la communauté

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Introspection – Que signifie le mot « valeur »?
3. Activité – Réflexion : Feuille de classement de nos valeurs.
4. Activité – Réflexion : Texte *La Nasa*.
5. Activité – Réflexion : Mon propre système de valeurs.

6. Activité à explorer à la maison  
Encourager les parents à partager avec leur enfant une tradition qu'ils avaient dans leur famille d'origine.
7. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
8. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

### Pendant l'atelier :

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

*À la fin de l'atelier*, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

**Tout de suite après l'atelier**, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

#### **En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

## **Matériel requis**

#### **Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 6.1.1, Notes d'animation, *Les valeurs*
- Annexe 6.1.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.1.7, Formulaire d'évaluation

#### **Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.1.3, Feuille de classement de nos valeurs
- Annexe 6.1.4, Texte *La Nasa*
- Annexe 6.1.5, Mon propre système de valeurs
- Annexe 6.1.6, Pensée
- Annexe 6.1.8, Résumé de l'atelier

## **Références et sources d'information**

MacKenzie, L. et Cairns, E. (2002). *Grandir avec mon enfant. L.A.P.S.* (Traduction et adaptation : Lafleur-Joly, L., Dionne-Costner, S. et Lavoie, L.). Calgary : Bow Valley College. Module 9 : Valeurs traditions et culture, 5-8.

Laplante, S. (2009). *Les valeurs qui comptent!* En ligne : <http://lelutinmalicieux.over-blog.com/article-26721440.html> (lien vérifié le 23 mai 2012).

Utah Education Network. (2002). Lesson Plans. *My value system, Activities that teach values.* En ligne : <http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=562> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Choppin de Janvry, M. (2010). *Comment transmettre nos valeurs à nos enfants?* En ligne : <http://www.plurielles.fr/parents/fiche-pratique/comment-transmettre-nos-valeurs-a-nos-enfants> (lien vérifié le 23 mai 2012).

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les participants.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Introspection – 10 minutes

Demander aux parents de définir la notion de valeur : leur demander d'identifier quelque chose de concret qui leur est précieux (animal familier, vêtement préféré, etc.)

Faire un lien entre valeur et valeur monétaire, tout en soulignant que quelque chose n'est pas nécessairement plus précieux parce que sa valeur monétaire est plus élevée.

Les valeurs, ce sont les choses qui sont importantes pour nous et qui nous tiennent vraiment à cœur dans notre vie et dans notre carrière, car elles nous servent de référence et de guide dans les choix que nous prenons au cours de notre existence. Il est essentiel de prendre conscience de nos valeurs pour mieux nous connaître. Les valeurs sont le noyau de notre système de croyances, elles influencent chaque décision que nous prenons. Les décisions qui ne sont pas en harmonie avec nos valeurs personnelles créeront des conflits difficiles à résoudre.

### Activité – Réflexion – 10 minutes

#### Buts de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que :

- nos valeurs déterminent les différentes décisions que nous prenons dans la vie ainsi que les buts que nous visons. Les valeurs varient d'une personne à l'autre et même d'une communauté à l'autre.

Distribuer l'annexe 6.1.3 aux parents, Feuille de classement de nos valeurs.

Laisser cinq à sept minutes aux parents pour répondre aux questions.

Demander aux parents de partager leurs cinq valeurs en ordre d'importance.

### Activité – Réflexion – 15 minutes

Distribuer l'annexe 6.1.4 aux parents, La NASA.

Laisser cinq minutes aux parents pour répondre aux questions.

Écrire les résultats sur la tablette de conférence.

Discussion et partage. Poser les questions suivantes :

- Quels ont été vos choix?
- Est-ce que ça été difficile de faire ces choix?
- Comment vous sentiez-vous face à ces choix?
- Est-ce que certaines de vos valeurs ont été touchées?

### Activité – Réflexion – 15 minutes

- Distribuer l'annexe 6.1.5 aux parents, Mon propre système de valeurs.
- Laisser 5 à 10 minutes aux parents pour répondre aux questions.
- Discuter en groupe des différentes réponses et de la façon dont les influences de notre entourage (parents, famille, travail) ont un impact sur nos valeurs.

## Cartable parents

### Activité à explorer à la maison

Encourager les parents à partager avec leur enfant une tradition qu'ils avaient dans leur famille d'origine.

### Journal de bord

Demander aux parents de parler avec leurs enfants et d'essayer de faire sortir les valeurs qu'ils connaissent et pratiquent déjà avec la famille et leurs amis.

### Pensée

Lire et distribuer l'annexe 6.1.6 :

*« Et surtout, il faut se rappeler qu'on n'a jamais fini de transmettre : on transmet tout au long de sa vie et même au-delà. »*

– Albert Boek

### Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.1.7, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.1.8.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.



## Retour sur l'atelier

annexe 6.1.2

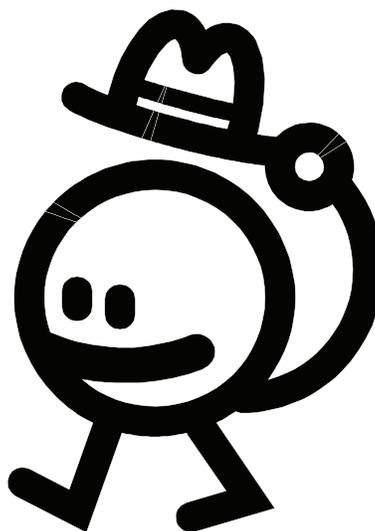
### Les valeurs

La semaine dernière nous avons parlé des valeurs. Nous avons mentionné qu'il existe trois types de valeurs : personnelles, familiales et sociales.

Nos valeurs déterminent les différentes décisions que nous prenons dans la vie ainsi que les buts que nous visons. Les valeurs varient d'une personne à l'autre, selon l'âge, et aussi changent tout au long de notre vie.

- Avez-vous eu l'occasion de partager avec vos enfants une tradition que vous aviez avec vos parents en grandissant?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



# Feuille de classement de vos valeurs annexe 6.1.3

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans la vie? Il y a 17 valeurs indiquées ci-dessous, cochez selon l'importance que vous accordez à chacune d'elles.

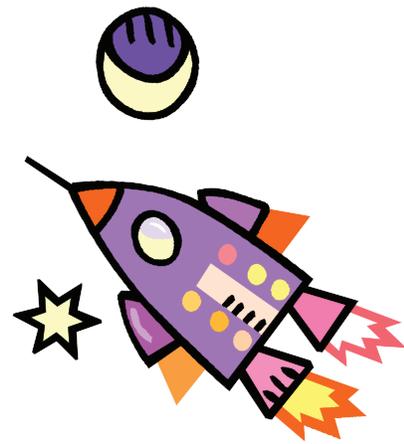
## Valeurs

	Extrêmement important	Important	Pas important	Citez 5 valeurs par ordre d'importance :
<b>SAGESSE</b> : Bon sens et bon jugement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. _____
<b>RICHESSSE</b> : Beaucoup de biens et de ressources.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. _____
<b>FIABILITÉ</b> : Personne sur qui on peut se fier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. _____
<b>RELIGION</b> : Croire en quelque chose de plus grand que soi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. _____
<b>RECONNAISSANCE</b> : Sentiment d'être reconnaissant envers quelqu'un ou quelque chose, gratitude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. _____
<b>PLAISIR</b> : Satisfaction, joie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>ASPECT PHYSIQUE</b> : Préoccupation d'être séduisant, soigné, propre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>FIDÉLITÉ</b> : Attachement à une personne, un groupe ou une institution.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>AMOUR</b> : Affection, attachement et tendresse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>CONNAISSANCES</b> : Recherche de la vérité, des informations ou des principes pour la satisfaction de la curiosité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>JUSTICE</b> : Traiter les autres de façon juste et équitable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>HONNÉTÉTÉ</b> : Être loyal, intègre et authentique avec tout le monde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>SANTÉ</b> : Prendre soin de soi et des siens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>CRÉATIVITÉ</b> : Imaginer et inventer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>LE TRAVAIL</b> : Donner le meilleur de soi dans son emploi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>FAMILLE</b> : Parents, frères et sœurs, enfants et partenaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>RÉALISATION</b> : Accomplissements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>LA LANGUE ET CULTURE</b> : La langue parlée et la culture transmise par les parents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Quelles sont les personnes qui ont le plus de valeur pour moi?

### Déroulement

Vous êtes capitaine d'un groupe qui voyage dans l'espace et qui a comme mission de rencontrer une autre fusée à un endroit spécial sur la lune. À cause de difficultés mécaniques, vous êtes forcés de vous poser à 200 kilomètres du lieu de rencontre. Durant l'atterrissage, une partie de l'équipement est brisée. Comme votre survie dépend de la rencontre avec l'autre fusée, il vous faut (sans vous inclure dans le nombre de passagers), choisir 4 personnes parmi l'équipage qui devront se rendre au lieu de rencontre et vous ne savez pas si vous reverrez les passagers restants.



### Cochez les 4 passagers de votre choix.

- votre mère
- le pilote de la fusée
- un prêtre
- votre père
- votre meilleur(e) ami(e)
- un médecin
- votre frère
- un mécanicien
- votre sœur
- votre conjoint(e)
- vos enfants (si vous avez 2 enfants, cela représente 2 choix sur 4)

### Discussion et partage

# Systeme de valeurs

annexe 6.15

## Mon propre système de valeurs

Nos valeurs déterminent les différentes décisions que nous prenons dans la vie ainsi que les buts que nous cherchons à atteindre. Les valeurs varient d'une personne à l'autre, d'une communauté à l'autre.

**Citez 3 objets de valeur que vous souhaitez emporter avec vous si votre maison prend feu.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Citez 3 valeurs qui, selon vous, seraient importantes pour une personne qui vit dans un pays du tiers-monde.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Indiquez 2 valeurs que vous avez en tant que parent, mais que vous n'aviez pas auparavant.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Énumérez 5 valeurs que vous souhaitez transmettre à vos enfants.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Indiquez 5 valeurs que vos parents vous ont transmises.**

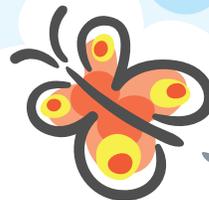
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Référence :** Utah Lesson Plans. « own\_value\_value\_system.doc », *Utah Education Network*, [en ligne]. [<http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=562>] (Avril 2011)  
Traduction libre.



*« Et surtout, il faut se rappeler qu'on  
n'a jamais fini de transmettre :  
on transmet tout au long  
de sa vie et même au-delà. »*

*– Albert Boek*



# Formulaire d'évaluation

annexe 6.1.7

**Titre de l'atelier**      Les valeurs

**Date de l'atelier**      \_\_\_\_\_

**Coach**      \_\_\_\_\_

**Atelier, niveau**      \_\_\_\_\_

**Lieu de l'atelier**      \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux valeurs qui sont importantes pour vous :

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

D'où ces valeurs proviennent-elles? \_\_\_\_\_

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

## Pensée

« Et surtout, il faut se rappeler qu'on n'a jamais fini de transmettre : On transmet tout au long de sa vie et même au-delà. »

## Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous :

- serez conscient de vos propres valeurs, qui sont en évolution tout au long de votre vie.
- serez conscient de l'importance de transmettre vos valeurs à vos enfants.
- aurez exploré le sens que vous donnez à la culture, à la langue et à vos traditions familiales.

## Résumé de l'atelier

### Une valeur c'est :

- ce que vous considérez comme très important dans la vie.
- une force, une motivation, un moteur qui pousse à aller plus loin.
- ce qui peut vous aider lorsque vous avez à prendre des décisions.
- une préférence : vous choisissez vos valeurs.
- ce qui donne un sens à votre vie.
- aussi un moyen que vous prenez pour répondre à vos besoins.

Les valeurs sont les choses importantes pour vous et vous tiennent vraiment à cœur. Elles vous servent de référence et de guide dans les choix que vous faites au cours de votre vie. Prendre conscience de nos valeurs est essentiel pour mieux nous connaître.

Nous avons des valeurs sociales, morales (spirituelles), culturelles, familiales, etc. Par exemple : la politesse, la gentillesse envers les autres, le temps passé en famille, l'amour entre frère et sœur.

### Il existe trois types de valeurs : personnelles, familiales et sociales.

#### Les valeurs personnelles sont :

- la certitude qu'il est important de maintenir une bonne santé et une bonne condition physique;
- la compassion et l'ouverture d'esprit;
- le sens de la discipline;
- la fidélité;
- la justice;
- l'honnêteté;
- la patience;
- la bonté et la générosité;
- la propreté;
- le respect des autres;
- le respect de soi-même;
- la croyance qu'il est important de se fixer des valeurs morales (spirituelles).

#### Les valeurs familiales sont :

- la loyauté vis-à-vis chaque membre de la famille;
- la sympathie envers les membres de la famille;
- le sens des responsabilités et l'entraide entre les membres de la famille;
- le respect pour les autres membres de la famille;
- le respect des règles.

#### Les valeurs sociales sont :

- la paix;
- le respect de la loi;
- l'égalité;
- le respect envers sa communauté;
- le respect de la différence;
- le respect des autres;
- le respect de l'environnement;
- la participation à la vie publique;
- la volonté de faire des compromis.

Les valeurs sont les qualités qu'une personne ou une société considère importantes en tant que principes de conduite.

## *Les valeurs que nous aimerions transmettre à nos enfants*

### **Le plaisir**

C'est la plus importante des valeurs, toute la transmission des autres valeurs en découle!

Pour lui transmettre cette valeur, associez votre enfant à vos moments de plaisir, comme la cuisine, la lecture ou encore le jardinage; des choses simples, comme aller chercher un cadeau à offrir à quelqu'un ou faire des biscuits avec vous.

### **Le respect**

Le respect est une valeur essentielle. Il consiste à apprendre à votre bout de chou que le monde ne tourne pas autour de lui!

Respectez votre enfant, traitez-le comme une grande personne en lui disant « S'il te plait. » ou « Merci! » Ne passez pas devant lui sans demander « Pardon ». Pour qu'il apprenne à respecter les objets des autres, montrez-lui à respecter les siens : il ne peut pas arracher la tête de sa poupée ou dessiner sur son armoire; il faut lui rappeler la valeur des choses.

### **Le pardon**

C'est une valeur fondamentale. C'est avec le pardon que l'enfant prendra conscience de son droit à l'erreur et de celui des autres. Expliquez-lui qu'il a droit à l'erreur. C'est très sécurisant et il apprendra à s'excuser et à pardonner aux autres.

### **L'honnêteté**

C'est peut-être la valeur plus difficile à transmettre. Les enfants ne font pas de gros mensonges, mais ils ont tendance à camoufler et transformer la vérité!

Aidez-le à exprimer ses émotions. Dès qu'il en sera capable avec des mots, vous pouvez l'aider à exprimer sa tristesse, sa joie, sa colère. Apprendre à dire les vraies choses et à les exprimer, c'est apprendre l'honnêteté.

Il faut savoir qu'à l'adolescence, les enfants rejettent plusieurs des valeurs acquises au foyer. Pourtant, les jeunes adultes auront conservé à peu près 75 % de leurs valeurs familiales.

## *Truc utile*

Voici un truc pour transmettre la valeur des choses :

- Laissez votre enfant s'approprier une doudou ou un autre objet. Il s'attachera à cet objet que personne ne peut utiliser à sa place, cela l'aidera à comprendre pourquoi certains objets méritent un traitement spécial.

## *Activités à explorer à la maison*

Partagez avec votre enfant une tradition que vous aviez dans votre famille d'origine.



*Atelier*  
***Construire  
mon identité***



***Entre parents***  
Vers une communauté  
apprenante

Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

# Construire mon identité

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.2

### Résultats visés

- Faire prendre conscience aux parents de leur rôle face à la langue française et à la construction identitaire de leur enfant.
- Amener les parents à réfléchir sur la place du français dans leur vie familiale et quotidienne.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- L'esprit d'équipe
- La facilité d'adaptation
- La créativité
- Le leadership
- L'esprit d'initiative
- La facilité de se fixer des objectifs
- L'habileté à communiquer
- La volonté de persévérer
- Le sens des relations interpersonnelles
- La facilité d'apprendre de ses expériences
- L'éveil à l'écrit en français
- La transmission de la langue et de la culture françaises
- La participation au développement de la communauté

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Réflexion  
Votre situation familiale actuelle
3. Activité – Réflexion  
Pour savoir où l'on s'en va,  
il faut savoir d'où l'on vient.

4. Information – Discussion :  
D'où l'on vient... histoire, culture, parler français, cuisine, us et coutumes.  
Pourquoi parler de construction identitaire?
5. Activité – Jeu - Réflexion :  
Une question d'équilibre – la balance des trois milieux de vie importants.
6. Activité - Information – Réflexion :  
L'importance de chaque parent.
7. Activité à explorer à la maison – Réflexion :  
Essayer de changer une habitude de vie et de la vivre en français.
8. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
9. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

### Pendant l'atelier :

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

*À la fin de l'atelier*, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

**Tout de suite après l'atelier**, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

**En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

## Matériel requis

**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 6.2.1, Notes d'animation, *Construire mon identité*
- Annexe 6.2.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.2.6, Formulaire d'évaluation

**Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.2.3, Votre situation familiale actuelle
- Annexe 6.2.4, Le balancier
- Annexe 6.2.5, Pensée
- Annexe 6.2.7, Résumé de l'atelier

## Références et sources d'information

Association canadienne d'éducation de langue française (ACELF). (2008). *Voir grand petit à petit, Guide de construction identitaire au foyer à l'intention des parents de 0 à 5 ans*. Québec : ACELF.

Association canadienne d'éducation de langue française (ACELF). *Voir grand c'est élémentaire, Trousse d'animation*, 3. En ligne : <http://www.acef.ca/outils-pedagogiques/collection-voir-grand/elementaire.php> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Conseil scolaire de district du Centre-Sud-Ouest. (2010). Ateliers en construction identitaire, dans *Trousse de formation à l'intention des parents, tuteurs et tutrices*. En ligne : <http://www.cognovi.ca/archive/csdco/construction.htm> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Robichaud, Daniel. (2011). *L'histoire acadienne au bout des doigts*. En ligne : <http://cyberacadie.com/> (lien vérifié le 18 avril 2012).

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Réflexion – 10 minutes

Distribuer l'annexe 6.2.3 aux parents. Faire l'activité et animer une discussion.

### Activité – Jeu – Réflexion – 20 minutes

Distribuer l'annexe 6.2.4 à chaque parent. Cette balance représente les expériences de vie de leur enfant dans un milieu francophone minoritaire. D'un côté de la balance, il y a le milieu environnant où les activités se passent surtout en anglais. De l'autre, les activités qui ont lieu en français, dans son foyer, à l'école et dans sa communauté. Lire les énoncés et écrire le numéro du côté de la balance représentant la langue dans laquelle l'activité a lieu.

Demander aux parents ce qu'ils observent et ce que l'exercice leur apprend sur la vie quotidienne de leur enfant.

Animer la discussion sur ce que les parents peuvent faire pour multiplier les expériences de vie en français de leurs enfants.

Expliquer que chaque fois que nous choisissons des activités en français pour notre enfant, nous lui fournissons des expériences de vie en français afin qu'il puisse grandir comme francophone et faire une place importante au français dans son identité.

Insister sur le fait que la famille n'agit pas seule puisqu'elle est appuyée par l'école et la communauté francophone.

### Une question d'équilibre à l'école

L'école cherche à créer un environnement complètement en français.

Faire le même exercice pour les activités que l'école développe pour vivre en français.

On place un numéro du bon côté de la balance.

Voici des exemples (les parents peuvent en ajouter) :

- Chanter en français (chorale)
- Connaître des artistes, des chansons francophones
- Jouer à la récréation
- Faire des sports
- Jouer de la musique en français

### Une question d'équilibre dans la communauté

On continue sur la question d'équilibre, cette fois-ci dans la communauté. On nomme des exemples d'activités que les enfants font en français à l'extérieur du foyer et de l'école. On place un numéro du bon côté de la balance.

Voici des exemples :

- La fête du Canada
- Le 15 août
- Cours de piano
- Cours de karaté
- Équipe de sports (hockey, ringuette, etc.)
- Scouts
- Rendez-vous chez le médecin
- Service à l'épicerie
- Coiffeuse ou barbier
- Dépanneur
- Cinéma

## Cartable parents

### Activité à explorer à la maison

- Essayer de changer une habitude de vie et de la vivre en français.

### Journal de bord

- Est-ce que la bulle que j'ai choisie au départ était la bonne? Est-ce que je vis en français dans mon quotidien? Sinon, qu'est-ce que je peux faire pour changer cela?

### Pensée

Lire et distribuer l'annexe 6.2.5 :

*« Les Acadiens sont un peuple, et un peuple est plus fort qu'un Pays. Un Pays est une institution, mais un peuple est plus fort qu'une institution, car il a une âme, il a des rêves, il est vivant... »*

– Antonine Maillet

### Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.2.6, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.2.7.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

## Construire mon identité

La semaine dernière nous avons discuté de nos habitudes de vie et de l'importance de vivre en français dans trois milieux de nos vies, soit la famille, l'école et la communauté.

- Est-ce que vous avez eu la chance d'essayer de changer une habitude de vie dans votre famille ou dans la communauté?
  - Écouter la radio en français.
  - Regarder la télévision en français.
  - Lire un livre ou le journal en français.
  - Regarder un film sur DVD en français.
  - Naviguer en français sur Internet.
  - Se faire servir en français dans sa communauté.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



## Activité d'éveil

annexe 6.2.3

### Votre situation familiale actuelle

« Dans mon milieu, il serait plus facile pour moi de parler anglais. Mais je sais que je perdrais une grande partie de moi-même si je ne vivais pas en français. C'était important pour moi que mon conjoint comprenne ça et que nos enfants aient les deux cultures. C'est une question d'être fidèle à moi-même. »

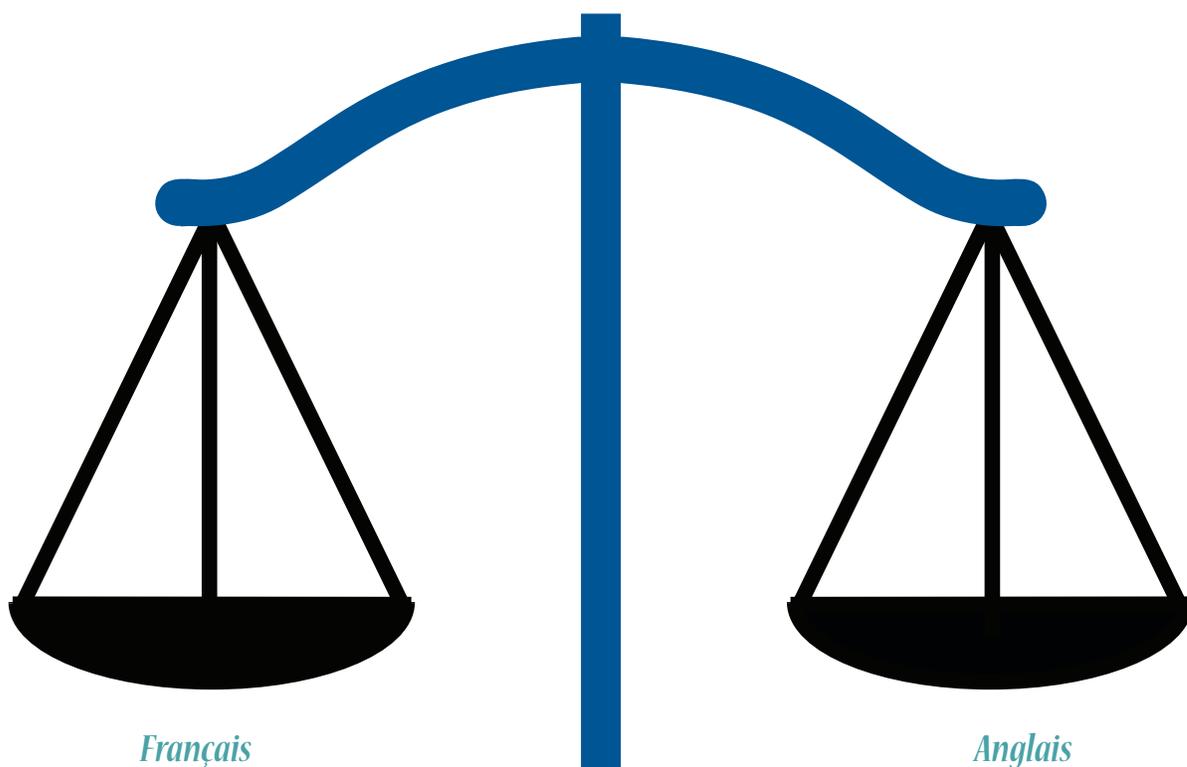
« Parler français, c'est beau, mais je veux que mes enfants se sentent francophones. Je pense que c'est ça qui fera qu'eux aussi voudront choisir le français pour leurs enfants. »

« J'aime notre culture francophone, j'aime notre façon d'être, notre joie de vivre, nos traditions, nos manies. Je veux que mes enfants vivent ça et qu'ils soient fiers comme moi d'être francophones. »

**Parmi ces quatre citations, choisissez celle qui représente le plus votre situation familiale actuelle ou encore formulez votre propre citation.**

« Moi, j'ai choisi d'être francophone d'abord. Je suis d'une famille exogame; ma mère est anglophone et mon père est francophone. Je connais les deux cultures et je parle les deux langues. Je sais que si je veux rester francophone, il faut que je fasse le choix de vivre en français tous les jours. Je m'identifie avec la culture francophone, il faut que je sois logique. Alors je choisis d'entourer ma famille de tout ce qui est français! »

*Le balancier*



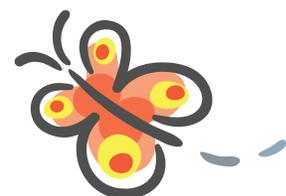
## Le balancier

1. J'écoute la radio en français dans l'auto ou à la maison.
2. Je regarde la partie de hockey en français à la télé.
3. Je sélectionne la version française d'un film sur DVD.
4. Je lis des revues ou des romans en français.
5. Je choisis un endroit où on peut passer des vacances en français.
6. Je dresse ma liste d'épicerie en français.
7. Je fais mes transactions en français au guichet automatique.
8. Je planifie des sorties avec mes amis francophones.
9. J'affiche un calendrier en français dans la maison.
10. Je règle mon réveille-matin afin de commencer la journée au son d'une chaîne de radio francophone.
11. Je prends un abonnement au journal local en français ou à une revue francophone.
12. Je compose un message en français ou bilingue sur mon répondeur.
13. Je vais à la bibliothèque en famille.
14. Je lis un livre en français avec mon enfant avant le dodo.
15. J'installe un logiciel d'exploitation en version française sur mon ordinateur.
16. Je lis le côté français des boîtes de céréales ou autres.
17. Je dis « bonjour » en arrivant au bureau de poste.
18. Je dis « merci » à la caissière en partant du magasin.
19. Je dis « au revoir » aux visiteurs lorsqu'ils partent.
20. Je privilégie un restaurant où on me servira en français.
21. Je navigue sur Internet en français.
22. Mes jeux et mes passe-temps sont en français.

De telles activités pratiquées tous les jours permettent à votre enfant de développer ses habiletés de communication en français sur le plan de :

- l'écoute,
- l'expression orale,
- la lecture,
- l'écriture,
- l'expression de soi,
- la confiance en soi,
- la valorisation de la langue française comme outil de communication.

*Le français, sois de la partie!* 2<sup>e</sup> édition 2002, p.2



*« Les Acadiens sont un peuple, et un peuple est plus fort qu'un Pays. Un Pays est une institution, mais un peuple est plus fort qu'une institution, car il a une âme, il a des rêves, il est vivant. »*

*– Antonine Maillet*

# Formulaire d'évaluation

annexe 6.2.5

**Titre de l'atelier**      Construire mon identité

**Date de l'atelier**      \_\_\_\_\_

**Coach**      \_\_\_\_\_

**Atelier, niveau**      \_\_\_\_\_

**Lieu de l'atelier**      \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux choses que vous avez apprises ou dont vous avez pris conscience.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Suite à cet atelier, essaieriez-vous de changer vos habitudes en français? Si oui, lesquelles?

---



---

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

---



---

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

# Résumé de l'atelier

annexe 6.2.6

## Pensée

« *Les Acadiens sont un peuple, et un peuple est plus fort qu'un Pays. Un Pays est une institution, mais un peuple est plus fort qu'une institution, car il a une âme, il a des rêves, il est vivant.* »

– Antonine Maillet

## Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous serez :

- familiarisé avec votre rôle par rapport à la langue française et à la construction identitaire de votre enfant.
- prêts à faire des actions pour travailler à votre construction identitaire.

## Résumé de l'atelier

« *Pour savoir où l'on s'en va, il faut savoir d'où l'on vient.* »

D'où venons-nous? Les Acadiens possèdent une culture qui leur est propre. Voici un résumé de notre histoire.

### Histoire

- |            |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1604       | Arrivée de Samuel de Champlain à l'Île Ste-Croix.                                                                                                                                                                  |
| 1755       | Déportation.                                                                                                                                                                                                       |
| 1763       | Traité de Paris – La France cède à l'Angleterre tous ses territoires du Canada.                                                                                                                                    |
| 1763 -1867 | Les Acadiens s'installent dans le Nord du Nouveau-Brunswick, loin des centres anglais; d'autres vont à l'Île-du-Prince-Édouard et en Nouvelle-Écosse.                                                              |
| 1867-1960  | Début de l'éducation en français; 1 <sup>er</sup> congrès acadien en 1881 à Memramcook; la Vierge Marie devient la patronne des Acadiens; l'Acadie se donne un drapeau; et un hymne national (l'Ave Marie Stella). |
| 1960       | Louis J. Robichaud, premier ministre du Nouveau-Brunswick procure à la province : un statut officiellement bilingue, une université française, des écoles françaises.                                              |

### Parler français

En Acadie, comme dans toutes les cultures, la *langue* est intimement liée à la *question identitaire, de son identité*. Le « français acadien » est le dialecte ou la façon de parler dans les provinces de l'Est du Canada. (Exemples de mots acadiens: faire zire, abrier, hardes, etc.)

### Tradition et coutumes

- **La musique**, le folklore par des artistes d'ici : Édith Butler, 1755, Bois-Joli, Le Grand Dérangement.
- **Le tintamarre** : La première mention d'un tintamarre acadien fut le 10 août 1955; depuis, tous les 15 août à 18 h, les Acadiens expriment leur fierté dans les tintamarres.
- **La nourriture** : À Noël et selon le lieu, les Acadiens mangent de la poutine râpée, du fricot acadien, du cipaille, etc.

### Maintenant, où allons-nous?

#### Le rôle du parent

- Chaque parent a un rôle à jouer dans la construction identitaire de son enfant. Alors que le parent francophone peut transmettre la culture et les expériences qui s'y rapportent, le parent anglophone peut communiquer son appui et souligner l'importance qu'il accorde au français tout en partageant sa culture et sa langue à lui.
- Chaque parent a un rôle de partenaire avec l'école de son enfant. La famille, l'école et la communauté ont des rôles complémentaires dans la construction identitaire de l'enfant. Lorsque la communauté, l'école et la famille travaillent ensemble, tout devient sensé pour l'enfant. Le français a donc du sens dans sa vie.
- Tous les parents devraient réfléchir à leurs habitudes de vie pour faire des choix vis-à-vis leur langue et leur culture.

### **Que pouvons-nous faire pour construire notre identité francophone?**

#### **En famille :**

- Écouter la radio en français dans l'auto ou à la maison.
- Regarder la partie de hockey en français à la télé.
- Sélectionner la version française d'un film sur DVD.
- Naviguer sur Internet en français, etc.

#### **À l'école:**

- Jouer dehors en français.
- Découvrir des artistes et de la musique francophones.

#### **Dans la communauté:**

- Se faire servir en français dans sa communauté.
- Aller voir un film en français au cinéma.
- Suivre des cours de piano ou autres en français.
- Participer aux activités sportives en français.

**Un enfant construit une identité francophone positive lorsqu'il vit et apprend en français dans trois milieux de vie : la famille, l'école et la communauté.**

### ***Activités à explorer à la maison***

- Essayez de changer une habitude de vie et de la vivre en français.
- Chaque jour, écrivez dans votre journal de bord une chose que vous avez dite à votre enfant pour bâtir son estime de soi.



*Atelier*  
***Vision commune  
de l'école***



***Entre parents***  
Vers une communauté  
apprenante

Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

# Vision commune de l'école

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.3

### Résultats visés

- Sensibiliser le parent aux différents messages qu'il transmet à son enfant face à l'école.
- Rendre le parent conscient qu'une attitude positive face à l'école aura un impact sur la réussite scolaire de son enfant.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- L'esprit d'équipe
- La transmission de la langue et de la culture françaises
- La facilité d'adaptation
- La confiance envers les autres
- L'habileté à communiquer
- Le sens des relations interpersonnelles
- La participation au développement de la communauté

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Réflexion :  
Quels sont mes propres sentiments face à l'école?  
Discussion – Échange :  
Qu'attend-on exactement de l'école?
3. Activité – Réflexion – Discussion :  
Est-il important que vos enfants aiment l'école?
4. Activité – Échange :  
Comparons nos valeurs personnelles et celles de l'école.
5. Activité – Lecture du texte :  
*Qu'est-ce que signifie « apprivoiser »?*
6. Activité à explorer à la maison – Réflexion :  
Quel genre de messages j'envoie par rapport à l'école?

7. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
8. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

### Pendant l'atelier :

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

*À la fin de l'atelier*, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

**Tout de suite après l'atelier**, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

#### **En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

## Matériel requis

#### **Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 6.3.1, Notes d'animation, *Vision commune de l'école*
- Annexe 6.3.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.3.4, Mes valeurs
- Annexe 6.3.5, Texte *Qu'est-ce que signifie « apprivoiser »?*
- Annexe 6.3.8, Formulaire d'évaluation
- Préparer le dessin de l'école avec ses 5 principales valeurs.

#### **Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.3.3, Sentiments éprouvés
- Annexe 6.3.6, Chaque enfant apprend par l'exemple
- Annexe 6.3.7, Pensée
- Annexe 6.3.9, Résumé de l'atelier

## Références et sources d'information

Charbonniaud, M. (2009). *Préparer son enfant à l'école. Questions et réponses pour les parents*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Béliveau, M.-C. (2004). *Au retour de l'école... la place des parents dans l'apprentissage scolaire*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Ladd, G. (2005). *Transition entre la maison (ou la garderie) à la maternelle/aptitudes nécessaires à l'entrée à l'école : une conséquence du développement précoce de l'enfant*. En ligne : <http://www.enfant-encyclopedie.com/documents/LaddFRxp-Original.pdf> (lien vérifié le 23 mai 2012).

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les participants.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Réflexion – 20 minutes

Faire un retour en arrière afin de mieux cerner comment nous réagissons aujourd'hui face à l'école.

Distribuer l'annexe 6.3.3 aux parents – Sentiments.

Écrire sur la tablette de conférence les questions suivantes :

- Quels sont vos propres sentiments face à l'école?
- Gardez-vous de bons souvenirs, de grandes amitiés et de fous rires, de vos années passées à l'école?
- L'idée est d'y penser pour ensuite les trier afin de ne transmettre que les meilleurs.

### Discussion - échange

- Qu'attend-on exactement de l'école?
- Quelle amène notre tout-petit sur le chemin de la réussite scolaire?
- Si l'on se réfère à la définition du psychologue Gary W. Ladd et de son équipe de l'Université de l'Arizona, un enfant réussit à l'école lorsqu'il :
  - développe une attitude positive envers l'école et les apprentissages;
  - tisse des liens sociaux positifs avec les enseignants et les camarades de classe;

- vit des émotions positives et rassurantes plutôt que de l'anxiété ou de la solitude;
- participe à la classe et fait preuve d'un engagement positif;
- progresse et a de bons résultats scolaires.

### Activité – Réflexion – Discussion – 10 minutes

- Est-il important que vos enfants aiment l'école?
- Les recherches démontrent que la motivation et le plaisir d'acquérir des connaissances sont des facteurs qui favorisent la réussite.
- La relation que vos enfants entretiennent avec l'école joue donc un rôle fondamental dans leur capacité de réussir.

### Activité – Échange – 20 minutes

*Nos valeurs personnelles versus les valeurs de l'école.*

Distribuer l'annexe 6.3.4 – Maison.

Demander aux parents d'inscrire au moins 3 de leurs valeurs les plus importantes dans les fenêtres de la maison.

De mon côté, je sors celle que j'ai préparée avec les valeurs de mon école. Comparons nos valeurs...

Principales valeurs de l'école : (selon l'école où se déroule l'atelier.)

- Comment pouvez-vous faire découvrir ces valeurs à votre enfant?

Noter les réponses des parents sur la tablette de conférence.

Si les parents sentent le besoin d'en savoir davantage sur l'école, leur proposer l'atelier « Ensemble : Parents et éducateurs ». Dans le cadre de cet atelier, des membres du personnel de l'école (directrice, enseignante de la maternelle, etc.) seront invités afin de répondre à leurs questions. Mentionner que les questions devront être d'ordre général, c'est-à-dire qu'elles ne doivent pas concerner un enfant ou un cas en particulier et ceci, afin de respecter la confidentialité.

Exemples de sujets : bulletins, gestion de comportement, horaire de la journée, communication école-maison, autobus scolaire, rencontre parents-maître, cotisation scolaire, etc.

#### **Activité – Lecture – 5 minutes**

Terminer avec la lecture du texte *Qu'est-ce que signifie « apprivoiser »?*, annexe 6.3.5.

### **Cartable parents**

Demander aux parents de prendre conscience des messages qu'ils envoient à propos de l'école (verbaux et non verbaux). Ont-ils des choses à changer?

#### **Journal de bord**

Questions à répondre dans leur journal de bord :

- Quelles sont mes réflexions personnelles, concernant la discussion que l'on vient d'avoir?
- Ai-je fais des prises de conscience?
- Si oui, lesquelles? Ai-je des choses à améliorer?

#### **Pensée**

Lire et distribuer l'annexe 6.3.6 :

*« Chaque enfant apprend par l'exemple : S'il vit entouré de sécurité, il apprend à faire confiance. S'il vit entouré d'approbation, il apprend à s'accepter. S'il vit entouré d'amitié, il apprend à aimer la vie. »*

– Dorothy LAW NOLTE

#### **Activité d'évaluation des parents**

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.3.7, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.3.8.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

# Retour sur l'atelier

---

annexe 6.3.2

## *Vision commune de l'école*

La semaine dernière nous avons vu le thème *Vision commune de l'école*.

- Avez-vous réfléchi aux messages que vous transmettez à votre enfant face à l'école?

Votre enfant doit sentir que vous avez de l'estime pour ce qu'il va apprendre et pour son futur enseignant.

C'est grâce à cette école qu'il deviendra une personne encore plus autonome, mieux informée et entourée d'amis.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

## Liste de sentiments satisfaits et insatisfaits annexe 6.3.3

### Sentiments éprouvés quand nos besoins sont satisfaits :

#### A

à l'aise  
 admiratif  
 alerte  
 allégé  
 aimant  
 amusé  
 animé  
 apaisé  
 attendri  
 attentif  
 amoureux

#### B

bien disposé  
 bienheureux

#### C

calme  
 captivé  
 centré  
 charmé  
 comblé  
 compatissant  
 compréhensif  
 concentré  
 concerné  
 conciliant  
 confiant  
 confortable

content  
 curieux

#### D

décontracté  
 délassé  
 délivré  
 détendu  
 déterminé  
 disponible  
 dispos  
 dynamisé

#### E

ébahi  
 ébloui  
 électrisé  
 emballé  
 émerveillé  
 émoussillé  
 ému  
 en effervescence  
 en expansion  
 enchanté  
 encouragé  
 énergique  
 enflammé  
 engagé  
 enjoué  
 en harmonie  
 enthousiaste

épanoui  
 équilibré  
 espiègle  
 plein d'espoir  
 étonné  
 éveillé  
 exalté  
 excité  
 exubérant

#### F

fasciné  
 fier  
 fort

#### G

gai  
 gonflé à bloc  
 grisé

#### H

heureux  
 hilare

## *Sentiments éprouvés quand nos besoins sont satisfaits : (suite)*

### I

imperturbable  
impliqué  
impressionné  
inébranlable  
inspiré  
intéressé  
intrigué

### J

joyeux  
jubilant

### L

léger  
libre

### M

mobilisé

### N

nourri

### O

optimiste  
ouvert

### P

paisible  
passionné  
 pétillant  
pondéré  
posé  
présent  
proche

### R

radieux  
radouci  
rafraîchi  
rassuré  
ravi  
ravigoté  
rayonnant  
réconforté  
reconnaissant  
régénéré  
réjoui  
relaxé  
revigoré  
riant

### S

satisfait  
sécurisé  
séduit  
sensibilisé  
sensible  
serein  
soulagé  
stable  
stimulé  
sûr de soi  
surpris

### T

tonifié  
touché  
tranquille

### V

vibrant  
vif  
vivant  
vivifié

### Z

zen

*Sentiments éprouvés quand nos besoins sont insatisfaits ::*

## A

à bout  
abattu  
absorbé  
accablé  
affamé  
affolé  
agacé  
agité  
ahuri  
alarmé  
amer  
angoissé  
anxieux  
apathique  
apeuré  
atterré

## B

blasé  
blessé  
bouleversé

## C

chagriné  
choqué  
coléreux  
confus  
consterné  
contrarié  
craintif  
crevé  
crispé

## D

débordé  
déchiré  
déconcerté  
déconfit  
déconnecté  
décontenancé  
découragé  
déçu  
sur la défensive  
dégoûté  
démonté  
démoralisé  
démotivé  
démuni  
dépassé  
dépourvu  
déprimé  
dérangé  
dérégulé  
dérouté  
désabusé  
désappointé  
désemparé  
désenchanté  
désespéré  
désillusionné  
désolé  
désorienté  
déstabilisé  
détaché  
distant  
distrait

## E

ébahi  
ébranlé  
écœuré  
effondré  
effrayé  
égaré  
embarrassé  
embêté  
embrouillé  
ému  
endormi  
énervé  
ennuyé  
enragé  
envieux  
éprouvé  
épuisé  
essoufflé  
étonné  
exaspéré  
excédé  
exténué

## F

fâché  
fatigué  
figé  
foudroyé  
froissé  
frustré  
furieux

## *Sentiments éprouvés quand nos besoins sont insatisfaits : (suite)*

### G

gêné  
grincheux  
grognon

### H

hésitant  
honteux  
horrifié  
horripilé  
hors de soi

### I

impatient  
impuissant  
inattentif  
incertain  
incommodé  
inconfortable  
incrédule  
indécis  
indéterminé  
indifférent  
indigné  
inquiet  
insatisfait  
insouciant  
instable  
intimidé  
irrité

### J

jaloux

### L

las  
lourd mal

### M

mal à l'aise  
malheureux  
maussade  
mécontent  
méfiant  
mélancolique  
misérable  
morose

### N

navré  
nerveux  
nostalgique

### O

outré

### P

paniqué  
partagé  
peiné  
penaud  
pensif  
perdu  
perplexe  
perturbé  
pessimiste  
piteux  
préoccupé

### R

refroidi  
renfermé  
renversé  
réservé  
résigné  
résolu  
réticent

*Sentiments éprouvés quand nos besoins sont insatisfaits : (suite)*

**S**

sans élan  
sans entrain  
saturé  
sceptique  
secoué  
seul  
sidéré  
sombre  
sommelent  
soucieux  
stressé  
suspçonneux  
sous pression  
submergé  
surmené  
susceptible

**T**

tanné  
tendu  
terrifié  
terrorisé  
timide  
tirillé  
tourmenté  
tracassé  
tremblant  
triste  
troublé

**U**

ulcéré  
usé

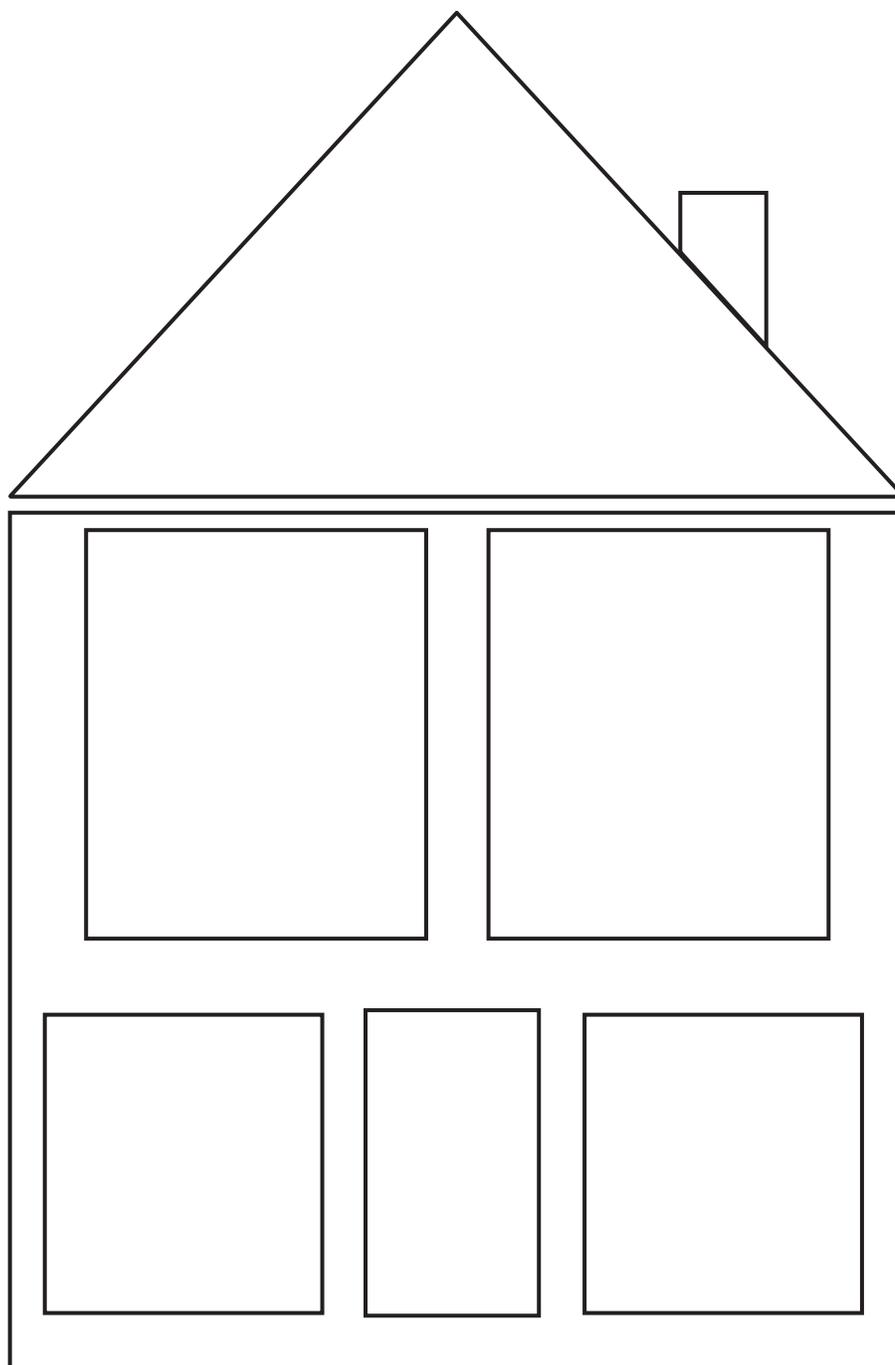
**V**

vexé  
vidé  
vulnérable

## Activité

annexe 6.3.4

*Inscrire 3 de vos valeurs les plus importantes dans les fenêtres de la maison.*



# Lecture

annexe 6.3.5

## Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

**Antoine de Saint-Exupéry dans le Petit Prince écrivait :**

« - (...) Qu'est-ce que signifie "apprivoiser" ?

- C'est une chose trop oubliée, dit le renard.  
Ça signifie « créer des liens... »

- Créer des liens ?

- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...

- Je commence à comprendre, dit le petit prince. Il y a une fleur... je crois qu'elle m'a apprivoisé...

(...)

- Ma vie est monotone. Je chasse les poules, les hommes me chassent. Toutes les poules se ressemblent, et tous les hommes se ressemblent. Je m'ennuie donc un peu. Mais, si tu m'apprivoises, ma vie sera comme ensoleillée. Je connaîtrai un bruit de pas qui sera différent de tous les autres. Les autres pas me font rentrer sous terre. Le tien m'appellera hors du terrier, comme une musique. Et puis regarde ! Tu vois, là-bas, les champs de blé ? Je ne mange pas de pain. Le blé pour moi est inutile. Les champs de blé ne me rappellent rien. Et ça, c'est triste ! Mais tu as des cheveux couleur d'or. Alors ce sera merveilleux quand tu m'auras apprivoisé ! Le blé, qui est doré, me fera souvenir de toi. Et j'aimerai le bruit du vent dans le blé...

Le renard se tut et regarda longtemps le petit prince :

- S'il te plaît... apprivoise-moi ! dit-il.

(...)

Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. **Le langage est source de malentendus.** Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près... »

### Réflexion...

« Chaque être humain se développe à partir des relations qu'il entretient avec les autres. C'est que dans sa nature profonde, l'homme est avant tout un être social. Ainsi, tout le monde a besoin d'un ami ou d'une personne proche pour arriver à cheminer intérieurement. Nous sentir aimés, appréciés et considérés par ceux qui nous entourent, tout cela nous aide à affronter plus facilement les situations difficiles de la vie. »

– Diane Boily, spécialiste en éducation.  
info@estime-de-soi.com



## Chaque enfant apprend par l'exemple

S'il vit entouré de critiques,	il apprend à blâmer.
S'il vit entouré d'hostilité,	il apprend à être agressif.
S'il vit entouré de moquerie,	il apprend à être timide.
S'il vit entouré de honte,	il apprend à se sentir coupable.
S'il vit entouré de tolérance,	il apprend à être patient.
S'il vit entouré d'encouragement,	il apprend à agir.
S'il vit entouré d'éloges,	il apprend à complimenter.
S'il vit entouré de probité,	il apprend à être juste.
S'il vit entouré de sécurité,	il apprend à faire confiance.
S'il vit entouré d'approbation,	il apprend à s'accepter.
S'il vit entouré d'amitié,	il apprend à aimer la vie.

– Dorothy LAW NOLTE

Pensée

annexe 6.3.7



*« Chaque enfant apprend par l'exemple :  
S'il vit entouré de sécurité,  
il apprend à faire confiance.  
S'il vit entouré d'approbation,  
il apprend à s'accepter.  
S'il vit entouré d'amitié,  
il apprend à aimer la vie. »*

*– Dorothy LAW NOLTE*

# Formulaire d'évaluation

annexe 6.3.8

**Titre de l'atelier** Une vision commune de l'école

**Date de l'atelier** \_\_\_\_\_

**Coach** \_\_\_\_\_

**Atelier, niveau** \_\_\_\_\_

**Lieu de l'atelier** \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Est-il important de réagir si votre enfant tient un discours négatif face à l'école?

\_\_\_\_\_

Expliquez comment vous pourriez intervenir.

\_\_\_\_\_

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

## Résumé de l'atelier

annexe 6.3.9

### Pensée

**« Chaque enfant apprend par l'exemple:**

***S'il vit entouré de sécurité,***

***il apprend à faire confiance.***

***S'il vit entouré d'approbation,***

***il apprend à s'accepter.***

***S'il vit entouré d'amitié,***

***il apprend à aimer la vie. »***

**– Dorothy LAW NOLTE**

### Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous :

- comprendrez l'effet qu'ont les messages que vous transmettez à votre enfant par rapport à l'école.
- échangerez des messages positifs sur l'école avec votre enfant à la maison.

### Résumé de l'atelier

Pour être capable d'apprendre à l'école, votre enfant doit en avoir une image positive. Le parent est le mieux placé pour donner à son enfant une attitude positive envers l'école, d'abord en faisant le bilan de ses propres sentiments envers l'école, puis en essayant de ne pas reproduire des paroles négatives.

Notre vision de l'école transparait dans nos gestes et paroles, que ce soit pendant les quelques mois précédant l'entrée en classe ou lors des premiers devoirs.

Par exemple : si nous prenons l'école en référence à chaque conflit avec notre enfant en disant : « À l'école, ils vont t'obliger à cesser ce comportement! Ça ne se passera pas comme ça! », cela aura pour effet de lui en donner une image négative, avant même de la connaître.

L'enfant doit sentir que nous avons de l'estime pour ce qu'il va apprendre et pour son futur enseignant.

C'est grâce à cette école qu'il deviendra une personne encore plus autonome, mieux informée et entourée d'amis.

Et si un conflit se présente, que ce soit avec le professeur ou un ami, analysez la situation ensemble, dans le but d'en tirer une leçon positive en accord avec les valeurs de l'école.

#### **Est-il important que votre enfant aime l'école?**

Les recherches démontrent que la motivation et le plaisir d'acquérir des connaissances sont des facteurs qui favorisent la réussite.

La relation que votre enfant entretient avec l'école joue donc un rôle fondamental dans sa capacité à réussir.

#### **L'enfant passe :**

- **10 % de son temps à l'école,**
- **50 % de son temps à la maison et dans la communauté.**

#### **Un enfant réussit à l'école lorsqu'il :**

- développe une attitude positive envers l'école et les apprentissages;
- tisse des liens sociaux positifs avec les enseignants et les camarades de classe;
- vit des émotions positives et rassurantes plutôt que de l'anxiété ou de la solitude;
- participe à la classe et fait preuve d'un engagement positif;
- progresse et a de bons résultats scolaires.

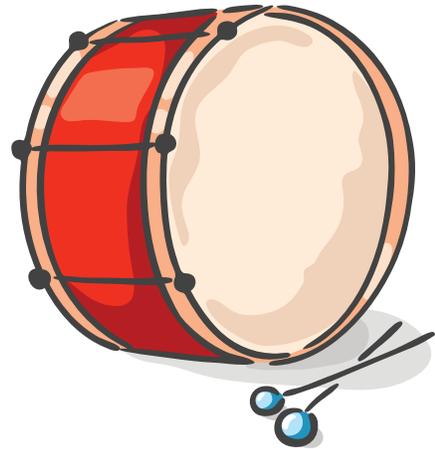
## Trucs utiles

Si votre enfant tient un discours négatif face au personnel enseignant, vous devez réagir. Voici quelques trucs :

- Valorisez le plus possible le travail des enseignants, pour rendre votre enfant plus réceptif aux apprentissages qu'il reçoit.
- Rappelez-lui souvent l'importance que vous attachez à l'école.
- Prenez quelques minutes pour lui demander ce qu'il a fait durant sa journée, ce qu'il a aimé ou moins aimé.
- Intéressez-vous à la vie scolaire de votre enfant, c'est un moyen simple de lui montrer votre intérêt face à l'école.
- Partagez les expériences que vous avez eues à l'école, même s'il s'agit d'un parcours difficile. Parler de ce sujet peut avoir un effet positif sur la motivation de votre enfant.

## Activités à explorer à la maison

- Prenez conscience du message que vous envoyez par rapport à l'école (verbal et non verbal).
- Avez-vous des choses à changer? Si oui, notez-les dans votre journal de bord.



*Atelier*  
***Ensemble :  
parents et éducateurs***



Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

# Ensemble : parents et éducateurs

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.4

### Résultats visés

- Exposer le parent aux rôles qu'il a à jouer comme parent et premier éducateur dans la vie de son enfant.
- Rendre le parent conscient de l'importance de travailler ensemble : parents et enseignants.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- L'esprit d'équipe
- L'habileté à communiquer
- Le sens des relations interpersonnelles
- La facilité d'adaptation
- La confiance envers les autres
- La participation au développement de la communauté
- L'éveil à l'écrit en français
- La transmission de la langue et de la culture françaises

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

#### **\*Avoir fait au préalable l'atelier « Vers une vision positive de l'école » ou combiner les deux ateliers.**

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil - Mise en situation - Discussion : Répondre en groupe aux différentes questions. Retour en grand groupe et discussion.
3. Activité - Échange avec une personne ressource (membre du personnel enseignant) : Le membre du personnel enseignant répond aux questions des parents.

4. Activité à explorer à la maison - réflexion : Quelle est mon attitude face à l'école?
5. Cartable parent (journal de bord, distribution du matériel).
6. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

#### **Pendant l'atelier :**

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

*À la fin de l'atelier*, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

**Tout de suite après l'atelier**, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

**En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

## Matériel requis

**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Annexe 6.4.1, Notes d'animation, *Ensemble : parents et éducateurs*
- Annexe 6.4.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.4.5, Formulaire d'évaluation
- Liste de questions formulées par les parents (copie pour le coach et pour les parents)

**Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.4.3, Mise en situation, discussion
- Annexe 6.4.4, Pensée
- Annexe 6.4.6, Résumé de l'atelier

## Références et sources d'information

Guide d'accompagnement à l'intention des parents d'un enfant ayant des besoins particuliers. En ligne : [http://www.ladoq.ca/medias/doc/general/GuideEnfantsHDAA\[1\].pdf](http://www.ladoq.ca/medias/doc/general/GuideEnfantsHDAA[1].pdf) (lien vérifié le 18 avril 2012).

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec. *Leur réussite, c'est aussi la nôtre*. En ligne : [http://www.fcpcq.ca/data/userfiles/files/Recherche\\_Developpement/outils\\_parents/Depliant-leur-reussite-aussi-notre.pdf](http://www.fcpcq.ca/data/userfiles/files/Recherche_Developpement/outils_parents/Depliant-leur-reussite-aussi-notre.pdf) (lien vérifié le 23 mai 2012).

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Mise en situation et discussion – 20 minutes

Quelles sont vos réflexions sur votre façon de réagir à ce que vos enfants vous apportent de l'école (devoirs, commentaires de l'enseignante)? N'oubliez pas que votre journal de bord sert à prendre en note ou dessiner vos réflexions.

- Former des groupes de deux ou trois parents selon le nombre de participants.
- Distribuer l'annexe 6.4.3 à chacun des groupes. Allouer environ 10 minutes aux parents pour répondre aux questions.
- Retour en grand groupe.
- Les parents apportent les réponses aux questions des différentes mises en situation.
- Pendant les 10 prochaines minutes, inviter les parents à échanger sur les questions suivantes :
  - Vous sentez-vous parfois épuisés dans votre rôle de parent?
  - Vous demandez-vous parfois si vous êtes de bons parents?
  - Vous sentez-vous parfois seul à avoir autant de problèmes avec votre enfant?
  - Vous demandez-vous si vous êtes trop ou pas assez sévère?

### Activité – Échange avec personne ressource – 60 minutes

Lors de l'atelier « Vers une vision positive de l'école », les parents ont été invités à formuler des questions afin de clarifier certaines de leurs préoccupations. Les invités ont été ciblés selon les besoins. C'est la raison pour laquelle nous recevons, ce soir, les personnes suivantes : (selon le choix des invités et selon l'école).

**Exemples :** directrice, enseignante à la maternelle, responsable du Comité parental d'appui à l'école, du Comité de parents, etc.

Pendant l'heure qui suit, les personnes invitées répondent aux différentes questions formulées par les parents lors de l'atelier « Vers une vision positive de l'école ».

Ces questions peuvent également apporter de nouvelles questions, un échange d'informations et des partages très intéressants.

La discussion se termine par des remerciements aux invités qui ont bien voulu se déplacer afin de venir partager leur expertise avec les parents.

## Cartable parents

### Activité à explorer à la maison

- M'observer tout au long de la semaine dans mon rôle de parent.
- Quelle est mon attitude face à l'école?

### Journal de bord

Nous essayons toujours de faire de notre mieux. Il y a beaucoup de facteurs qui nous affectent et qui influencent notre rôle de parent. Par exemple : la fatigue, le stress du travail, les inquiétudes, le comportement de nos enfants, etc.

- Mais moi, où j'en suis dans mon rôle de parent?
- Comment pourrais-je m'améliorer?

### Pensée

Lire et distribuer l'annexe 6.4.4 :

« L'enfant a pour mission de transmettre ce qu'il a reçu. »

À l'instant même où un enfant vient au monde, il s'appartient à lui-même.

Le parent est là pour le guider, l'épauler, l'éduquer, l'instruire et l'aimer et surtout lui apprendre à s'aimer lui-même.

Tout ça pour qu'il puisse un jour voler de ses propres ailes, être heureux, avoir confiance en lui-même, être généreux, s'aimer lui-même et aimer les autres.

En résumé, le parent est l'arc qui sert à lancer la flèche sans jamais savoir où cette flèche atterrira.

### Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.4.5, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.4.6.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.



# Retour sur l'atelier

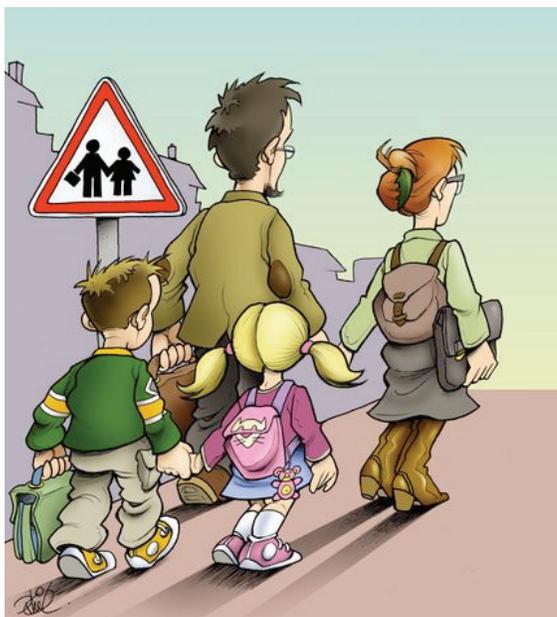
annexe 6.4.2

## Ensemble, parents et éducateurs

La semaine dernière nous avons parlé de l'importance de travailler ensemble, parents et enseignants.

- Quelles sont vos réflexions sur votre façon de réagir à ce que vos enfants vous apportent de l'école? (devoirs, commentaires de l'enseignante, etc.)
- La rencontre avec (nom de l'invité) a-t-elle bien répondu à vos questions et préoccupations?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



# Mise en situation

annexe 6.4.3

## Mise en situation 1

Vous arrivez chez vous en retard et de mauvaise humeur. Votre conjointe vous dit que l'enseignant de votre enfant a appelé et qu'il veut vous voir à 9 h le lendemain matin. Comment réagissez-vous?



## Mise en situation 2

En général, votre enfant réussit très bien à l'école et il débute sa troisième année. À l'occasion, il ne veut pas aller à l'école le matin. Lorsque vous allez chercher son bulletin, c'est la catastrophe. Ses notes sont en-dessous de la moyenne. Comment réagissez-vous?



## Mise en situation 3

On organise une rencontre à l'école de votre enfant afin d'expliquer le nouveau bulletin. Vous y allez, mais vous ne comprenez rien? Comment réagissez-vous face à cette situation?

## Mise en situation 4

Votre enfant arrive à la maison en pleurant et vous dit que son enseignant l'a puni, qu'il n'a pas eu droit à la récréation et il vous jure qu'il n'a rien fait. Vous savez que votre enfant ne vous ment jamais. Comment réagissez-vous?





**« L'enfant a pour mission de transmettre ce qu'il a reçu. »**

*À l'instant même où un enfant vient au monde, il s'appartient à lui-même.*

*Le parent est là pour le guider, l'épauler, l'éduquer, l'instruire et l'aimer et surtout lui apprendre à s'aimer lui-même.*

*Tout ça pour qu'il puisse un jour voler de ses propres ailes, être heureux, avoir confiance en lui-même, être généreux, s'aimer lui-même et aimer les autres.*

*En résumé, le parent est l'arc qui sert à lancer la flèche sans jamais savoir où cette flèche atterrira.*

# Formulaire d'évaluation

annexe 6.4.5

**Titre de l'atelier** Ensemble, parents et éducateurs

**Date de l'atelier** \_\_\_\_\_

**Coach** \_\_\_\_\_

**Atelier, niveau** \_\_\_\_\_

**Lieu de l'atelier** \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Êtes-vous satisfait des réponses à vos questions?

\_\_\_\_\_

Comment pourriez-vous valoriser le travail fait par les enseignants?

\_\_\_\_\_

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

# Résumé de l'atelier

annexe 6.4.6

## Pensée

« **L'enfant a pour mission de transmettre ce qu'il a reçu.** »

## Activités à explorer à la maison

Tout au long de la semaine, prenez le temps de vous arrêter et de vous observer dans votre rôle de parent. Posez-vous la question : Quelle est mon attitude face à l'école?

## Résultats visés

L'idée de l'atelier est de vous permettre :

- de prendre conscience de votre rôle de premier éducateur dans la vie de votre enfant.
- de travailler pour mieux collaborer avec les enseignants de votre enfant.

## Résumé de l'atelier

Il est normal de vous poser des questions sur l'éducation de votre enfant ainsi que sur vous-même en tant que parent. Quand l'enfant naît, il ne vient pas avec un livre d'instructions ni un mode d'emploi. Tous les parents apprennent à être parents par expérience. Et c'est un grand défi pour beaucoup d'adultes.

Par vos paroles et vos gestes, il est possible de transformer petit à petit la vision de l'école de votre enfant et de lui faire apprécier son « métier d'élève ».

### **Valorisez le travail fait par le personnel enseignant.**

Lors de l'atelier *Vers une vision positive de l'école*, les participants ont été invités à poser des questions pour clarifier certaines de leurs préoccupations. C'est la raison pour laquelle j'ai invité, ce soir, la personne suivante ou les personnes suivantes : (selon le choix des invités et selon l'école).

Rappelez-vous que votre journal de bord sert à écrire vos réflexions ou encore à prendre des notes. Il serait bon que ce soir vous notiez les réponses que vous avez obtenues ou encore les idées ressorties lors des discussions.

*Atelier*  
***L'intimidation***



***Entre parents***  
Vers une communauté  
apprenante

Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

# L'intimidation

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.5

### Résultats visés

- Le parent aura plus de connaissances au sujet de l'intimidation.
- Le parent sera en mesure de reconnaître une situation d'intimidation et d'intervenir de façon constructive.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- La facilité d'apprendre des ses expériences
- L'habileté à communiquer
- Le sens de l'observation
- La créativité
- La facilité de résoudre des problèmes
- La force de persuasion
- Le sens des responsabilités
- La volonté de persévérer
- La confiance envers les autres
- Le contrôle de soi
- Le sens des relations interpersonnelles
- La participation au développement communautaire
- L'esprit d'initiative

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil - Mise en situation – Discussion : Est-ce que vous vous souvenez d'une situation d'intimidation?
3. Activité - Remue-méninges – Échange : « L'intimidation, c'est... »

4. Activité - Information et discussion: L'intimidation peut se faire sous différentes formes.
5. Activité – Lecture : Lire *L'histoire d'Erika*.
6. Activité - Échange : Quels sont les signes d'une situation d'intimidation?
7. Activité - Échange : Mon enfant se fait intimider, qu'est-ce que je peux faire?
8. Activité - Réflexion – Discussion : Mon enfant fait de l'intimidation, qu'est-ce que je peux faire? Mon enfant est témoin d'intimidation, qu'est-ce que je peux faire?
9. Activité à explorer à la maison – Discussion sur l'intimidation avec votre enfant.
10. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
11. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

### Pendant l'atelier :

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

**Tout de suite après l'atelier**, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

**En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

## Matériel requis

**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Bocal d'eau style « Mason »
- Colorant
- Eau de javel

- 2 tubes de pâte à dent
- Annexe 6.5.1, Notes d'animation, *L'intimidation*
- Annexe 6.5.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.5.3 Activité du bocal d'eau
- Annexe 6.5.4, *L'histoire d'Érika*
- Annexe 6.5.5, Intimidation, réflexion
- Annexe 6.5.6, Discussion, La puissance des mots, (lignes noires)
- Annexe 6.5.8, Formulaire d'évaluation

**Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.5.7, Pensée
- Annexe 6.5.9, Résumé de l'atelier

## Références et sources d'information

Commission scolaire de la Beauce-Etchemin.  
*L'intimidation : informations à l'intention des parents*.  
En ligne : <http://www.csbe.qc.ca/csbe/rd/intimidation.pdf>  
(lien vérifié le 18 avril 2012).

Croix-Rouge canadienne. (2007). *Si vous êtes témoin d'intimidation, debout, vous pouvez y mettre fin. Conseils pour les parents*. En ligne : <http://www.redcross.ca/article.asp?id=24766&tid=108> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Ordre des psychologues du Québec; Service des ressources éducatives de la CSDM. *L'intimidation entre enfants : c'est aussi l'affaire des parents*. En ligne : [http://www.institutpsy.com/pdf/Publ\\_DepI\\_Intimidation.pdf](http://www.institutpsy.com/pdf/Publ_DepI_Intimidation.pdf) (lien vérifié le 18 avril 2012).

Voors, W. (2003). *L'intimidation : Changer le cours de la vie de votre enfant*. Longueuil (QC) : Béliveau.

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Mise en situation et discussion – 10 minutes

Afin d'introduire le sujet, initier une discussion à partir de la question suivante :

- Est-ce que vous vous souvenez d'une situation d'intimidation qui est arrivée dans votre jeunesse?

### Activité – Remue-méninges et échange – 10 minutes

Inscrire sur la tablette de conférence:

« L'intimidation, c'est... »

Demander au groupe de définir l'intimidation.

Laisser quelques minutes aux parents pour réfléchir.

Ensuite, écrire les idées ressorties sur la tablette de conférence.

### Activité – Information et discussion – 15 minutes

L'intimidation peut se faire sous différentes formes : physique, verbale, émotionnelle, cyberintimidation, raciale, religieuse.

### Activité – Lecture – 15 minutes

#### But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que l'intimidation a des conséquences sur la qualité de vie des victimes et laisse des traces. Il faut intervenir!

Prendre un bocal d'eau de style « Mason » et coller le personnage qui représente la victime à l'extérieur, annexe 6.5.3.

Lire *l'histoire d'Erika*, annexe 6.5.4.

Chaque fois que le personnage vit un incident d'intimidation, jeter une goutte de colorant noir dans l'eau du bocal.

Ensuite, vous pouvez avoir une discussion en vous servant des questions suivantes :

- Est-ce que vous avez remarqué différentes formes d'intimidation?
- Est-ce que vous pensez que les témoins peuvent faire une différence?
- Qu'est-ce que ça veut dire, selon vous, que l'eau est toute embrouillée?
- Est-ce qu'elle va redevenir totalement claire?

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'eau de javel dans l'eau pour représenter les excuses des intimidateurs.

Questions pour les parents :

- Quelles sont les conséquences que l'intimidation peut produire?
- Est-ce que vous avez vécu des situations d'intimidation avec vos enfants?
- Si oui, comment avez-vous pris connaissance de la situation?
- Avez-vous su quoi faire?

**Activité – Échange – 10 minutes****But de l'activité :**

Faire prendre conscience aux parents que les mots peuvent sortir facilement dans le feu de l'action. Il est difficile de reprendre ses mots après qu'ils ont été dits! Leur faire prendre conscience aussi que les mots qu'ils utilisent ont beaucoup d'impact dans leurs relations.

Distribuer les cartons représentant l'enfant qui intimide et l'enfant qui se fait intimider à chacun des parents, annexe 6.5.5.

*Diviser les parents en deux groupes :*

Le premier groupe tente d'identifier les signes qui peuvent indiquer qu'un enfant se fait intimider.

Le deuxième groupe tente d'identifier les signes qui peuvent indiquer qu'un enfant intimide les autres.

Revenir en grand groupe et noter les réponses des parents sur les mêmes cartons en grands formats que vous aurez affichés sur le mur.

**Activité – Échange – 10 minutes****La puissance des mots!**

Imprimer deux copies de l'annexe 6.5.6.

Donner un tube de pâte à dents à deux volontaires.

Expliquer qu'ils auront environ 30 secondes pour voir combien de lignes ils peuvent complètement recouvrir avec la pâte à dents.

Ensuite, leur donner un couteau de table et demander combien de pâte à dents ils seront en mesure de remettre dans le tube en 15 secondes.

Questions pour les parents:

- Est-ce que c'était difficile de sortir la pâte à dents et de couvrir la ligne?
- Est-ce qu'il était aussi facile de remettre la pâte à dents dans le tube?
- Est-ce qu'il vous est déjà arrivé d'être fâché et de dire quelque chose de blessant que vous avez regretté?

**Activité – Réflexion et discussion – 15 minutes**

Mon enfant se fait intimider, qu'est-ce que je peux faire?

Mon enfant fait de l'intimidation, qu'est-ce que je peux faire?

Mon enfant est témoin d'intimidation, qu'est-ce que je peux faire?

**Cartable parents****Activité à explorer à la maison**

- Est-ce que j'ai encore des questions au sujet de l'intimidation? Si oui, de quelle façon vais-je m'y prendre pour trouver les réponses?

**Journal de bord**

Prendre du temps cette semaine pour avoir une discussion à propos de l'intimidation avec votre enfant et vérifier s'il a les outils nécessaires.

**Pensée**

Lire et distribuer l'annexe 6.5.7 :

*« Traitez les autres comme vous aimeriez être traité. »*

**Activité d'évaluation des parents**

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.5.8, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.5.9.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

## Retour sur l'atelier

---

annexe 6.5.2

### *L'intimidation*

- Est-ce que vous avez eu la chance d'avoir une discussion sur l'intimidation avec votre enfant?
- Pensez-vous qu'il saurait comment réagir s'il vivait une situation d'intimidation?
- Croyez-vous qu'il serait à l'aise de vous en parler?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

# Personnage

annexe 6.5.3

## Activité du bocal d'eau

- Découper l'image suivante et la coller à l'extérieur d'un bocal d'eau de façon à ce qu'on la voie à travers l'eau du bocal.



# L'histoire d'Erika

annexe 6.5.4

## Erika écrit dans son journal intime : 15 mai 2011

Ce matin, **je n'avais pas envie d'aller à l'école** parce que je savais que j'allais faire **rire de moi**, comme les autres jours. En plus, il n'y a **pas d'amis qui veulent jouer avec moi**. **C'est long à la récréation lorsque je suis seule et je ne sais pas quoi faire. Les autres me regardent et je suis gênée. Je me sens mal.** Je ne voulais vraiment pas aller à l'école, mais maman m'a obligée. **Je n'étais pas contente après elle.**

Quand je suis entrée dans l'autobus, Marco a dit quelque chose à mon sujet pour **faire rire tout le monde**. Il avait l'air tellement fier... **Je pense que tout le monde le croit et pense comme lui maintenant. J'ai tellement de peine lorsqu'ils rient de moi. C'est difficile de te trouver une place dans l'autobus quand tu as honte et que personne ne t'offre de place.**

J'espérais que la récréation allait mieux se passer. J'ai pris tout mon courage et je suis allée me balancer, même si les filles de ma classe étaient aux balançoires. **Quand je suis arrivée, elles ont été jouer ailleurs. Personne ne veut être à côté de moi.**

Ensuite, c'était le gymnase. **J'ai été la dernière à être choisie dans une équipe de ballon-chasseur.** Durant le jeu, Marco m'a **lancé le ballon à pleine force dans le milieu du dos**. Je ne pense pas qu'il était obligé de lancer si fort, il a sans doute fait exprès pour me **frapper**. Ensuite, **Je n'avais plus vraiment envie de jouer et j'étais dans la lune.** Au lieu de le demander, Marco **m'a poussée pour me tasser du chemin. Il a dit aux autres : Je vous avais dit qu'elle n'était pas bonne au ballon-chasseur!** Cette fois-ci, **j'ai dû me forcer pour ne pas pleurer.** Il y a juste une petite larme qui a coulé. Je ne comprends pas pourquoi il est si méchant avec moi, j'ai toujours été gentille avec lui. Pourquoi les autres l'encouragent? Pourquoi personne ne m'encourage?

À la fin du cours, l'enseignant d'éducation physique annonce qu'il va commencer une équipe de ballon-chasseur après la classe. J'aime beaucoup M. Philippe et j'aimerais beaucoup faire partie de l'équipe. **Je n'oserais jamais participer.** Comme les autres me l'ont dit souvent, **je ne suis pas bonne dans les sports** et les autres n'aimeraient pas m'avoir dans leur équipe.

J'ai eu de la **difficulté à me concentrer** en classe pour le reste de la journée. **Je n'ai rien retenu de ce que l'enseignante a expliqué.**

Mon enseignante me dit d'ignorer les commentaires des autres. C'est ce que je fais, mais cela ne fonctionne pas. **Ils continuent quand même.** J'aimerais que quelqu'un me dise ce que je devrais faire pour que cela arrête ou juste que quelqu'un m'écoute vraiment... J'hésite à en parler à mes parents parce que je ne sais pas comment ils vont réagir. Pourtant, j'aimerais tellement que quelqu'un m'aide. J'ai besoin des conseils de mes parents... **Je ne veux plus aller à l'école si c'est comme cela. On dirait que je ne suis bonne à rien et je n'aime pas ma vie.** J'aimerais juste trouver des amis qui vont m'accepter comme je suis. Qu'est-ce que j'ai?

## Conséquences

## Intimidation

# Intimidation

annexe 6.5.5

## Intimidation - Réflexion

Comment reconnaître qu'un enfant vit de l'intimidation?



Comment reconnaître qu'un enfant fait de l'intimidation?

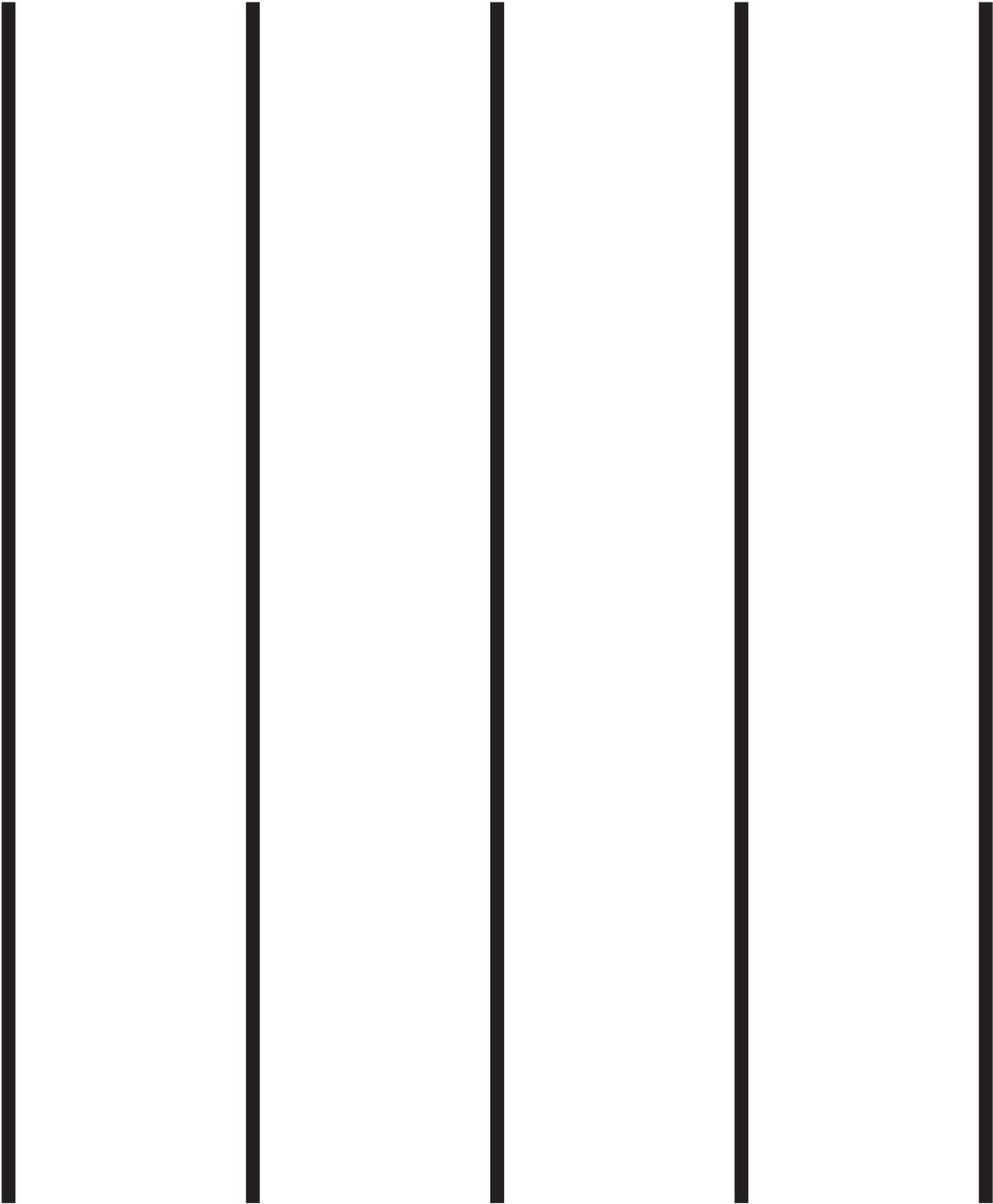




# *Lignes noirs*

*annexe 6.5.6*

---



*Pensée*

*annexe 6.5.7*



*« Traitez les autres comme vous  
aimeriez être traité. »*

*– Inconnu*



# Formulaire d'évaluation

annexe 6.5.8

**Titre de l'atelier**      L'intimidation  
**Date de l'atelier**      \_\_\_\_\_  
**Coach**      \_\_\_\_\_  
**Atelier, niveau**      \_\_\_\_\_  
**Lieu de l'atelier**      \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Comment pourriez-vous reconnaître que votre enfant est victime d'intimidation?

\_\_\_\_\_

Comment pourriez-vous reconnaître que votre enfant intimide?

\_\_\_\_\_

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

# Résumé de l'atelier

annexe 6.5.9

## Pensée

« **Traitez les autres comme vous aimeriez être traité.** »

– Inconnu

## Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous serez :

- capable de reconnaître une situation d'intimidation et d'identifier des mesures pour intervenir de la bonne façon.
- capable de reconnaître une situation d'intimidateur et d'identifier des comportements d'intimidation.

## Résumé de l'atelier

**L'intimidation peut se faire sous différentes formes :**

**Physique :** C'est la forme d'intimidation la plus facile à remarquer et la moins acceptée. Il s'agit de pousser, frapper, voler, donner des coups de pied, cracher, tirer les cheveux, bloquer le passage, etc.

**Verbale :** C'est la forme d'intimidation la plus facile à utiliser et la plus subtile. Les mots peuvent être très blessants. Il s'agit de menaces, moqueries, insultes, commentaires blessants, etc.

**Émotionnelle :** C'est une forme d'intimidation qui est aussi facile à utiliser et qui blesse au niveau psychologique. Il s'agit de faire circuler des rumeurs, d'exclure, d'ignorer la personne, de parler dans son dos, etc.

**Cyber intimidation :** C'est une forme d'intimidation qui est de plus en plus utilisée. Il s'agit de se servir d'un ordinateur ou d'un cellulaire pour intimider, envoyer des messages méchants, des menaces, publier des photos gênantes, se faire passer pour quelqu'un d'autre, etc.

## Victime

Si vous remarquez un changement dans les comportements de votre enfant, vous pouvez vérifier si c'est parce qu'il vit de l'intimidation.

**Voici des signes qui pourraient vous indiquer que quelque chose ne va pas :**

1. Votre enfant ne veut pas aller à l'école.
2. Ça ne va pas bien en salle de classe.
3. Il se plaint de maux physiques, comme des maux de tête, de ventre, etc.
4. Il y a un changement dans ses habitudes de sommeil (cauchemars, réveils fréquents).
5. Il perd des objets qu'il aimait.
6. Il revient de l'école avec des vêtements déchirés ou des bleus.
7. Il évite les amis, les activités ou certains endroits, par exemple, la cafétéria ou le gymnase.
8. Vous remarquez une perte d'intérêt pour des activités qu'il aimait.
9. Il semble triste ou déprimé.

## Intimidateur

**Voici des signes qui peuvent indiquer que votre enfant utilise des comportements d'intimidation :**

1. Ne voit pas de problème à blesser les sentiments des autres ou rabaisser les autres.
2. A de la difficulté à respecter l'autorité.
3. Utilise la colère pour obtenir ce qu'il veut.
4. Semble aimer se battre.
5. Arrive à la maison avec des objets qui ne lui appartiennent pas.
6. Adopte une attitude de supériorité face aux autres enfants.
7. Ne semble pas avoir beaucoup d'empathie (capacité de se mettre à la place des autres).

# Résumé de l'atelier

annexe 6.5.9

## Trucs utiles

Aidez votre enfant à trouver des solutions :

1. Encouragez votre enfant à trouver le plus de solutions possible par lui-même et écrivez toutes ses idées.
2. Si votre enfant ne trouve pas de solution, vous pouvez lui donner quelques suggestions, par exemple : demander l'aide d'un adulte, s'affirmer et demander d'arrêter, aller voir d'autres amis, rester à la vue d'un adulte ou éviter la personne qui l'intimide.
3. Aidez-le à éviter les solutions qui risquent d'empirer la situation.
4. Donnez-lui l'occasion d'apprendre des stratégies pour s'en sortir et d'avoir confiance en ses capacités pour régler des problèmes.

## Activités à explorer à la maison

Prenez le temps cette semaine de discuter à propos de l'intimidation avec votre enfant et de vérifier s'il a les outils nécessaires.

*Atelier*  
***L'hypersexualisation***



***Entre parents***  
Vers une communauté  
apprenante

Catégorie thématique

***Participer à l'école et à la communauté***

# L'hypersexualisation

## Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 6.6

### Résultats visés

- Le parent comprendra ce qu'est l'hypersexualisation.
- Le parent sera sensibilisé au sujet de l'hypersexualisation.
- Le parent aura des outils pour intervenir face à l'hypersexualisation.

### Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- Le sens de l'observation
- Le sens des responsabilités
- La confiance en soi
- L'habileté à communiquer
- La participation au développement communautaire

### Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Remue-méninges :  
Qu'est-ce que l'hypersexualisation?
3. Activité - Observation et discussion - Présenter aux parents les images provenant du magazine « Vogue Paris décembre 2010 ».
4. Activité – Mise en situation sur l'hypersexualisation.
5. Activité – Discussion et échange  
Les conséquences de l'hypersexualisation.
6. Activités à explorer à la maison - Discussion :  
Discutez avec votre conjoint ou prenez le temps de réfléchir à l'hypersexualisation et à la façon dont vous souhaitez aborder ce sujet avec votre enfant.
7. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
8. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

### Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

### Pendant l'atelier :

*Au début de l'atelier*, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

*À la fin de l'atelier*, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

*Tout de suite après l'atelier*, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
  - nouveaux besoins;
  - liens avec des observations précédentes;
  - savoirs-pratiques-compétences;
  - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
  - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

**En tout temps après l'atelier, le coach :**

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

**Matériel requis****Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 6.6.1, Notes d'animation, *L'hypersexualisation*
- Annexe 6.6.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 6.6.7, Formulaire d'évaluation

**Matériel à distribuer pour le cartable des parents :**

- Annexe 6.6.3, Photos (Vogue)
- Annexe 6.6.4, Guide d'accompagnement (avoir des copies pour chaque parent)
- Annexe 6.6.5, Questionnaire
- Annexe 6.6.6, Pensée
- Annexe 6.6.8, Résumé de l'atelier

**Références et sources d'information**

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de Rimouski. (2009). *Hypersexualisation, Guide pratique d'information et d'action*. En ligne : [http://www.rqcalacs.qc.ca/publicfiles/volume\\_final.pdf](http://www.rqcalacs.qc.ca/publicfiles/volume_final.pdf) (lien vérifié le 15 mai 2012).

Ferrer, C., Leblanc-Rainville, S. (2008). *Remettre en question la culture de l'hypersexualisation, qui affecte filles et garçons, et s'outiller pour y faire face*. Mémoire présenté à la Commission sur l'école francophone. En ligne : <http://www.gnb.ca/0000/publications/CommEcoleFran/Derniere%20version%20hypersexualisation.pdf> (lien vérifié le 23 mai 2012).

Magazine Vivre. (2011). *Hypersexualisation : L'art de banaliser ce qui n'a rien de banal*. Volume 10, Numéro 4, 48-49.

Y des femmes de Montréal. (2009). *Sexualisation précoce : guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes*. En ligne : [http://www.ydesfemmesmtl.org/documents/Guide\\_earlysexualization\\_fr\\_2010.pdf](http://www.ydesfemmesmtl.org/documents/Guide_earlysexualization_fr_2010.pdf) (lien vérifié le 23 mai 2012).

## Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

## Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

## Activités

### Activité d'éveil – Remue-méninges – 10 minutes

Poser les questions suivantes et inscrire les réponses sur la tablette de conférence.

- Selon vous, qu'est-ce que l'hypersexualisation?
- Dans le but de nous assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde, nous allons définir l'hypersexualisation.

L'hypersexualisation est un phénomène de société. C'est le fait de rendre sexuel ou sexualisé quelque chose qui ne devrait pas l'être. Dans la société actuelle, le sexe est partout, à la télé (télé-réalité), sur Internet, à la radio, sur les affiches publicitaires, dans la musique, dans les attitudes et les comportements de nos pairs, etc. Il y en a tellement que c'est devenu banal et que les jeunes perdent le sens réel de ce qu'est vraiment la sexualité.

La sexualisation précoce fait référence à une série de comportements sexualisés identifiés chez les jeunes, avant qu'ils aient la maturité affective, intellectuelle, et même physique, nécessaire pour bien comprendre leurs actions et faire face aux conséquences.

### Activité – Observation et discussion – 10 minutes

Distribuer l'annexe 6.6.3 – images provenant du magazine *Vogue Paris*, décembre 2010.

Questions à poser aux parents :

- Quelles sont vos premières impressions face à ces images?
- Vous sentez-vous concerné par l'hypersexualisation?
- Qu'est ce qui fait qu'une personne est trop sexy?
- Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?
- Une personne peut-elle être trop sexy pour quelqu'un et non pour quelqu'un d'autre? Pourquoi?
- Comment réagissez-vous si votre fille vous demande pour porter un vêtement que vous jugez trop sexy pour son âge?

### Activité – Mise en situation – 15 minutes

#### But de l'activité :

Faire des groupes de 2 ou 3 personnes selon le nombre de participants.

Distribuer une mise en situation par équipe, annexe 6.6.4 (pages 11, 15, 19, 23, 27, 31 et 35).

Remettre quelques feuilles de la tablette de conférence et des feutres à chaque équipe.

Ces mises en situation vont vous permettre d'établir un lien avec les sentiments et les besoins qui s'expriment quand nous réagissons aux événements de la vie. L'information qui vous sera remise à la fin a pour but de vous soutenir et de vous aider à faciliter la réflexion pour une communication efficace basée sur l'empathie et la compréhension.

Dans chacune des situations, une fille fait un commentaire ou exprime un souhait à l'un de ses parents.

Lire la mise en situation et répondre aux questions suivantes :

- Quels sont les besoins ou les sentiments que l'on cherche à exprimer?
- Quel genre de réponse vous donneriez à votre enfant dans une situation semblable?
- Sachez qu'il y a autant de réponses qu'il y a de personnes... Il n'y a pas de mauvaises réponses; le but est plutôt de réfléchir sur la question.
- Chaque équipe présente le résultat de son travail.
- Noter sur la tablette de conférence les réponses données par les parents.

#### **Activité – Discussion et échange – 10 minutes**

Selon vous, quelles sont les conséquences de l'hypersexualisation?

### *Cartable parents*

#### **Activité à explorer à la maison**

- Discutez de l'hypersexualisation avec votre conjoint ou prenez le temps de réfléchir à ce sujet et à la façon dont vous souhaitez l'aborder avec votre enfant.

Revenir aux questions du départ : remettre l'annexe 6.6.5 aux parents.

#### **Journal de bord**

- Notez dans votre journal les prises de conscience que vous venez de faire à propos du sujet présenté.

#### **Pensée**

Lire et distribuer l'annexe 6.6.6 :

*« Ne pas intervenir, c'est intervenir. C'est notre devoir d'agir et de réagir. »*

– Inconnu.

#### **Activité d'évaluation des parents**

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 6.6.7, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 6.6.8.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

### L'hypersexualisation

- Avez-vous observé des choses depuis notre discussion sur l'hypersexualisation?
- Avez-vous discuté avec votre conjoint de ce sujet et de la façon dont vous souhaitez l'aborder avec votre enfant?

#### Revenons aux questions du départ :

- Qu'est-ce qui fait qu'une personne est trop sexy?
- Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?
- Une personne peut-elle être trop sexy pour quelqu'un et non pour quelqu'un d'autre? Pourquoi?
- Comment réagissez-vous si votre fille vous demande pour porter un vêtement que vous jugez trop sexy pour son âge?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



# Photos

annexe 6.6.3



Photographe Sharif Hamza,  
Réalisation mode Millaie Heryb,  
Réalisation puilleire Bruzi de Margerie.



# Photos

annexe 6.6.3





# Photos

annexe 6.6.3





# Mise en situation

annexe 6.6.4

## SEXUALISATION PRÉCOCE : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS DES FILLES PRÉADOLESCENTES



Imprimé par : Katasoho imprimerie & design - <http://www.katasoho.com/>

Imprimé sur : papier Enviro 100 de Cascades (contient 100 % de fibres postconsommation certifiées FSC).

Diffusion : Y des femmes de Montréal  
1355, boulevard René-Lévesque Ouest  
Montréal (Québec) H3G 1T3  
[www.ydesfemmesmtl.org](http://www.ydesfemmesmtl.org)  
[leadership@ydesfemmesmtl.org](mailto:leadership@ydesfemmesmtl.org)

ISBN : 978-2-923046-09-09

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Y des femmes de Montréal (YWCA) (1ère édition 2006, 2ème édition 2009) [www.ydesfemmesmtl.org](http://www.ydesfemmesmtl.org)

Le présent guide, ainsi que sa première édition et le document d'animation Web qui l'accompagne, ont été rendus possibles grâce à la contribution financière de la Direction de la santé publique de Montréal et à la collaboration de nombreuses personnes. Nous souhaitons remercier tout particulièrement : Maryse Boutin de Turbine graphique pour la conception graphique de la première édition; Denise Dutil pour son travail de recherche pour la première édition; Charlotte Bissonnette-Reinhold et Amber Mullin, dont les voix animent les personnages de la version Web de ce guide; J.C. Little et Oisin Little de Little Animation inc. pour la conception, illustration des images et la production du document Web; Evelyn Schouela pour la conception et la réécriture de la deuxième édition, Raffaella Paolone pour la mise en page de la deuxième édition; nos nombreuses lectrices et réviseuses, ainsi que toutes les personnes et organisations que nous avons rencontrées au cours de ce projet et qui ont été une immense source d'inspiration et de motivation. Mille fois merci!

Reproduit avec le soutien financier du ministère de la Culture,  
des Communications et de la Condition féminine du Québec.

Culture,  
Communications et  
Condition féminine  
Québec 

# SEXUALISATION PRÉCOCE : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS DES FILLES PRÉADOLESCENTES

## Historique du projet<sup>1</sup>

C'était la fête du huitième anniversaire de mon petit-fils. Je le regardais jouer avec ses amis et amies quand j'ai remarqué une petite fille de neuf ou dix ans qui restait à l'écart. En l'observant plus attentivement, j'ai compris qu'elle ne pouvait pas jouer avec les autres enfants, car elle portait une minijupe serrée, une camisole très courte et des souliers à semelles plate-forme. Ses cheveux étaient teints et elle portait du maquillage. Avec tristesse, j'ai constaté qu'elle me rappelait la Lolita du roman de Nabokov<sup>2</sup>, bien qu'elle fût encore loin de l'âge de la puberté. C'était une enfant déguisée en adulte.

Les semaines se sont succédées et avec l'avènement du printemps, j'ai remarqué beaucoup de préadolescentes habillées de façon « sexy ». Cela m'a paru problématique, car pour certaines personnes, une enfant qui porte des vêtements suggestifs peut sembler indiquer sa disponibilité sexuelle. Mais à cet âge, la plupart des filles n'ont ni la maturité physique ni la maturité émotionnelle nécessaires pour gérer ce genre d'attentions, et encore moins en ce qui concerne les relations sexuelles. Il me semblait alors que dans ce contexte, l'enfance était coupée court, que certaines petites filles sont lancées dans l'âge adulte beaucoup trop tôt, sans les capacités nécessaires pour en assumer les conséquences.

En 2004, le désir de comprendre et de contrer ce phénomène a mené le Y des femmes de Montréal à développer un projet de recherche-action. Nous avons rapidement compris que la sexualisation des filles est une problématique très complexe qui doit être examinée sous plusieurs angles et abordée selon ses nombreuses facettes. Depuis le début de ce projet, une de nos priorités a été la création de lieux de réflexion et d'échanges avec ceux et celles qui sont concernés par la sexualisation précoce. En mai 2005, nous avons organisé une journée de réflexion à ce sujet<sup>3</sup>. Avec relativement peu de publicité, l'événement affichait complet en moins de deux semaines. Nous avons alors compris que nos préoccupations au sujet des fillettes étaient partagées par un grand nombre de personnes qui côtoient les jeunes, que ce soit à la maison, dans les écoles, les milieux communautaires, etc.

À partir des recommandations formulées lors de cette journée de réflexion, nous avons entrepris le développement d'outils de soutien aux parents et autres adultes responsables du bien-être des enfants. En 2006, nous avons publié en ligne la première édition du présent guide. D'autres moyens d'intervention et outils ont ensuite été réalisés en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal. De nombreux autres partenaires de calibre se sont aussi joints à notre projet, notamment le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), ainsi que la réalisatrice documentaire Sophie Bissonnette et l'Office national du film du Canada pour la production du documentaire « Sexy inc. : Nos enfants sous influence ».

Aujourd'hui, en 2009, et après avoir rencontré plusieurs centaines de personnes, nous sommes fières de présenter la deuxième édition de ce Guide d'accompagnement pour les parents des filles préadolescentes, révisé par Evelyn Schouela, enseignante et intervenante, et basé en grande partie sur la philosophie et les principes de la Communication non-violente MC (CNV)<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Ce texte d'introduction a été majoritairement tiré de Goldfarb, Lilia. 2009 - *Buying into Sexy: Preteen Girls and Consumerism in the 21st Century*. Germany. VDM Verlag Dr Muller. 120 pages

<sup>2</sup> Vladimir Nabokov publiait *Lolita* en 1955, un roman controversé où le personnage principal, Humbert Humbert, un enseignant d'âge mûr, raconte l'histoire de sa relation sexuelle avec une fille de 12 ans, déclarant qu'elle-même l'avait séduit. Malheureusement, le mythe des hommes adultes incapables de résister aux charmes de petites filles séductrices persiste encore aujourd'hui.

<sup>3</sup> Les actes de l'événement sont disponibles sur le site Internet du Y des femmes : [www.ydesfemmesmtl.org](http://www.ydesfemmesmtl.org)

<sup>4</sup> Le Centre pour la Communication non violente, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

## Sexualisation précoce : une nouvelle réalité

### La sexualisation

La sexualisation des préadolescentes est un phénomène qui s'inscrit dans une forte et omniprésente tendance d'hypersexualisation de notre société. L'hypersexualisation, ou culture sexualisée, est un phénomène social faisant référence à l'emploi excessif et à la représentation exagérée de la sexualité dans les cultures occidentales. Ce mot-clé est employé pour désigner tant la tendance populaire aux attitudes permissives en ce qui a trait à la sexualité que l'effacement des frontières délimitant les comportements sexuels acceptables<sup>5</sup>. La sexualisation précoce désigne une série de comportements sexualisés identifiés chez les jeunes, avant qu'ils aient la maturité nécessaire pour bien comprendre leurs actions et faire face aux conséquences. Au cours des dernières années, un certain nombre d'études, notamment celles rapportées par le groupe de travail Task Force on the Sexualization of Girls de l'American Psychological Association (A.P.A.) (2007), ont examiné les effets de ce type d'environnement sur le développement des fillettes. Certaines de ces études ont souligné que des effets néfastes sur la santé des filles peuvent être liés au phénomène.

### Les causes de la sexualisation

L'essor et l'omniprésence du phénomène de sexualisation parmi les jeunes ont été favorisés par d'importants changements sociaux, particulièrement au cours des vingt dernières années : la glorification de l'acte de consommation, l'érotisation des adolescents et des jeunes enfants dans les médias<sup>6</sup>, la banalisation des normes de beauté établies par la pornographie à travers la télévision, l'Internet, et même la musique populaire, ainsi que l'accroissement des pressions sociales voulant que même les filles très jeunes aient un amoureux.

### L'impact de la sexualisation

Le journal *Pediatrics* (publié par l'American Academy of Pediatrics), leader de l'analyse de l'impact des images médiatisées sur les enfants, a publié les constats de plusieurs études sur la portée et les dommages de l'influence des médias sur les jeunes et les enfants. On constate actuellement que la tendance à la sexualisation se manifeste chez les enfants à un âge de plus en plus précoce, et ce phénomène ne doit rien au hasard. En effet, les préadolescents et préadolescentes sont particulièrement ciblés par les intérêts commerciaux véhiculés par les médias, car ils sont considérés comme la tranche démographique la plus importante après les baby-boomers. Aussi, les jeunes d'aujourd'hui tendent à être plus branchés et plus informés par une multitude de sources, ainsi qu'à disposer de plus d'argent que les jeunes des générations précédentes. Les compagnies de marketing observent donc minutieusement le comportement et l'habillement des jeunes pour leur vendre une image stéréotypée d'eux-mêmes. Par conséquent, et fréquemment, les jeunes en quête d'identité aspirent à devenir le stéréotype<sup>7</sup> même qui leur est proposé. Suivant l'impact de cette tendance, toute une génération d'enfants est encouragée à adopter un ensemble d'attitudes et de comportements sexualisés pour lesquels ils ne sont préparés ni affectivement, ni intellectuellement ni même physiquement. Évidemment, ce ne sont pas tous les enfants qui adoptent ces comportements, et rares sont ceux qui les maintiennent à long terme, bien qu'ils participent tous, dans une certaine mesure, à cette culture sexualisée.

### Omniprésence de la sexualisation de l'espace public

La commercialisation envahit l'espace domestique et social avec des images souvent empruntées à la pornographie, une industrie qui a connu un essor important au cours des dix dernières années. Revues, publicités, vidéoclips, émissions de télévision, chansons et sites internet sont employés par les médias pour promouvoir et vendre la sexualité, et vendre toute une série de produits par la sexualité. L'exposition du corps de la femme, les comportements séducteurs et l'exhibitionnisme sont mis en valeur. De nombreuses filles sont alors convaincues qu'elles doivent être « hot » pour être acceptées et appréciées par leur entourage. Séduites par les images, concepts et produits proposés, elles s'obligent à adopter des comportements empruntés à une sexualité adulte, sans la maturité affective nécessaire pour faire face aux situations qui en découlent. Leur confusion en est d'autant plus grande que les médias leur proposent des normes sociales contradictoires : selon ce canon, les filles doivent être à la fois innocentes et séductrices, vierges et expérimentées.

### Pression sociale, modèles médiatiques et objectivation sexuelle

Les préadolescentes et les adolescentes sont particulièrement sensibles aux influences extérieures, telles que la pression sociale et les modèles médiatiques. Elles veulent être remarquées, appréciées et reconnues. Elles veulent aussi être « normales » et acceptées, car l'appartenance au groupe est un besoin de base que les jeunes cherchent à combler. Par conséquent, les filles peuvent se sentir obligées d'adopter une mode ou encore d'entreprendre des activités sexuelles avant d'y être prêtes affectivement et psychologiquement. De nombreuses recherches ont d'ailleurs démontré que la sexualité prématurée chez les filles, fait généralement en sorte qu'elles se concentrent sur les exigences du partenaire, sans avoir l'occasion d'explorer leurs propres besoins. Par ailleurs, la sexualité telle que véhiculée par les médias illustre fréquemment des actes sexuels dont les conséquences sont ignorées. Les médias glorifient la domination du partenaire masculin et la violence sexiste où les femmes sont présentées comme des objets sexuels plutôt que comme des partenaires égaux.

### Ramifications de la sexualisation

Au cours de la dernière décennie, les ramifications de la sexualisation des jeunes se sont manifestées de diverses manières. Pour ne donner que quelques exemples, on a observé un accroissement de la fréquence des actes de sexualité orale chez les adolescents et préadolescents, l'accroissement du nombre de cas d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), etc. De plus, en tentant de se conformer aux normes de beauté, qui sont, mentionnons-le, impossibles à atteindre, les adolescentes et préadolescentes ont de plus en plus tendance à adopter des régimes ou des diètes et à souffrir de troubles alimentaires. La chirurgie plastique, notamment les implants mammaires,

<sup>5</sup> Attwood, F. (2007). *Sexed up : Theorizing the sexualization of culture*. *Sexualities*, 9(1), p. 77-946

<sup>6</sup> Par médias, nous entendons les divers moyens de communication de masse sous forme imprimée et électronique.

<sup>7</sup> Un stéréotype, « désigne les catégories descriptives simplifiées par lesquelles nous cherchons à situer autrui ou des groupes d'individus » (Fischer, 1987). Les stéréotypes cor respondent donc à des traits ou des comportements que l'on attribue à autrui de façon arbitraire. En ce sens, les stéréotypes sont une manifestation des préjugés. Le préjugé a deux dimensions essentielles : l'une cognitive, l'autre comportementale. En général le préjugé est négatif et a donc pour conséquence une discrimination. Le préjugé peut être défini comme « attitude de l'individu comportant une dimension évaluative, souvent négative, à l'égard de types de personnes ou de groupes, en fonction de sa propre appartenance sociale. C'est donc une disposition acquise dont le but est d'établir une différenciation sociale » (Fischer, 1987)

la liposuction sur diverses parties du corps et diverses autres procédures, fait aussi l'objet de médiatisation auprès des jeunes filles et s'effectue couramment sur des adolescentes de 18 ans et moins<sup>8</sup>. En observant la pression sociale subie par les filles pour se conformer à ces images, il est facile de comprendre que la dépression, l'anxiété et la honte puissent venir entacher l'image de soi de nombreuses d'entre elles pendant leur développement, et qu'elle continue à avoir un impact sur leur vie après le passage à l'âge adulte. Le paragraphe suivant présente les conséquences de ce phénomène tel que décrit par le groupe de travail Task Force on the Sexualization of Girls (A.P.A., 2007).

Les conclusions de la recherche indiquent que la sexualisation des filles a des effets néfastes sur divers aspects de la santé des filles et des jeunes femmes :

**Conséquences cognitives et affectives :** La sexualisation et l'objectivation d'une personne réduisent ses sentiments de bien-être physique et de confiance envers son propre corps, et mènent à des problèmes affectifs et d'image de soi, tels que la honte et l'anxiété.

**Santé mentale et physique :** La recherche a établi un lien entre la sexualisation et trois troubles de santé mentale parmi les plus fréquemment diagnostiqués chez les filles et les femmes : les troubles alimentaires, la faible estime de soi et la dépression ou les états dépressifs.

**Développement sexuel :** La recherche indique que la sexualisation des filles a un effet néfaste sur leur capacité à développer une saine image de soi au niveau sexuel.<sup>9</sup>

## Distinguer la sexualisation de la sexualité saine

L'American Psychological Association (APA) (2007) affirme qu'il y a sexualisation 1) lorsque la valeur d'une personne provient uniquement de son attrait ou de ses comportements définis comme étant sexuels, 2) lorsque la personne est sexuellement objectivée, 3) lorsque la personne est maintenue à un standard qui rend équivalent le fait d'être attirant avec le fait d'être « sexy » et 4) lorsque la sexualité est imposée de façon inappropriée sur une personne. Mentionnons aussi à ce sujet que ces quatre conditions n'ont pas besoin d'être présentes : une seule consiste en un indice de sexualisation.

La sexualité saine, à l'opposé, nécessite un état de préparation affective et physique, le respect mutuel entre partenaires consentants et une intimité qui favorisent l'établissement de liens et un plaisir partagé. Tous ces facteurs jouent un rôle important dans le développement d'une bonne santé physique et mentale<sup>10</sup>.

La sexualisation et la sexualité saine sont donc des concepts différents. La sexualisation est liée à l'objectivation<sup>11</sup> et, selon l'A.P.A. (2007), il y aurait trois types d'influence qui contribueraient à l'apparition de ce phénomène :

- 1) Par la contribution de la société :** Les normes et valeurs culturelles communiquées dans les médias et ailleurs sont véhiculées par des images sexualisées, ce qui laisse entendre que cela est bon et sain. La sexualisation devient ainsi normalisée par la société.
- 2) Par la contribution interpersonnelle :** Les pressions par les pairs, la famille et les autres personnes de l'environnement immédiat peuvent encourager la formation de l'image de soi de la jeune fille en tant qu'objet sexuel.
- 3) Par l'objectivisation de soi :** Les filles constatent qu'une apparence et un comportement sexualisés sont valorisés par la société et se sexualisent donc elles-mêmes.

### La responsabilité du bien-être des enfants

Devant cette nouvelle réalité, les parents, la famille élargie, la famille d'accueil et autres adultes responsables de l'éducation des enfants se retrouvent confrontés à des situations imprévues et dérangeantes, qui bousculent leurs valeurs. Ces situations peuvent les laisser inquiets, mal à l'aise et indécis quant à la façon de réagir. Certains parents adoptent une attitude de laisser-faire; à l'opposé, d'autres réagissent en tentant d'exercer un contrôle sur la « pureté » de leur fille. Toutefois, la sexualité s'inscrit naturellement au cœur de l'identité, de la relation

<sup>8</sup> American Psychological Association. 2007. Report of the APA Task force on the sexualization of girls, Washington, DC: American Psychological Association, 67 p.

<http://www.apa.org/releases/sexualization.html>;

<sup>9</sup> <http://www.apa.org/releases/sexualization.html>;

<sup>10</sup> Satcher, D. (2001). The Surgeon General's call to action to promote sexual health and responsible sexual behavior. Washington, DC. Consulté en ligne le 10 février 2007 [www.surgeongeneral.gov/library/sexualhealth/call.pdf](http://www.surgeongeneral.gov/library/sexualhealth/call.pdf)

<sup>11</sup> Fredrickson et Roberts (1997) ont suggéré qu'« habituellement, l'acculturation des filles et des femmes les amène à internaliser le point de vue d'un observateur en tant que vision principale de leur propre personne physique ». Autrement dit, certaines filles et femmes ne se voient pas telles qu'elles sont, mais telles qu'elles pourraient être jugées par une autre personne, en tant qu'objets et non en tant que sujets de leur sexualité.

avec l'autre, de l'épanouissement et du bien-être d'une personne. Des messages faux et limitatifs à propos de la sexualité, ou encore, sa négation, peuvent avoir pour effet de nuire, chez les filles et les garçons, au développement d'une sexualité normale, tant par rapport à soi que dans les relations avec les autres. La perception que les jeunes ont de la séduction, des relations amoureuses et de l'intimité sexuelle peut être déformée par la négation parentale aussi bien que par les pressions de la société, des pairs et de la commercialisation de la sexualité par les médias. C'est pourquoi il est essentiel que les jeunes reçoivent d'amples informations, adaptées à leur âge ou à leur niveau de maturité, et qu'ils soient bien guidés afin de favoriser leur résilience<sup>12</sup> et leur permettre d'adopter un point de vue équilibré vis-à-vis de ce sujet sensible, puissant et parfois déconcertant qu'est la sexualité.

Nous invitons les parents et autres adultes responsables du bien-être des enfants, à accompagner les jeunes dans leur cheminement vers la connaissance et l'affirmation de soi, en focalisant leur attention sur les éléments essentiels des relations humaines : amour, intimité, confiance et respect. Nous encourageons les parents à demeurer présents et proactifs dans la vie de leurs enfants. Pour faire des choix éclairés, les enfants doivent bénéficier d'une bonne orientation de la part de leur entourage. La confiance en soi et une bonne connaissance de soi favorisent la prise de bonnes décisions, porteuses de la sécurité et du bien-être que tous les parents souhaitent pour leur fille, et contribuent à l'harmonie familiale. Nous vous souhaitons donc une bonne lecture et espérons que l'information véhiculée dans ce guide vous sera utile, à vous et à votre famille.

*Lilia Goldfarb, Cheffe des services de leadership et responsable du projet de recherche sur la sexualisation des jeunes au Y des femmes de Montréal.*

<sup>12</sup>Le concept de résilience fait référence à la capacité de surmonter les événements difficiles de la vie.

## GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARENTS DES FILLES PRÉADOLESCENTES POUR CONTRER LES EFFETS DE LA SEXUALISATION PRÉCOCE

### Prendre en main le bien-être de nos enfants

Pour arriver à contrer les effets néfastes de la sexualisation précoce, les parents, tuteurs, enseignants et autres adultes bienveillants doivent prendre en main le bien-être des enfants en les encourageant à développer leur sens critique face à la sexualité sous toutes ses manifestations, et particulièrement face à la commercialisation de la sexualité.

### Développement de l'éthique chez l'enfant

Les parents<sup>13</sup> sont les premiers responsables de l'éducation de l'enfant et du développement de son sens de l'éthique. Consciemment ou non, chaque parent privilégie certaines valeurs qui lui sont propres afin de guider et d'éduquer son enfant. Tout au long du développement de l'enfant, les parents lui communiquent ces valeurs à travers des paroles et des actions. Valeurs qu'imprègnent aussi les lignes directrices établies par les parents dans le but de contribuer au développement moral de l'enfant, et qui se refléteront peu à peu dans son comportement et sa personnalité. L'enfant adoptera, contestera et reformulera ces valeurs à mesure qu'il ou elle fera face aux défis de la vie. Pour qu'un enfant connaisse une saine croissance affective, il est essentiel qu'il bénéficie d'une solide base de valeurs qui le guideront dans ses choix et ses interactions. Si ses parents ne lui inculquent pas ces valeurs, l'enfant aura beaucoup de difficulté à relever les défis de la vie.

### Le groupe social et les parents : l'importance d'un lien continu

Vers l'âge de 9 ou 10 ans, l'enfant commence à se détacher de ses parents et cherche à s'identifier aux autres jeunes. Il est alors particulièrement sujet à diverses influences et subit de multiples pressions sociales et morales, qui auront des effets sur son comportement et sur sa perception des règles imposées par les parents. À cette étape du développement, le parent peut avoir l'impression qu'il a moins d'influence sur son enfant et que son autorité est en perte de vitesse. Ce sentiment peut mener certains parents à tenter d'accroître leur contrôle sur l'enfant. Aussi, devant l'omniprésence de la commercialisation de la sexualité et l'influence du groupe d'amis sur son enfant, le parent peut ressentir du découragement, de la solitude, et peut même penser que ses interventions n'ont aucun effet. Il peut alors être tenté d'abandonner, ou encore de réduire la portée de son rôle en tant que parent. Ceci est d'autant plus vrai chez les parents immigrés pour lesquels souvent le décalage entre les valeurs de la société d'origine et ceux de la société d'accueil est important.

### Aborder la sexualité et la sexualisation

Nous sommes d'avis que les parents doivent impérativement aborder les sujets de la sexualité et de la sexualisation avec leur enfant, au fur et à mesure que ces sujets apparaissent. En exprimant clairement ses sentiments et ses valeurs au jour le jour, tout en faisant preuve de compréhension et d'empathie par son écoute, le parent peut établir une relation vivante, active et efficace avec son enfant. Cette relation rassure l'enfant, lui donne des repères et l'aide à développer son jugement.

### Je ne sais pas quoi faire...

À l'occasion, il est normal que le parent d'une préadolescente ressente une certaine confusion et du découragement. Que pouvez-vous faire pour maintenir une relation ouverte et vraie avec votre fille ? Comment pouvez-vous contribuer à son bien-être et assurer sa sécurité ? Vous aimeriez qu'elle puisse profiter de l'enfance et qu'elle ne grandisse pas trop rapidement. Certaines situations peuvent provoquer la peur, le découragement et la frustration. Vous avez peut-être, à l'occasion, un sentiment d'impuissance. Vous pourriez même penser que votre fille n'en fera qu'à sa tête, peu importe ce que vous faites. Par moments, le désespoir peut même vous tenter. Vous avez besoin d'être soutenu, compris et rassuré. Vous ne savez pas à qui vous adresser. Ceci est un sentiment normal, mais sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il y a des ressources pour vous aider.

### Comment votre fille peut trouver sa place ?

Votre fille, à cette étape de sa vie, commence à explorer son identité. Qui est-elle et qui sera-t-elle ? Comment réussira-t-elle à s'adapter à son entourage, à l'école et dans la collectivité ? Les sentiments d'appartenance et d'acceptation sont essentiels à son identité en formation. Les sentiments de peur, de confusion, de frustration et d'anxiété sont tous normaux dans cette exploration de son univers social. Sa curiosité innocente sera stimulée par des paroles et des actions qui paraissent normales aux yeux de ses pairs ou de son entourage, mais qui lui sont entièrement inconnues. Elle aimerait être rassurée et se faire dire qu'elle sera remarquée et appréciée. Pour s'identifier dans ce monde nouveau, elle veut l'autonomie et la liberté nécessaires pour faire ses propres choix.

### Notre but

Nous avons créé ce guide en réponse aux questionnements et aux inquiétudes des parents et des autres adultes en regard du lien existant entre les enfants et la sexualisation. En vue de promouvoir le bien-être des enfants et l'harmonie familiale, nous vous présentons un moyen d'établir, pour vous-même et votre fille, un lien avec les sentiments et les besoins qui s'expriment lorsque nous réagissons aux événements de la vie. Ce guide contient également de l'information, des stratégies et des ressources visant à soutenir et à faciliter la réflexion nécessaire pour une communication efficace basée sur l'empathie et la compréhension.

<sup>13</sup>Dans le seul but d'alléger le texte, le terme « parents » est employé pour désigner toutes les personnes responsables d'élever des enfants.

## Sommaire

Le présent guide cible les filles âgées de 8 à 12 ans. Les filles comme les garçons de cet âge font face au phénomène de la sexualisation précoce, mais ils en sont affectés de façon différente. Plusieurs études indiquent que les conséquences de la sexualisation sur les filles sont très importantes. Cela ne signifie pas que les conséquences sur les garçons ne sont pas réelles ou inquiétantes. Tel qu'énoncé lors de la publication du premier guide, nous souhaitons toujours, dans les prochaines années, développer un guide pour accompagner les parents des garçons. Il répondra à leur besoins spécifiques.

Nous avons choisi, pour ce guide, sept situations inspirées de la réalité et liées à la sexualisation précoce<sup>14</sup>. Dans chacune de ces situations, une fille fait un commentaire ou exprime un souhait à l'un de ses parents. Nous avons ensuite cerné trois points centraux de la situation et les réponses possibles de la part du parent, réactions que vous avez peut-être déjà eues lors d'une situation semblable avec votre fille. Il est à remarquer que dans six situations sur sept, le parent représenté est la mère. Nous avons fait ce choix car souvent, le sujet de la communication est davantage représentatif des relations mère / fille. Cela n'empêche aucunement que le père, ou toute autre personne qui s'occupe de l'enfant, ou que les parents ensemble abordent ces mêmes questions.

Nous considérons que l'essentiel, dans toute interaction avec votre fille, consiste à établir un dialogue. Votre fille a besoin d'être écoutée, d'exprimer sa vision du monde et de se sentir suffisamment en sécurité pour poser des questions sur des sujets sensibles et souvent embarrassants. En l'écoutant sans la juger ni la critiquer, vous dites à votre fille que vous reconnaissez sa réalité. Cette attitude favorise le respect. En retour, lorsque votre fille se sent respectée et reconnue, elle a davantage tendance à vous communiquer ses questionnements, ses points de vue et ses émotions. L'information contenue dans ce guide vous aidera donc à rencontrer votre fille dans sa réalité, tout en lui communiquant vos préoccupations. L'écoute mutuelle de vos besoins et de vos sentiments ouvre la voie à la découverte de stratégies qui vous permettront de surmonter les défis que vous rencontrez ensemble.

## Formulation des situations et des réponses aux mises en situation

### Chaque réponse présente quatre aspects :

- un point central ;
- les sentiments et besoins possibles du parent et de la fille ;
- l'essence de la réponse selon le point central ;
- des exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue.

### Chaque situation inclut également :

- des renseignements pertinents ;
- des stratégies de rechange.

Chacune des situations présentées comporte des points centraux, la description de divers sentiments que vous et votre fille pourriez ressentir, les grandes lignes d'une réponse, ainsi que des exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue. Un point central indique un aspect particulier de la situation. Il est souvent facile de se laisser distraire par les dimensions multiples de chacun des sujets abordés. En ayant une idée aussi claire que possible de l'aspect de la situation qui intéresse votre fille, vous cibleriez mieux votre réponse. Selon les points centraux particuliers de chaque situation, une multitude de sentiments et besoins possibles sont décrits, tant pour le parent que pour la fille. Vient ensuite une liste d'idées formant la base d'une réponse possible. Enfin, des exemples de questions et de réponses vous permettront de stimuler le dialogue.

Des renseignements pertinents sont ajoutés à la fin de chacune des situations et viennent la compléter. Ils vous permettront de mieux comprendre l'univers de votre fille, qui peut parfois vous sembler étrange. Une fois que vous et votre fille aurez écouté le point de vue de l'autre et que vous connaîtrez vos besoins respectifs, il vous sera plus facile de trouver des moyens de répondre à ces besoins. Une liste de stratégies possibles offre des moyens de rechange pour répondre aux divers besoins exprimés dans chaque situation. En explorant différentes façons de répondre à ces besoins, nous favorisons un monde de choix possibles, plutôt qu'un monde limité par des alternatives fermées.

<sup>14</sup>Il est à noter que le langage utilisé pour décrire ou commenter ces situations peut parfois être assez direct, voire choquant. Cependant, il s'agit du langage franc utilisé dans les cours d'école et autres endroits fréquentés par votre enfant, et nous vous encourageons à compléter la lecture afin de vous familiariser avec ce vocabulaire.

## Parler avec son cœur

Les situations décrites dans ce guide et les exemples de réponses qui les accompagnent sont des suggestions qui se basent sur un souhait de communication avec votre fille et de participation à son bien-être. Toutefois, il est essentiel de comprendre qu'il n'existe pas de formule qui fonctionne à tout coup. Les exemples de dialogue ne sont pas des paroles à lire ou même à exprimer telles quelles à votre fille. Ils sont indiqués ici pour vous donner une idée de la façon de laquelle vous pourriez aller à la rencontre de votre fille, tout en étant à l'écoute de vos sentiments et de vos besoins mutuels. La méthode de communication la plus efficace qui soit est celle qui se base sur un désir réel de lien avec l'autre, d'écoute et d'expression sincère. Elle repose aussi sur la découverte de moyens pour répondre aux besoins des deux personnes, moyens qui se basent sur ce désir de communication, de respect mutuel et de sécurité. Parler avec votre fille en ayant en tête cette intention vous permettra de vous exprimer naturellement avec votre cœur.

Nous espérons sincèrement que la lecture de ce guide vous aidera à trouver les moyens d'exprimer vos souhaits de bien-être et de sécurité à votre fille, avec une voix qui vous vient du cœur. C'est dans cette voix vraie et sincère que réside le potentiel d'une relation basée sur le respect et la confiance.

## La communication des émotions et des besoins

Les réponses parentales présentées ici se basent en grande partie sur la philosophie et les principes de la Communication non-violente MC (CNV)<sup>15</sup>. Les sentiments et besoins possibles du parent et de l'enfant sont décrits pour chacune des situations. L'écoute des sentiments et des besoins exprimés par votre fille établit un climat de sécurité et de confiance essentiel pour qu'une vraie communication se produise. Par ailleurs, le fait d'admettre vos sentiments et vos besoins face aux comportements ou aux commentaires de votre fille est crucial pour établir une relation de respect avec elle. Respirez profondément : pour répondre de façon adéquate à ses commentaires et à ses questions, il est souvent nécessaire de prendre le temps de réfléchir et de calmer les sentiments provoqués par vos interactions. Les exemples de réponses visent à stimuler le dialogue et à créer un lien entre vous. Il est cependant impossible de prédire l'issue d'une situation, quelle qu'elle soit. Chaque famille, chaque parent et chaque enfant possède ses particularités et les relations entre les membres d'une famille présentent aussi des caractéristiques distinctives ; les éléments de réponse sont ici davantage à titre indicatif, puisqu'il reste difficile de transférer une situation donnée à tous les types de relations pouvant exister dans les milieux familiaux.

Les préadolescentes peuvent avoir de la difficulté à cerner leurs pensées et leurs sentiments dans une situation donnée. Pour comprendre graduellement ses sentiments et ses besoins, puis afin de prendre conscience de vos propres réactions et réponses en les explorant, vous aurez besoin de temps et d'un effort constant. En tant que parent, en apprenant à cerner les sentiments et besoins de votre fille, vous développerez une habileté précieuse pour la soutenir dans sa réalisation de soi et sa connaissance de soi.

Dans les situations décrites ici, les parents et les filles tentent de répondre à des besoins précis. Pour le parent, ces besoins peuvent être le bien-être et la sécurité de sa fille, l'harmonie familiale et le respect mutuel, la compréhension et la communication. Pour la fille, il peut s'agir d'un besoin d'appartenance, de reconnaissance et d'acceptation, d'estime de soi, d'expression de soi, ou même d'autonomie. Les stratégies, c'est-à-dire les actions à privilégier pour répondre aux besoins respectifs du parent et de l'enfant, sont rarement en harmonie; mais ce sont ces stratégies qui sont en conflit, et non les besoins eux-mêmes. Nous sommes d'avis qu'en faisant le lien avec vos besoins et ceux de votre fille (qu'elle ne sait peut-être pas reconnaître ni exprimer en paroles) et en vous écoutant réellement mutuellement, vous et votre fille réussirez à trouver des stratégies qui peuvent répondre aux besoins de chacun.

Certaines des situations présentées ici décrivent des événements qui peuvent mettre en danger le bien-être ou la sécurité de votre fille. Il est crucial de comprendre que dans certaines situations, vous devez établir des limites claires pour protéger votre fille d'un danger potentiel. N'ayez pas peur de jouer votre rôle de parent, avec tout ce que cela implique.

Néanmoins, c'est toujours un grand défi pour les parents que de communiquer ces limites sans couper la communication et affecter le respect. On peut avoir peur de ressembler à nos propres parents, si avec ces derniers le dialogue était impossible. Gardez à l'esprit le principe suivant : exprimer le oui qui est contenu dans le non (plutôt que de simplement dire « non ») vous aidera à maintenir une communication ouverte. Lorsque votre fille veut employer une stratégie pour répondre à ses besoins, mais que cette stratégie pose un danger potentiel pour son bien-être ou sa sécurité, tentez de comprendre les besoins qu'elle veut combler et examinez d'autres stratégies possibles pour y arriver : de cette façon, même en disant non à la stratégie qu'elle souhaite employer, vous dites clairement oui à son bien-être et à sa sécurité.

Evelyn Schouela  
Juin 2009

<sup>15</sup> Le Centre pour la Communication non-violente, [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



## La mode et les vêtements

Votre fille veut porter des vêtements que vous considérez sexy.



# A

## DIRE NON ET GARDER SON CALME

*Si je dis non, est-ce qu'elle va me faire une crise en plein magasin ?*

Vous craignez que votre fille fasse une scène dans le magasin si vous n'acquiescez pas à sa demande. Comment dire non, tout en reconnaissant l'importance qu'elle accorde à l'achat de ce vêtement ?

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est toute excitée à l'idée de porter ce vêtement à l'école. Le fait de porter des vêtements comme celui-ci est un des moyens dont elle dispose pour vivre l'acceptation et le sentiment d'appartenance.

#### Mère :

Vous êtes troublée et agitée. Vous voulez le bien-être et le bonheur de votre fille.

Mais vous êtes aussi anxieuse, car vous aimeriez avoir le temps de discuter de ce sujet dans la tranquillité et le confort de votre foyer.

### Essence de la réponse

- Reconnaissez la demande de votre fille et démontrez que vous comprenez que des vêtements comme ceux-ci aident les filles à se sentir acceptées par leur groupe.
- Prévoyez du temps à la maison pour discuter avec votre fille de vos points de vue à toutes les deux sur différents types de vêtements.
- Exprimez votre appréhension vis-à-vis de ses choix vestimentaires et votre désir qu'elle fasse des choix qui reflètent le respect de soi.
- Encouragez la communication avec votre fille et explorez plus en détail les besoins que vous avez exprimés au magasin.

- Dites-lui combien il est important pour vous qu'elle soit heureuse et qu'elle se sente acceptée dans sa vie sociale.
- Expliquez-lui que vous n'êtes pas à l'aise avec des vêtements qui dénudent beaucoup le corps, puisque cela peut attirer le regard des autres sur elle, même si cela n'est pas toujours voulu, et provoquer des situations qui mettent ainsi son bien-être en danger.
- Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressent et ce qui lui fait plaisir dans le fait de porter des vêtements qui dénudent son ventre ou ses épaules.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Tu aimes beaucoup l'idée de porter ces vêtements, n'est-ce pas ? Je vois bien que c'est à la mode. Qu'est-ce qui te plaît le plus de ce vêtement ? Comment penses-tu que tu te sentirais si tu le portais ? *Je vais me sentir sexy et j'aime la couleur. Je veux être cool et je veux être comme les autres filles. Je veux avoir des amis. Je déteste mes vêtements. Cette camisole est super et les garçons vont me remarquer.*

Je comprends que tu veuilles te sentir belle dans tes vêtements et que c'est important que tu te sentes acceptée. J'aimerais beaucoup que tu écoutes ce que je pense de cette camisole. Quand je t'imagine en train de la porter, je suis inquiète, parce que je veux que tu t'habilles d'une façon qui démontre que tu te respectes et que tu te valorises. En montrant ton ventre, tu pourrais donner aux garçons et aux hommes des idées qui n'étaient pas du tout ton intention. J'aimerais que tu me dises comment tu vois cela et j'aimerais aussi qu'on en reparle un peu plus tard, à la maison.

# B

## RÉAGIR À L'INFLUENCE DU GROUPE

*Si je ne l'achète pas, est-ce qu'elle va se sentir rejetée ?*

Vous croyez que votre fille de dix ans va se sentir rejetée si elle ne porte pas le genre de vêtements que son groupe d'amies considère comme étant à la mode, mais vous n'êtes pas à l'aise à l'idée qu'elle porte des vêtements que vous jugez inappropriés pour son âge.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille peut être à la fois inquiète et excitée. Elle aspire à s'intégrer au groupe et à sentir qu'elle en fait partie, tout en voulant s'exprimer et être remarquée. Les vêtements sont un des moyens qu'elle connaît pour y arriver.

#### Mère :

Vous êtes inquiète et incertaine, parce que le confort et la sécurité de votre fille vous tiennent à cœur. Vous aimeriez comprendre son univers et comment elle le vit. Vous voulez qu'elle ait confiance en elle et qu'elle développe son individualité et sa force. Vous voulez aussi contribuer à son épanouissement et à son bien-être et vous ressentez de la confusion quant à la direction à prendre.

### Essence de la réponse

- Écoutez votre fille vous exprimer son besoin d'appartenance et d'inclusion, ainsi que le type de moqueries dont elle est

peut-être la cible.

- Guidez-la afin qu'elle puisse mieux comprendre que les vêtements sont bel et bien une stratégie pour l'expression de soi et l'acceptation par les autres, mais que ce n'est pas le seul moyen d'y arriver. Demandez-lui de commenter ce que vous lui avez expliqué afin de vous assurer qu'elle a bien compris vos préoccupations.
- Parlez du fait que porter des vêtements qui découvrent le ventre, les épaules, la poitrine ou les cuisses peut donner aux autres une impression qu'elle ne veut peut-être pas donner. Donnez des explications appropriées à son âge et à sa maturité sur la nature de la sexualité.
- Explorez plusieurs stratégies pour aider votre fille à se sentir acceptée et à réagir aux moqueries, tout en développant son individualité et sa propre créativité.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que tu te sentirais différente et rejetée par ton groupe d'amies si tu ne t'habillais pas de cette façon ?

*Oui ! Je suis déjà différente. Je ne veux pas me sentir rejetée. Je veux être cool et je veux que les garçons m'aiment.*

Je sais que c'est important pour toi et j'imagine que ce n'est pas agréable de se sentir rejetée parce qu'on ne s'habille pas comme ses amies.



S'il te plaît, raconte-moi une situation où tu t'es sentie rejetée. J'aimerais vraiment savoir comment tu te sens.

*Encouragez-la à exprimer les sentiments qu'elle a éprouvés dans cette situation, ainsi que ce qu'elle en pense maintenant. Comment a-t-elle réagi ? Quel effet cela a-t-il eu sur sa journée ? Lorsque votre fille sent que vous l'avez écoutée, il vous sera plus facile de lui communiquer votre point de vue au sujet du vêtement.*

J'aimerais te dire comment je me sens, puis nous allons voir si nous pouvons nous entendre pour être contentes toutes les deux. Je ne suis pas à l'aise à l'idée que tu portes un vêtement comme celui-là, parce qu'en montrant certaines parties de ton corps, tu donneras peut-être à d'autres personnes des idées en regard de ta disponibilité sexuelle. Puis, ces idées peuvent les faire agir d'une façon qui peut te mettre en danger. Et ta sécurité est très importante pour moi.

Mais je comprends que pour toi, c'est très important. J'ai remarqué qu'il y a beaucoup de filles de ton âge qui portent ce style de vêtements. Si tu es différente parce que tu ne t'habilles pas comme elles, il se peut que tu te sentes rejetée. Tes amies vont peut-être se moquer de toi. Je ne peux pas vraiment savoir comment toi et les filles de ton âge vives cela. Je vois que les façons de s'habiller et d'agir sont très différentes de quand j'étais jeune.

*Soyez à l'écoute de l'univers de votre fille et des effets de son environnement sur elle. Si elle se sent écoutée et comprise, il sera plus facile pour vous deux d'établir des stratégies précises pour les vêtements, en reconnaissant et en intégrant les besoins que vous exprimez toutes les deux.*



## CHOISIR DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS À SON ÂGE

*Elle serait mignonne avec ce vêtement, mais est-il approprié pour son âge ?*

Vous voulez démontrer à votre fille que vous appréciez ses goûts, mais vous voulez aussi orienter son développement.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille se sent peut-être excitée à l'idée de s'exprimer de façon créative. Elle peut aussi vouloir exercer son autonomie et son pouvoir de décision. Elle commence à ressentir la nervosité et la confusion qui accompagnent le détachement du milieu familial en tant que groupe d'appartenance principal, en faveur de l'univers qu'elle partage avec son groupe d'amies. Pour elle, faire ses propres choix à propos des vêtements qu'elle porte est synonyme de liberté et d'indépendance.

#### Mère :

Vous êtes nerveuse et inquiète parce que vous voulez comprendre les besoins de votre fille, ainsi que l'encourager et la guider à faire des choix ancrés dans la connaissance de soi et favorisant le respect de soi. Vous voulez qu'elle prenne le temps de grandir à son rythme.

### Essence de la réponse

- Parlez de façon générale de vos préoccupations à propos des vêtements portés par les filles de son âge lorsque ces vêtements montrent tellement le corps que cela va à l'encontre du respect de soi et du niveau de maturité.
- Si vous êtes à l'aise, amorcez un dialogue sur la sexualité. Parlez de votre inquiétude face aux effets et conséquences possibles des vêtements qui sont perçus comme étant provocants sexuellement.
- Apprenez à votre fille que nos actions et nos paroles peuvent provoquer chez les autres des réactions auxquelles on ne s'attend pas. Ceci la sensibilisera et la conscientisera quant à la façon dont elle agit et dont elle communique.
- Aidez votre fille à comprendre que son comportement et son niveau de maturité doivent être en harmonie.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Dis-moi, qu'est-ce que tu penses des filles de ton âge qui portent des vêtements comme celui-là ? Est-ce que toi tu décides d'aimer quelqu'un ou pas uniquement par ce qu'il porte ? Qu'est-ce que tu penses de ça ? Comment les garçons voient-ils les filles quand elles s'habillent comme ça ? Comment te sentirais-tu si tu montrais ton ventre et tes épaules ?

*J'aime ça et je trouve que c'est cool. Toutes les filles le font, alors ce n'est pas grave. On veut seulement être belles. Les garçons ont l'air d'aimer ça, mais je ne suis pas sûre.*

Je suppose que de nos jours plusieurs filles s'habillent de cette façon. Comme tu dis, ce n'est pas vraiment grave. Mais quand je te vois en train de montrer ton ventre et tes épaules, je suis inquiète, parce que c'est important pour moi que les filles s'habillent d'une façon qui démontre du respect pour leur corps et de l'estime de soi.

J'aimerais vraiment t'expliquer ce que je pense de ce genre de vêtements. On prendra du temps pour en parler à notre retour à la maison, d'accord ?

*Parlez des différences entre les garçons et les filles, de la façon dont la puberté change notre manière de voir les autres. Dites-lui aussi que lorsqu'un garçon voit une fille porter un vêtement qui montre son ventre, son idée peut être bien différente de ce que la fille pense avoir comme effet. Expliquez-lui que nos actions ont des effets sur les autres et que nous devons garder cela à l'esprit lorsque nous faisons des choix. Exprimez votre désir qu'elle prenne le temps de s'amuser et de profiter de la vie avant de plonger dans l'anxiété provoquée par l'avancement en âge et par les relations sexuelles à venir.*

## Information

### L'attention et les compliments

Habituellement, les vêtements provocants sexuellement attirent de l'attention. Pour certaines, cette attention apporte une valorisation externe de leur identité. Ce type d'attention peut amener les filles à penser que leur valeur en tant qu'être humain dépend principalement de l'apparence de leur corps. À dix ans, votre fille est en train de développer sa personnalité et sa confiance en elle. Pour établir un lien équilibré et vrai avec votre fille, concentrez votre appréciation sur ses qualités personnelles et ses capacités, tout en reconnaissant son désir d'être jolie et attirante.

### Le désir et l'amour

Les filles savent qu'en portant certains vêtements, elles attirent l'attention, surtout de la part des garçons. Mais elles ne comprennent pas nécessairement que ces vêtements peuvent aussi provoquer le désir et l'excitation sexuelle pour certains garçons et hommes adultes. À dix ans, les filles sont conscientes de leur corps, de leurs vêtements et de l'apparence qu'elles projettent. Cependant, elles ne sont pas encore conscientes de la nature du désir sexuel et de la différence entre le désir et l'amour.

### Des limites claires et justifiées

Lorsque les parents établissent des limites clairement définies, tout en étant conscients des besoins de leurs enfants et de leurs propres besoins, ils rassurent leurs enfants, les mettent à l'aise et favorisent l'harmonie familiale. Aborder l'adolescence trop rapidement peut être une expérience dommageable pour une petite fille, car ses actions, son apparence et son langage peuvent ne pas être en harmonie avec son niveau de maturité. Cela peut provoquer chez les autres des réactions qu'elle n'est pas prête à affronter, et peut avoir des conséquences néfastes sur sa perception d'elle-même et son identité sexuelle, et ce, tout au long de sa vie. En usant de franchise avec votre fille et en l'éduquant, vous lui donnez l'occasion de faire des choix éclairés pour elle-même. Chaque chose en son temps. Il y a des étapes à ne pas brûler.

### L'influence des médias

Les médias proposent aux filles des images sexualisées. Les parents doivent être conscients de l'impact possible de ces images sur leur fille et trouver des moyens pour y répondre afin de maintenir leur lien avec elle, tout en la guidant et en lui fixant des limites.

### L'influence du groupe

La pression par les pairs est une force importante dans la vie des enfants. Informez-vous afin de pouvoir guider votre fille à travers ces pressions sociales. Imiter les comportements et les choix des autres n'est pas la même chose que de faire ses propres choix selon ce qu'elle valorise; aidez-la à faire la différence.

### Les nuances du marketing

Le marketing contemporain offre des produits et des vêtements qui visent à faire paraître les filles plus vieilles qu'elles ne sont. Le résultat peut être une enfance manquée. Apprenez-en davantage sur le marketing et la vente de ces produits pour mieux comprendre les tentations qui s'offrent à votre fille.

### Stratégies de rechange :

- Encouragez votre fille à acheter un autre vêtement moins révélateur.
- Faites preuve de créativité et achetez deux camisoles, une plus couvrante pour porter en dessous.
- Avec votre fille, faites un peu de recherche sur l'industrie de la mode et son histoire.
- Regardez ensemble un film où les personnages sont des filles qui choisissent d'être différentes. Discutez ensemble des valeurs à la base de ces choix.
- Parlez avec votre fille de situations où les vêtements qu'elle porte pourraient faire croire à un garçon qu'elle communique une intention sexuelle.
- Explorez avec votre fille des moyens d'établir des liens avec ses amis qui ne sont pas liés à l'apparence. Comment peut-elle les développer davantage ?
- Cherchez des clubs et des groupes qui favorisent la responsabilisation des filles, à l'école et ailleurs dans la communauté. Est-ce que votre fille aimerait se joindre à une activité ou à un club en particulier ?
- Suggérez-lui de changer son habillement, mais d'une façon qui ne compromet pas le respect de soi. Recherchez les boutiques différentes. Encouragez-la à créer ses propres styles vestimentaires ou à coudre ses propres vêtements.
- Regardez avec votre fille un film ou un vidéoclip qui montre des filles habillées de façon à montrer leur corps. Observez ensemble la réaction des garçons et des hommes. Demandez à votre fille ce qu'elle pense que cela veut dire. Parlez de l'acte sexuel comme d'une union spéciale entre deux personnes qui ont choisi d'être ensemble. Discutez du développement et de la maturité des garçons et des filles.
- Magasinez avec l'intention de trouver des vêtements uniques pour votre fille. Choisissez des façons de superposer les vêtements de façon à ne pas découvrir le corps.
- Faites des jeux de rôles pour aider votre fille à répondre aux moqueries au sujet de ses choix vestimentaires.
- Proposez-lui d'aller magasiner dans une friperie et d'acheter toute une collection de vêtements qui seraient amusants à porter et à essayer avec ses amies. Invitez son groupe d'amies à une soirée où elles se costumeront, essayeront différents looks et prendront des photos avec des poses comiques.
- Communiquez avec d'autres parents pour discuter de sujets communs sur l'éducation des enfants. Les autres parents peuvent devenir des alliés précieux pour trouver des moyens communs de répondre aux demandes des enfants.
- Choisissez des accessoires pour compléter les vêtements que porte votre fille afin d'encourager sa créativité ou encouragez-la à créer des accessoires.

## Le maquillage et les revues de mode

Une fille regarde une revue de mode et montre une photo à sa mère.



# A

## L'ÂGE DE SE MAQUILLER

*Elle n'a que 10 ans, mais c'est peut-être normal de se maquiller plus jeune que dans mon temps. Les filles sont exposées à des vedettes populaires qu'elles veulent imiter.*

Vous voulez savoir si l'intérêt de votre fille envers le maquillage vise à imiter les vedettes populaires ou si c'est considéré comme étant normal pour une fille de son âge de porter du maquillage aujourd'hui. Vous voulez exprimer vos valeurs et préoccupations sur le fait de grandir à une vitesse qui vous semble trop rapide.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est motivée et enthousiaste devant l'apparence d'une de ses vedettes préférées. Elle aime regarder ce qu'elle trouve beau. Elle veut peut-être imiter l'apparence de cette vedette, parce qu'elle pense qu'elle paraîtra plus jolie. Être remarquée et admirée ont une importante valeur pour son identité en développement.

#### Mère :

Vous êtes désemparée, parce que l'idée que votre fille de dix ans porte du maquillage n'est pas en harmonie avec vos idéaux. Vous voulez comprendre ce qui est important pour elle et savoir de quelle façon la soutenir dans son développement, mais d'une façon qui reconnaisse aussi vos propres valeurs.

### Essence de la réponse

- Reconnaissez que porter du maquillage peut rendre une femme plus jolie ou faire en sorte qu'elle soit remarquée ; votre fille pourrait aimer cela. Elle veut s'intégrer aux idéaux de beauté de son groupe.
- Énoncez clairement votre désir qu'elle prenne le temps de grandir à son rythme et de développer ses propres valeurs, afin qu'elle puisse faire des choix à partir de sa connaissance de soi, plutôt qu'en se fiant sur les pressions des médias et de la société.
- Communiquez-lui votre préoccupation, à savoir qu'elle pourrait céder à la pression de porter du maquillage et ainsi développer la conviction qu'elle n'est pas jolie lorsqu'elle n'en porte pas.
- Exprimez vos préoccupations à propos de ce que peut vouloir dire une petite fille qui porte du maquillage.
  - Sans le savoir, elle pourrait donner aux garçons et aux hommes une impression qui n'est pas du tout son intention.

- Elle pourrait donner à l'apparence physique une attention trop importante qui n'est pas en harmonie avec sa personnalité et ses valeurs.
- Elle peut tenter de répondre à un besoin d'acceptation en utilisant des stratégies qui lui sont imposées de l'extérieur et avec lesquelles elle n'est pas vraiment en harmonie.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir pourquoi tu veux porter du rouge à lèvres. Est-ce que c'est parce que tu aimes cette vedette et que tu veux lui ressembler ?

*Je ne sais pas. C'est juste que je trouve ça beau. Elle est cool et je veux être pareille. C'est correct. Tout le monde porte du rouge à lèvres maintenant.*

Je suppose que le rouge à lèvres pour les filles de ton âge, c'est plus courant que je ne le pensais. Je suis un peu triste et inquiète, parce que quand je t'imagine en train de porter du maquillage, je pense que c'est grandir trop vite. Je veux que tu prennes le temps d'être une fille et de t'amuser, et de profiter de ta vie sans l'anxiété liée à la vie d'adulte. Je veux que tu prennes le temps de découvrir qui tu es, sans te sentir obligée de tout faire pour être jolie, comme dans les revues, les films et les vidéoclips. Je veux que tu choisisses ce que tu portes parce que tu te connais de l'intérieur.

J'aimerais m'assurer que tu comprends ce que j'essaie de te dire. Je sais par expérience que c'est facile de croire qu'on a compris ce que quelqu'un nous dit, puis de se rendre compte qu'on se trompait. Peux-tu me dire ce que tu as compris de ce que je t'ai dit ?

*Cette conversation peut évoluer et devenir un dialogue qui vous permettra d'explorer avec votre fille ce que signifie être une fille et être une adulte. Vous pouvez aborder le fait que de porter du maquillage établit une norme qu'il est ensuite difficile d'ignorer. Dans ce cas, il est facile de croire qu'on n'est pas jolie quand on ne porte pas de maquillage. Parlez de la façon dont cela peut affecter l'humeur et l'attitude d'une personne. Encouragez votre fille à vous dire ce qu'elle en pense.*

# B

## QU'EST-CE QU'ELLE VEUT VRAIMENT ?

*Elle est peut-être curieuse et veut explorer et s'amuser avec du maquillage.*

Vous voulez être certaine de bien comprendre pourquoi votre fille veut porter du maquillage. Elle serait peut-être tout aussi contente de le porter à la maison pour savoir ce que ça fait, ou peut-être veut-elle présenter une image plus mature.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est peut-être curieuse à propos du sentiment provoqué par le fait de porter du maquillage. Cela peut être une façon d'explorer et d'avoir du plaisir. Elle peut aussi se sentir poussée par des pressions extérieures et se demande ainsi si le maquillage lui donnera l'autonomie et la reconnaissance dont profitent les femmes.

#### Mère :

Vous êtes hésitante et perplexe, parce que vous voulez comprendre votre fille et avoir un lien avec elle qui soit le plus vrai possible. Vous voulez contribuer à son épanouissement et à sa connaissance de soi.

### Essence de la réponse

- Explorez avec votre fille sa curiosité à propos du maquillage. Elle aimerait peut-être seulement l'essayer, sans nécessairement vouloir le porter.
- Expliquez-lui les pressions qui accompagnent le fait de porter du maquillage.
- Parlez-lui de vos expériences avec le maquillage, de ses avantages et désavantages.



- Parlez du maquillage comme étant aussi une façon amusante de se déguiser ou de jouer la comédie. Discutez des différences entre le jeu et l'utilisation du maquillage en tant que moyen d'attirer l'attention sur soi.
- Parlez du rôle du parent en tant que guide et du processus de croissance qui apporte maturité et autonomie au fur et à mesure que l'enfant se développe.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir pourquoi tu veux porter du maquillage. Est-ce que c'est surtout pour savoir comment tu te sentirais et de quoi tu aurais l'air avec du maquillage, ou est-ce que c'est pour avoir l'air plus vieille et ressembler à une vedette ?

*Je ne suis pas sûre. J'aimerais voir de quoi j'aurais l'air, mais je pense aussi que je serais plus jolie. Je veux être belle et de toute façon, tout le monde en porte. Je ne sais pas vraiment.*

Oui, ça peut être compliqué, surtout quand les gens autour de toi te disent que c'est cool et que ça va te rendre plus belle et plus attirante. C'est difficile de savoir ce que tu veux. Tu pourrais porter du maquillage pour t'amuser, pour savoir comment c'est. Tu peux aussi jouer à changer ton apparence en te déguisant.

*Cette situation est une bonne occasion d'aider votre fille à mieux comprendre le maquillage et ses effets. Vous pouvez parler de son utilisation pour attirer les hommes et l'aider à comprendre*

*les sous-entendus qui accompagnent le port du maquillage, tel que la disponibilité sexuelle. Vous pouvez aussi lui expliquer votre expérience avec le maquillage : quand vous avez commencé à en porter et pourquoi, comment vous vous sentez quand vous en portez et quand vous n'en portez pas. Invitez votre fille à vous dire ce qu'elle en pense. Si elle exprime un désir de paraître plus vieille, vous pouvez reconnaître ses besoins de reconnaissance et d'autonomie.*

Est-ce que tu aimerais parfois être plus vieille afin que les gens te prennent plus au sérieux ?

*Oui ! Je suis tannée d'être obligée d'écouter tout le monde, tout le temps. C'est comme si j'étais invisible. Je veux grandir pour décider moi-même de ce que je fais dans ma vie.*

C'est parfois difficile quand on a l'impression qu'on n'a pas beaucoup de choix. Tu peux avoir l'impression que tu n'as le droit de rien décider, mais tu dois avoir confiance et croire que les adultes dans ta vie prennent des décisions qu'ils jugent bonnes pour toi.

*Comment pouvez-vous établir un lien avec votre fille à propos de son besoin d'autonomie ? Aidez-la à voir que pendant sa croissance, c'est votre responsabilité de la guider de la meilleure façon possible pour soutenir son bien-être, son épanouissement et sa confiance en elle. Vous pouvez aussi identifier ensemble des aspects de sa vie où elle fait déjà ses propres choix et discuter du fait qu'à mesure qu'elle grandit, elle aura de plus en plus d'occasions de le faire.*



## SE MAQUILLER À TOUT PRIX

*Si je ne lui en achète pas, est-ce qu'elle va prendre mon maquillage et se maquiller en cachette ?*

Vous êtes inquiète et incertaine, parce vous pensez que votre fille est bien décidée à porter du maquillage. Ce serait contraire à vos valeurs de lui en acheter, mais vous souhaitez aussi maintenir un lien de franchise entre vous.

#### Émotions et besoins

##### Fille :

Votre fille est frustrée et bien déterminée. Son besoin d'autonomie est très fort et elle croit qu'elle sera plus heureuse lorsqu'elle pourra faire ses propres choix. Elle a peur que vous lui disiez non et veut être jolie pour être acceptée par son groupe et ainsi mieux s'intégrer. Elle croit que porter du maquillage est une façon de renforcer sa confiance en elle.

##### Mère :

Vous êtes inquiète parce que vous ne savez pas comment établir un dialogue avec votre fille. Vous avez peur qu'elle fasse des choix qui la feront souffrir. Vous voulez que son bien-être et sa confiance en soi s'épanouissent de l'intérieur et non en se basant sur son apparence.

#### Essence de la réponse

- Écoutez votre fille et encouragez-la à vous expliquer son point de vue. Donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse vraiment s'exprimer.
- Reconnaissez l'importance de ses besoins de partage, d'amitié, de confiance en elle et d'appartenance, besoins qui sont comblés lorsqu'elle porte du maquillage et qu'elle partage cette expérience avec ses amies.
- Découvrez ensemble les autres moyens dont elle dispose pour se sentir acceptée et intégrée au groupe. Aidez-la à reconnaître qu'il existe toute une variété de moyens pour être bien dans sa

peau, se sentir acceptée et se trouver jolie.

- Expliquez à votre fille que vous voulez avoir avec elle une relation ouverte et franche et que la communication est très importante pour vous.
- Parlez de vos préoccupations et de votre incertitude sur la façon de maintenir avec elle un lien qui comble et valorise vos besoins à toutes les deux.
- Discutez de stratégies que vous pouvez utiliser ensemble et qui vous satisferaient l'une et l'autre.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment comprendre pourquoi tu veux porter du maquillage. S'il te plaît, explique-moi pourquoi c'est si important pour toi. Comment te sens-tu quand tu en portes ? Est-ce que les garçons s'intéressent plus à toi ? Est-ce que tu as davantage d'amies parce que tu portes du maquillage ?

*Je me sens bien quand je porte du maquillage. Je me sens belle et je sais que je suis belle. Les garçons me regardent plus que quand je n'en porte pas. Mes amies et moi, on se maquille ensemble et on partage nos produits. C'est le fun. Et puis c'est juste normal.*

Je veux être certaine de bien te comprendre. Est-ce que tu portes du maquillage parce que tu te trouves belle et que ça te fait sentir mieux avec toi-même ? Et puis, tu t'amuses avec tes amies quand vous échangez vos produits de maquillage et cela vous rapproche ? Je comprends aussi que tes amies et toi, vous êtes à l'aise avec le maquillage et que vous connaissez bien ça. Est-ce que j'ai bien compris ?

Donnez à votre fille le temps de répondre à ces questions. Posez-lui seulement celles qui vous semblent appropriées à sa situation. J'aimerais maintenant t'expliquer comment je me sens et ce que



j'en pense. Veux-tu m'écouter ?

*Deux aspects sont importants ici. Le premier concerne le fait de porter du maquillage et ses effets sur la vie de votre fille. Cela lui donne confiance en elle et c'est une façon de se rapprocher de ses amies. C'est très important pour elle, à tel point qu'elle vous cachera le fait qu'elle se maquille (en mettant de côté ses besoins de franchise et de confiance dans sa relation avec vous) pour pouvoir continuer à combler ses besoins de plaisir, de confiance en elle, d'amitié et d'appartenance. Le deuxième aspect est*

*une possibilité de rupture de votre relation si elle choisit des stratégies comme le mensonge pour obtenir ce qu'elle veut.*

Notre relation est très importante pour moi et je ne veux pas que tu te sentes obligée de mentir et de te cacher pour faire quelque chose qui te fait plaisir. Mais je veux aussi que tu m'écoutes et que tu me comprennes. Quand je t'impose des limites, c'est pour ton bien-être et ta sécurité. J'espère que nous allons nous comprendre et trouver des moyens (stratégies) pour répondre à nos besoins à toutes les deux.

## Information

### Le choix

Les filles aujourd'hui ont beaucoup plus de choix qu'auparavant. Dans les revues et les vidéoclips, à la télévision et dans les magasins, elles se voient offrir des choix de maquillage et de vêtements qui n'existaient tout simplement pas quand vous étiez petite.

### Les stratégies de commercialisation

Pour les filles de six à douze ans, il est tout à fait normal d'avoir une idole ou un modèle. Bon nombre de revues pour les filles sont pleines de publicités pour des produits de beauté, qui représentent souvent des vedettes endossant ces produits. Parmi ces vedettes, certaines sont choisies précisément pour attirer et influencer les jeunes consommatrices. Il est normal que les filles veuillent les imiter en achetant et en portant le maquillage que ces vedettes recommandent.

### L'harmonie entre le niveau de maturité et l'apparence

Lorsque le maquillage ne sert plus à s'amuser, mais qu'il devient un acte de séduction, il relève de l'adolescence et de l'âge adulte et non de l'enfance. Si les filles portent du maquillage en public, elles donnent à leur visage une dimension sexuelle qui ne correspond pas à leur âge.

Le port de maquillage à la préadolescence accorde beaucoup de valeur à l'apparence physique, et particulièrement à son aspect séducteur. Les préadolescentes n'ont pas le niveau de maturité nécessaire pour gérer le genre d'attentions que cela peut provoquer. Il est essentiel d'équilibrer l'emphase sur l'apparence physique avec les qualités personnelles, les aptitudes, les talents et les habiletés.

### Des choix différents

Ce ne sont pas toutes les femmes qui pensent devoir porter du maquillage pour être attirantes. Il y a de nombreuses façons d'attirer l'attention : l'apparence physique en est une, mais ce n'est pas la seule. En vieillissant, les filles peuvent faire ces choix à partir d'une perspective plus globale, simplement parce qu'elles auront vécu plus longtemps et qu'elles auront plus d'expérience de vie.

### L'influence du groupe

La pression du groupe peut faire croire aux filles que si elles ne se conforment pas au reste du groupe, elles seront ignorées ou rejetées. Le fait d'être différente peut être intimidant et peut même provoquer la solitude. Ces pressions peuvent aussi faire croire aux filles que si elles n'ont pas de copain, elles ne sont rien. Elles se sentent alors obligées d'être séduisantes pour s'en trouver un. Notons que cette façon de penser est encouragée par les revues et les autres médias.

### Stratégies de rechange :

- Faites remarquer à votre fille les traits de la beauté naturelle, qui d'ailleurs disparaissent sous le maquillage des yeux et des joues.
- Explorez avec elle les différentes manières grâce auxquelles

les gens se trouvent beaux. Regardez les gens dans la rue ou dans les revues (sauf les revues de mode) et observez comme différentes personnes peuvent être belles, chacune à sa façon. Pensez à des gens que vous aimez et discutez de ce qui compose leur personnalité.

- Faites une petite recherche sur l'histoire du maquillage. Explorez les différents types de maquillage, la façon de les utiliser et leur signification, par exemple pour les geishas, les prostituées ou les différentes traditions africaines.
- Invitez votre fille et quelques amies à une session de maquillage où vous les maquillerez vous-même. Prêtez-leur des vêtements pour qu'elles puissent se costumer et prendre des photos, tout en mettant l'accent sur l'aspect ludique de la chose.
- Parlez avec votre fille des différentes façons de réagir lorsque quelqu'un se moque d'elle. Favorisez sa confiance en elle en reconnaissant ses qualités et ce qui la rend unique.
- Regardez des magazines de mode et de musique avec votre fille et soyez à l'écoute de ce qu'elle y apprécie. Déterminez avec elle lesquels des ses besoins sont comblés par ces images. Observez avec elle les coulisses du marketing et comment le show-business fonctionne.
- Renseignez-vous ensemble sur l'industrie du maquillage. Cela lui donnera une meilleure perspective pour faire des choix.
- Faites une enquête sur les différents ingrédients utilisés dans le maquillage, notamment les produits chimiques qui peuvent provoquer des allergies, ainsi que des risques pour la santé à long terme. Observez aussi les normes éthiques de leur fabrication. Les étiquettes des produits de maquillage promettent la beauté et l'élégance, mais elles ne répondent pas aux questions cruciales que l'on se pose à propos de leurs effets réels : Est-ce que ce produit pourrait irriter ma peau ou mes yeux, ou encore provoquer une réaction allergique ? Est-ce que certains de ses ingrédients sont soupçonnés d'être mauvais pour la santé ? Ces questions demeurent sans réponse parce que, malheureusement, les gouvernements en Amérique du Nord n'effectuent qu'une surveillance très générale des produits cosmétiques. Selon Rebecca Sutton (2008), dans une étude réalisée par le groupe de travail sur l'environnement (Environmental working Group – EWG) auprès de 20 filles âgées entre 14 et 19 ans, toutes les adolescentes avaient dans leur sang et leur urine 16 produits chimiques utilisés couramment comme conservateurs dans les produits cosmétiques. Il faut remarquer que certaines études ont lié ces produits chimiques à des effets négatifs sur la santé dont le cancer et le dérèglement hormonal.<sup>1</sup>
- Fabriquez des cosmétiques maison avec des ingrédients naturels.
- Dans une revue de mode pour adolescentes, comptez les publicités qui ciblent particulièrement l'image du corps et la beauté. Discutez de ce que cela signifie.
- Trouvez des renseignements pour démystifier les effets de la publicité sur les filles.

<sup>1</sup><http://thegreenguide.com/reports/product.mhtml?id=42> Référence complète ?

## Les mannequins ultraminces et l'image corporelle

Une fille regarde une publicité dans un abribus.



# A

## LE POIDS DES RÉGIMES

*Moi aussi, je la trouve un peu ronde. Elle pourrait peut-être suivre mon régime.*

Vous n'êtes pas certaine qu'un régime amaigrissant soit bon pour la santé de votre fille à son âge. Vous voulez l'aider à s'aimer davantage, mais en misant sur la santé, plutôt que sur une image du corps stéréotypée.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est anxieuse et mal à l'aise, car elle se pense grosse. Elle fait l'objet de moqueries; elle a besoin d'être rassurée et de savoir qu'elle est acceptée telle qu'elle est. Elle veut avoir confiance en elle et être appréciée par les enfants de son âge.

#### Mère :

Vous êtes inquiète, car vous voulez que votre fille ait une bonne opinion d'elle-même et que sa confiance en elle ne se fonde pas seulement sur son apparence. Vous souhaitez contribuer à son bien-être et à sa connaissance de soi. Vous voulez aussi être prudente pour choisir la meilleure façon d'aider votre fille à ce sujet.

### Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers votre fille en l'écoutant et en reformulant ce qu'elle vous dit à propos des pressions quotidiennes qu'elle subit à propos de son poids.
- Expliquez-lui vos préoccupations à propos des effets d'un régime pour une fille de son âge : cela est mauvais pour sa santé et des problèmes sérieux peuvent en découler, comme les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, régimes extrêmes, etc.).
- Offrez-lui des options qui lui permettront de faire la paix avec son corps : l'exercice, la modération, l'alimentation saine.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Quand on se fait agacer à propos de son poids, c'est facile de s'imaginer qu'on est grosse, mais toi as-tu cette impression ? Est-ce que tu te sens lourde ou mal dans ton corps ? Est-ce que tu te trouves grosse parce que tu te compares aux autres filles à l'école ou dans ton groupe d'amies ? Veux-tu être plus mince pour que les

autres ne se moquent plus de toi, pour être acceptée et te sentir mieux avec toi-même ?

*Je sais que je suis grosse parce qu'elles me le disent. Je ne sais pas comment je me sens. Comparée aux mannequins et à d'autres filles que je vois, je suis plus grosse, alors je dois être grosse! Je ne m'aime pas. Je ne veux pas que les filles se moquent de moi. Je me sens seule et j'ai peur à l'école. Je déteste être grosse. Il faut que je perde du poids.*

Ça doit être difficile de définir la façon dont tu te sens à propos de ton corps quand les autres autour de toi cherchent souvent à tout prix à être minces. Autour de nous, les médias (les revues, la télévision, la publicité et l'Internet) nous envoient le message constant qu'en étant mince, on est belle et attirante. On dirait que ce message-là est partout! Je me sens vraiment triste quand je pense que tu vis ça tous les jours et que ça te pousse à ne pas t'apprécier à ta juste valeur. Je veux que tu sentes bien et sûre de toi. Je ne crois pas qu'un régime soit une bonne idée à ton âge, parce que tu es en croissance et il faut que tu manges correctement. Mais je pense aussi qu'en faisant de l'exercice ou du sport régulièrement, tu te sentirais mieux dans ton corps.

Est-ce que tu veux regarder avec moi ce qu'on peut changer dans notre alimentation, tout en prenant bien soin de notre corps ? On pourrait aussi parler des activités physiques qui t'intéressent. Qu'est-ce que tu en penses ?

*Les mères, elles aussi, sont souvent mal à l'aise avec leur poids corporel. Si c'est votre cas et que vous êtes capable d'en parler, vous aiderez votre fille à mieux gérer cette préoccupation, en sachant qu'elle n'est pas la seule à y faire face et que ce souci fait partie de notre culture. À cet effet, vous ne devez pas omettre la grande influence que vous détenez sur votre fille. Votre façon de transmettre votre message compte autant que son contenu ; vous devez être prudente afin de ne pas envoyer des messages contradictoires à votre fille. Vous devez ainsi être en constance avec votre message.*

# B

## LE POIDS DES MOQUERIES

*Elle est bien comme elle est. Elle ne devrait pas se préoccuper des moqueries.*

Vous voulez que votre fille s'aime telle qu'elle est, tout en l'aidant à trouver des moyens pour se défendre des moqueries auxquelles elle fait face, afin qu'elle se sente à l'aise et en sécurité dans son environnement.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille se sent seule et peut être anxieuse et insécurisée si elle ne se sent pas en sûreté dans son environnement scolaire. Son estime de soi est grugée par la pression et les moqueries du groupe de pairs. Elle a besoin de se sentir à l'aise et en paix.

#### Mère :

Vous êtes troublée et découragée à l'idée que votre fille fasse l'objet de moqueries. Vous êtes triste quand vous imaginez sa souffrance et vous souhaitez l'encourager à développer sa force intérieure et sa confiance en elle.

### Essence de la réponse

- Soyez présente pour votre fille. Donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaires pour une bonne écoute et invitez-la à vous raconter ses expériences.
- Décidez si une intervention est nécessaire. Sinon, quels outils pouvez-vous donner à votre fille pour l'aider à affronter les moqueries ?
- Reconnaissez qu'il est tout naturel de croire que si elle perd du poids, elle ne se fera plus agacer et que sa vie sera tranquille. Expliquez-lui qu'il s'agit d'une stratégie possible, mais que sans la confiance en soi, les moqueries pourraient tout de même continuer, mais à propos d'autre chose. Le développement de l'estime et du respect de soi lui donnera la force nécessaire pour faire face à n'importe quel genre de moqueries.
- Une fois que vous l'avez bien écoutée, établissez un dialogue sur l'image corporelle et l'estime de soi. Aidez-la à faire la différence entre un corps en santé et une image du corps stéréotypée.



#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que ce sont les moqueries qui te font croire que tu es grosse, ou est-ce que tu te vois vraiment comme ça? Explique-moi comment tu te sens.

**Je me sens vraiment mal. Je ne sais pas, mais j'ai l'air différente et les autres filles m'appellent « la grosse », même si elles ne sont pas beaucoup plus minces que moi. Je n'aime vraiment pas ça. Je ne sais pas quoi faire.**

Pourrais-tu me dire de quelles façons elles se moquent de toi? Est-ce qu'elles le font souvent? Est-ce que c'est seulement toi qu'elles agacent? Comment te sens-tu quand ça t'arrive? Depuis combien de temps est-ce que ça dure? Qu'est-ce que ça a changé pour toi à l'école? Est-ce que tu as changé ta façon de manger à cause de ça? J'aimerais beaucoup te comprendre, parce que je ne veux pas que

tu te sentes seule. (Notez qu'il ne faut pas poser toutes ces questions d'un coup, mais les choisir selon la situation pour orienter le dialogue. Utilisez de discernement et restez souple.)

*Encouragez votre fille à vous expliquer son univers et comment elle vit le stress occasionné par les moqueries. Commentez ce qu'elle vous dit en usant de compassion. Selon le type de moqueries et tout en tenant compte de la personnalité de votre fille, évaluez s'il s'agit de harcèlement et si nécessaire, agissez de façon concrète, par exemple en intervenant auprès de la direction de l'école. Sinon, utilisez de la compassion avec votre fille et lorsqu'elle se sentira comprise, vous pourrez l'aider à trouver des moyens concrets de faire face aux moqueries de façon à lui permettre de récupérer sa confiance en elle.*



## LES CHANGEMENTS DU CORPS À LA PUBERTÉ

*Elle sera bientôt adolescente. C'est peut-être son corps qui commence à changer?*

Lorsque votre fille atteint la puberté, son corps commence à changer. Son gain de poids peut être lié à ces changements. Vous voulez l'aider à aborder ces changements physiques inévitables d'une façon qui enrichisse sa vie.

#### Émotions et besoins

##### Fille :

Votre fille peut se sentir désorientée, nerveuse ou même dépassée. Elle veut comprendre ce qui lui arrive et les changements qu'elle vit. Elle fait l'objet de moqueries à propos d'un aspect qu'elle ne se sent pas en mesure de contrôler. Elle a besoin d'une bonne communication et d'être réconfortée.

##### Mère :

Vous êtes peut-être surprise et même incrédule à l'idée que votre fille soit rendue au stade de la puberté. Vous voulez être sûre de pouvoir la soutenir de façon à assurer son épanouissement et sa confiance en elle.

#### Essence de la réponse

- Évaluez, au meilleur de votre connaissance, si les changements physiques que vit votre fille sont les premiers signes de la puberté.
- Établissez un dialogue avec votre fille à propos de la puberté, en lui décrivant les changements qui vont se produire et ce qui les provoque. En vivant cette étape de sa vie en tant que rite de passage, plutôt que comme une période de souffrance et d'incompréhension, votre fille pourra accepter avec joie et confiance les changements de la vie, et ce, en toute connaissance de cause.
- Parlez ensemble des moyens qui permettent de maintenir un style de vie sain et un poids santé, afin que votre fille se sente responsabilisée, forte et consciente d'elle-même.

- Discutez des moqueries et, selon leur gravité, aidez votre fille à surmonter la situation en utilisant l'information et les stratégies décrites à la fin de cette section.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

As-tu pris du poids, ou est-ce qu'il y a d'autres changements que tu as remarqués dans ton corps?

J'aimerais que tu m'en parles pour que je comprenne ce qui t'arrive. Je veux vraiment t'aider, parce que je ne veux pas que tu te sentes seule en ce moment.

**Je ne sais pas vraiment, mais je me sens différente. Mes pantalons sont plus serrés et j'ai l'air différente de mes amies. Je dois être en train de devenir grosse et je ne veux pas être comme ça. Je ne me sens pas bien et maintenant que mes amies se moquent de moi, c'est pire.**

Les changements qui t'arrivent ne sont pas toujours faciles et peuvent même te faire peur. Mais plus tu en sais et comprends ces changements, plus facile ce sera pour toi. Il y a des choses qu'on peut faire pour que tu vives cette étape de ta vie avec moins de stress et de difficulté. Est-ce que tu aimerais qu'on en parle ensemble?

*Prenez le temps d'expliquer à votre fille ce qui arrive au cours de la puberté. Expliquez-lui que son corps commence à changer pour se préparer à l'âge adulte. Il est normal de prendre du poids, mais elle peut le maîtriser en mangeant bien et sainement tout en incorporant le sport et l'exercice dans sa routine quotidienne. Ces actions permettent aussi de maintenir une saine image de soi. Aidez votre fille à comprendre les dangers des régimes alimentaires au cours de la puberté et expliquez-lui ce que sont les troubles alimentaires. Faites-lui part de votre inquiétude à propos des moqueries et veillez à aborder aussi cet aspect à l'aide de l'information incluse à la fin de cette section.*

## Information

### Un style de vie sain

Lorsqu'une fille atteint la puberté, il peut être mauvais pour sa santé de l'encourager à moins manger. Plutôt que d'opter pour un régime amaigrissant, enseignez-lui de bonnes habitudes alimentaires et encouragez-la à adopter un style de vie sain qui l'aidera à développer une image de soi ancrée dans la santé et le bien-être. Cette approche vis-à-vis des kilos en trop permet de mettre la santé au premier plan, plutôt que l'apparence physique.

### Le gain de poids pendant la puberté

Au cours de la puberté, le corps des filles, aussi bien que celui des garçons, change beaucoup et ces changements occasionnent souvent un gain de poids. Rappelez-vous comme cette étape de la vie peut être difficile. L'explication des changements biologiques, affectifs et psychologiques qui accompagnent la puberté peut soulager en partie l'anxiété et le stress qui l'accompagnent.

### Une estime de soi et une image corporelle en bonne santé

Les changements physiques et la prise de poids qui se produisent au début de l'adolescence peuvent être une source d'anxiété dans un monde où la minceur est si importante. Un trop grand importance accordé à l'apparence physique et la pression subie pour être mince peuvent prendre des proportions alarmantes et souvent, faire oublier, ou du moins, déformer la réalité. L'estime de soi résulte en grande partie d'une image corporelle saine, mais ce n'est pas la seule. Reconnaissiez et appréciez votre enfant pour ses réussites et encouragez-la dans ses talents et capacités. Cela l'aidera à développer sa confiance en elle et à avoir une estime de soi propice à la santé.

Le fait de parler constamment du poids corporel et des régimes peut provoquer de mauvaises habitudes alimentaires chez les filles et les jeunes femmes. L'interdiction ou la limitation de certains aliments comme récompense ou comme punition, ou encore pour obtenir une certaine figure du corps, peut amener certaines filles à développer des troubles alimentaires tels que la boulimie et l'anorexie. L'image corporelle peut devenir une priorité exclusive, voire une obsession.

### Le corps « parfait »

Les filles se comparent aux modèles ultraminces présentés par l'industrie de la publicité qui suivent des régimes très sévères pour rester d'une extrême minceur. Les photos sont modifiées sur ordinateur pour corriger les « imperfections » et présenter le corps « parfait ». Des filles de plus en plus jeunes se comparent à cette norme de beauté. De nombreuses femmes suivent des régimes amaigrissants populaires, souvent onéreux et parfois dangereux pour la santé, tout cela afin d'atteindre un certain idéal lié à l'image du corps, plutôt que pour viser une meilleure santé ou un sentiment de bien-être.

### Les moqueries

À six ou sept ans, les enfants commencent à exprimer des commentaires négatifs à propos des autres. Le fait de dire ou d'écrire des choses méchantes à propos de quelqu'un peut être une tentative pour pouvoir se sentir mieux par rapport à soi et pour démontrer sa solidarité avec un groupe d'amis. Toute personne qui fait l'objet de moqueries a besoin d'être écoutée avec compassion. Il est important de ne pas minimiser sa souffrance ni de la rassurer d'une façon qui banalise la difficulté de la situation. C'est seulement après qu'elle ait terminé de s'exprimer qu'il faut commencer à rechercher des stratégies pour l'aider à résoudre le problème. Encouragez votre fille à penser à des solutions possibles et à prendre des décisions concrètes. En communiquant ses sentiments et ses besoins de façon sincère, elle contribue au développement de son estime de soi.

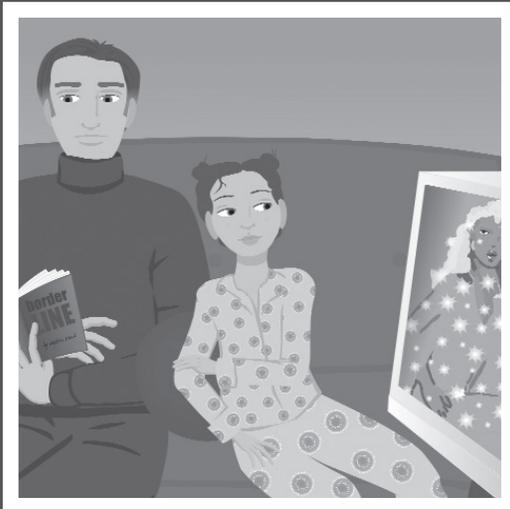
Il est toujours nécessaire d'aborder le problème des moqueries pour soutenir le bien-être de la personne qui en est victime. La personne responsable des moqueries doit être conscientisée des effets possibles sur les autres pour que le cycle des moqueries puisse être brisé. Les enfants qui sont victimes de moqueries ou d'intimidation tendent à adopter certains comportements particuliers : isolement, sautes d'humeur, retrait, dépression, anxiété, perte d'intérêt envers le travail scolaire, perte d'appétit ou insomnie.

### Stratégies de rechange :

- Procurez-vous des livres sur l'alimentation saine ou consultez un(e) spécialiste en nutrition ou en diététique.
- Explorez une variété d'activités que votre fille pourrait avoir envie d'entreprendre, comme les sports, les cours de danse ou les arts martiaux. Trouvez des moyens de vous encourager et de vous soutenir mutuellement. Planifiez vos périodes d'exercices ensemble.
- Cuisinez ensemble un ou deux soirs par semaine. Essayez de nouvelles recettes que votre fille trouvera sur Internet ou dans des livres. Essayez de nouveaux aliments. Faites une recherche sur la valeur nutritive des aliments.
- Renseignez-vous sur la nourriture offerte en restauration rapide et ses effets sur la santé de ceux qui en consomment régulièrement. Regardez le film documentaire *Malbouffe à l'américaine*.
- Parlez à l'enseignante de votre fille ou à la directrice de son école à propos des moqueries. Consultez la conseillère scolaire ou encouragez votre fille à le faire elle-même.
- Recommandez à votre fille de passer du temps avec une amie de confiance pendant qu'elle est à l'école.
- Suggérez des activités que vous pouvez faire en famille, ce qui renforcera vos liens.
- Mettez sa personnalité et ses capacités au premier plan, afin que son attention ne se concentre pas exclusivement sur son corps et son apparence physique.
- Lancez-vous dans des périodes de danse spontanées à la maison. Demandez à votre fille de faire jouer de la musique qu'elle aime et de danser pendant une demi-heure.
- Mangez ensemble à table et évitez de regarder la télévision pendant les repas.
- Invitez votre fille à réserver une période précise pour la télévision et l'ordinateur. Intégrez des mouvements physiques dans les activités assises.
- Procurez-vous des livres qui expliquent les différents aspects de la puberté et lisez-les avec votre fille afin que les changements qui surviennent lui paraissent moins étranges et intimidants. Si elle a une sœur plus âgée, une tante ou un autre modèle féminin avec qui elle a un bon rapport, vous pouvez lui demander de partager certaines de ses expériences et de ses connaissances sur la puberté.
- Essayez avec votre fille différentes manières de s'exprimer avec la personne qui se moque d'elle.
- En regardant la télévision ou en marchant dans la rue, remarquez les différentes formes de corps. Remarquez combien il y en a et amusez-vous à constater combien elles sont différentes. Observez des œuvres d'art de différentes périodes historiques et remarquez l'évolution des idéaux de beauté. Découpez dans des revues des images de personnes de formes différentes et faites-en un calendrier.
- Prenez le temps d'observer les messages des médias qui présentent les femmes minces comme étant sexy et remarquez combien il est bien facile de penser qu'il faut être ainsi pour être une vraie femme.
- Regardez des transformations Photoshop sur You Tube et discutez du fait que la plupart des photos que nous voyons dans les médias représentent une réalité artificielle (ex : Evolution, Dove).

## Vidéoclips et séduction

Une fille regarde un vidéoclip avec son père.





## FAIRE DES CHOIX EN AMITIÉ ET EN AMOUR

*Est-ce qu'elle pense que la seule façon d'attirer les garçons est de ressembler aux jeunes femmes dans ces vidéos et de se comporter comme elles ?*

Vous souhaitez que votre fille comprenne ce qui attire deux personnes l'une vers l'autre. Vous voulez qu'elle fasse des choix basés sur une variété de critères, y compris l'apparence, mais aussi la personnalité, les intérêts, les talents, les qualités et les valeurs.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est confuse et peut-être même anxieuse : elle veut comprendre ce qu'elle doit faire pour qu'un garçon l'aime. Elle veut être acceptée et appréciée et se demande si elle doit agir et avoir l'apparence d'une vedette populaire pour y arriver.

#### Père :

Vous êtes peut-être désorienté ou même effrayé. Vous voulez comprendre la perspective de votre fille et être en mesure de la guider pour qu'elle puisse faire des choix qui lui seront bénéfiques, heureux et riches de sens. Vous voulez la protéger de la souffrance potentielle des relations amoureuses à cet âge.

### Essence de la réponse

- Reconnaissez l'importance, pour votre fille, d'être appréciée par les garçons et de sentir qu'elle est attirante.
- Parlez de votre point de vue sur ce qui fait que deux personnes se sentent attirées l'une vers l'autre. Parlez des nombreuses façons dont un partenaire peut répondre à nos besoins et de l'envie de partage de certains aspects de notre vie.
- N'oubliez pas que votre fille réagit à une formule de séduction qui est omniprésente dans les médias. Pour qu'elle soit en mesure de choisir, elle doit comprendre qu'il existe autre chose que la superficialité en regard de la séduction contenue et véhiculée dans les messages des vidéoclips qu'elle regarde.
- Encouragez votre fille à réfléchir sur ses raisons de préférer la compagnie des gens qu'elle aime. Cela l'encouragera à faire des choix qui favorisent le bonheur et le bien-être en amitié et éventuellement, en amour.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que tu aimes t'imaginer dans la peau de cette vedette ? Comment ce serait si tu pouvais danser et bouger comme elle ? Je me demande ce que les garçons pensent quand ils voient des vedettes comme elle. J'imagine que ça les intimide peut-être, parce qu'ils s'imaginent qu'ils devraient agir d'une certaine façon pour

avoir l'air cool. Comment penses-tu qu'ils réagiraient si tu faisais comme elle ? Sais-tu ce que tu aimerais que les garçons pensent de toi ?

*Je pense que les garçons veulent une fille sexy et moi, je ne le suis pas, alors je n'aurai jamais de petit ami si je ne change pas. Les garçons aiment les filles qui sont cool et sexy. Je veux sortir avec un garçon et qu'on puisse se tenir par la main, qu'on s'appelle et parler ensemble. Je ne sais pas ce qu'un garçon penserait si je faisais comme elle. Peut-être qu'il voudrait m'embrasser.*

Il me semble que tu aimerais comprendre comment agir avec les garçons. Je trouve ça bien que tu veuilles que ton copain soit un ami avec qui tu passes du temps, fais des activités, et que tu veuilles ressentir le bonheur d'être ensemble. C'est bien aussi de vouloir entraider lorsque vous vivez des moments difficiles. Mais je suis curieux de savoir pourquoi tu penses qu'en étant sexy comme cette vedette tu obtiendrais ce que tu veux ? Selon toi, qu'est-ce qui fait que deux personnes se sentent attirées l'une par l'autre ? Par exemple, ta mère et moi, qu'est-ce qui fait que nous ayons été attirés l'un par l'autre ?

Est-ce que tu te demandes parfois pourquoi tu trouves un garçon vraiment mignon alors que ta meilleure amie ne le trouve pas à son goût ? Les gens n'ont pas tous les mêmes idées sur ce qui est attirant ou pas. Dis-moi, qu'est-ce qui fait que tu aimes ta meilleure amie ? Comment te sens-tu quand tu es avec elle ? Que penses-tu des garçons qui aiment les filles seulement pour leur apparence physique ? Qu'est-ce que tu préférerais : un garçon qui t'aime seulement pour ton apparence ou un garçon qui apprécie ta personnalité, en plus de te trouver jolie ?

*Profitez de cette occasion pour discuter de tous les aspects de l'attraction entre deux personnes qui permettent de construire une relation sincère et riche de sens. Discutez avec votre fille des différents besoins qui sont comblés par une relation avec quelqu'un en qui on a confiance et dont le bien-être nous tient à cœur : la camaraderie, l'intimité, l'appartenance, le plaisir, la communication, la complicité, la stimulation et la chaleur humaine. Finalement, il ne faut pas oublier que la réalité quotidienne d'un couple exige aussi des efforts et présente des défis pour continuer à répondre à ces besoins.*



## BELLE, ATTIRANTE, SEXY : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

*Est-ce qu'elle se demande si elle est belle ?*

Vous souhaitez que votre fille puisse faire la différence entre être belle, être attirante et être sexy. Vous voulez qu'elle comprenne ces attributs en profondeur, pas seulement à un niveau superficiel, tels que représentés par le marketing.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille peut se sentir triste et rejetée ou curieuse et incertaine. Elle est peut-être trop consciente de son apparence et mal à l'aise avec les garçons. Elle a besoin de se faire rassurer et de se faire dire qu'elle est bien telle qu'elle est et qu'elle a le droit d'être naturelle et de rester elle-même avec les garçons.

#### Père :

Vous êtes triste et peut-être irrité, tout en étant compatissant et aimant. Vous souhaitez que votre fille soit heureuse, bien dans sa peau et à l'aise dans ses relations avec les autres. Vous voulez être certain que vous pouvez établir un lien authentique avec elle, afin de garder entre vous une communication ouverte et riche.

### Essence de la réponse

- Votre fille se demande si elle est jolie : reconnaissez ses préoccupations et compatissez avec elle. Prenez le temps de bien l'écouter avant de la rassurer et de lui donner votre opinion. Si vous tentez de la rassurer ou de lui offrir des moyens



de régler le problème avant qu'elle se soit sentie écoutée, il se peut qu'elle se referme sur elle-même.

- Discutez de chacun de ces concepts séparément : belle, attirante, sexy. Essayez de les imaginer chacun indépendamment, seulement selon leur aspect superficiel. Comment serait une relation avec une personne sans qualités, qualités qui la rendent intéressante, attachante et unique ?
- Élaborez sur les qualités et valeurs de votre fille : demandez-lui ce qu'elle pense avoir de bien à offrir. Est-ce qu'elle pense que cela peut la rendre belle et attirante ?
- Parlez de ce que signifie être sexy dans une relation basée sur l'amour et le respect. Dans les vidéoclips, le comportement sexy est une image superficielle que l'on essaie de vendre aux filles et qui n'a aucun rapport avec l'intimité dans une relation.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

D'après ce que tu m'as dit, je pense que tu ne te trouves pas belle. Est-ce que j'ai raison ? S'il te plaît, dis-moi comment tu te perçois, pour que je puisse mieux comprendre ce que tu ressens quand tu regardes ce vidéoclip.

*Je ne sais pas. Je trouve que je ne suis pas assez belle. C'est sûr que je ne suis pas sexy. Je ne sais pas quoi faire et comment agir, et j'ai peur que les garçons ne m'aient jamais. Je veux vraiment être belle comme les vedettes.*

Je suis triste que tu ressentes de la pression et de la confusion comme ça. Je veux que tu sois heureuse et bien dans ta peau telle

que tu es. Moi, je te trouve très belle, même si c'est plus difficile de me croire parce que je suis ton père. La beauté que je vois, c'est bien plus que ton apparence. Quand je pense à ce que ça veut dire pour différentes personnes d'être belle, attirante ou sexy, je sais que ça peut sembler compliqué. Selon toi, qu'est-ce qui rend une personne belle ? Qu'est-ce qui fait qu'une personne est attirante pour quelqu'un ? Est-ce que c'est seulement parce qu'elle est belle ou sexy ? Parfois, on doit savoir ce que l'on attend de l'autre personne et ce qu'elle attend de nous en retour pour comprendre pourquoi on se sent attirés l'un vers l'autre. Il est facile de confondre une apparence sexy avec la beauté ou l'attraction. C'est une façon pour les gens d'attirer l'attention et c'est le message qu'on voit et qu'on entend dans la publicité et les médias tout autour de nous.

*Servez-vous de ces questions pour discuter de ce qui différencie être belle, attirante et sexy. Des questions de ce type l'aideront à mieux différencier les concepts. Donnez à votre fille le temps d'identifier certaines des façons dont elle vit ces concepts. Parlez de votre point de vue lorsqu'elle aura terminé d'explorer sa propre perspective. Notez qu'il existe un élément clé pour comprendre ces concepts : chacun d'entre eux peut être considéré de manière superficielle, c'est-à-dire selon l'apparence physique seulement. Toutefois, quand on regarde plus loin, on se rend compte que sans des qualités et des valeurs personnelles, les relations sont souvent insatisfaisantes et de courte durée.*



## LA DIFFÉRENCE ENTRE LE VRAI ET LA « RÉALITÉ » DE CONSOMMATION

*Est-ce qu'elle pense qu'elle doit agir de façon provocante pour attirer les garçons ?*

Vous voulez que votre fille puisse faire la différence entre les messages qu'elle reçoit dans les vidéoclips et ce qu'elle vit parallèlement à ses valeurs. Vous voulez qu'elle soit assez confiante pour prendre des décisions vis-à-vis de ses comportements à partir de cette distinction.

#### Émotions et besoins

##### Fille :

Votre fille est intimidée et incertaine, car elle a de la difficulté à comprendre comment elle doit se comporter avec les garçons. Elle veut obtenir le genre d'attention que les vedettes ont, le pouvoir d'attirer. Elle veut peut-être aussi garder un comportement naturel et vrai, mais elle voit les vedettes agir d'une façon qui ne lui semble pas naturelle du tout. Elle a besoin de compréhension, de donner un sens à ce qu'elle vit et de se sentir en sécurité.

##### Père :

Vous êtes appréhensif et hésitant quand vous imaginez que votre fille pense devoir se comporter comme une vedette. Vous voulez qu'elle soit elle-même et qu'elle comprenne que ce qu'elle voit dans les médias n'est pas la réalité de la vie. Vous souhaitez la conseiller pour qu'elle puisse prendre ses propres décisions au sujet des messages contenus dans les vidéoclips et du type de comportement qu'ils représentent.

#### Essence de la réponse

- Établissez un dialogue sur le type de comportement populaire que votre fille croit nécessaire d'adopter dans ses relations avec les garçons.
- Discutez des différences entre une réaction qui vient de soi et une réaction dictée par des motivations extérieures dans

diverses situations. Parmi ces réactions, observez lesquelles semblent naturelles et favorisent la confiance.

- Parlez des pressions qui peuvent découler des messages des médias et de l'influence du groupe social, influence qui peut pousser des gens à faire des choses par peur d'une punition ou par désir d'une récompense ou de compliments.
- Une fois que vous avez écouté votre fille, prenez le temps de souligner certains des messages contenus dans les vidéoclips, notamment en regard des stéréotypes et l'objectivisation sexuelle.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

J'aimerais vraiment savoir ce que tu penses des mouvements de la chanteuse dans ce vidéoclip. Penses-tu que tu dois agir comme elle pour avoir un petit ami et être heureuse ?

*Non, je ne pense pas que je dois agir comme elle, ou peut-être un peu. Je pense que j'aimerais lui ressembler un peu plus, que ce serait le fun. J'aimerais vraiment savoir danser comme elle. Je pense que ça me rendrait vraiment populaire.*

Dans la vraie vie, comment interagissent les garçons et les filles ensemble ? Est-ce que c'est comme dans les vidéos ? Comment est-ce que ton entourage agit, par exemple ta mère et moi ? Est-ce qu'on agit comme cette vedette ? Qu'est-ce qui est différent ?

Il peut être difficile de savoir ce qui est vrai et naturel et ce qui ne l'est pas. D'après toi, comment se passe la vie de cette fille quand elle n'est pas en train de donner un spectacle ou de tourner un vidéoclip ? Penses-tu qu'elle a une vie heureuse et des relations amusantes et saines, juste parce qu'elle est célèbre ?

*Entamez une discussion sur les vidéoclips en les comparant avec le comportement de gens dans l'environnement de votre fille,*



*surtout celui des adultes qu'elle admire. Qu'est-ce qui fait que quelque chose est vrai, ou authentique ? Discutez de la façon dont les vidéoclips, les revues de mode et les autres médias représentent des comportements qui semblent lancer une invitation sexuelle aux hommes ou aux femmes. Est-ce réaliste ou est-ce une impression inventée de toute pièce pour vendre quelque chose ?*

Quand on est influencé par les médias, on peut croire que ce qu'ils montrent est une façon d'agir qui est naturelle. Les garçons peuvent s'imaginer qu'ils ont du pouvoir sur les filles. Qu'est-ce qui

arrive quand une personne agit d'une certaine manière parce que quelqu'un que l'on croit plus fort lui dit qu'elle devrait le faire ?

*Explorez avec elle les différentes raisons qui motivent nos actions. On peut être motivé par la peur d'une punition ou le désir d'une récompense ou de compliments. On peut aussi faire quelque chose parce que la personne qui en fait la demande, ainsi que ses intentions, sont dignes de confiance. Donnez des exemples de ce que signifie faire quelque chose par peur d'une punition ou désir d'une récompense ou de compliments, et parlez des sentiments qui peuvent en découler.*

## Information

### Distinguer la réalité de la fiction

Dans de nombreux vidéoclips contemporains, dont le public est de plus en plus jeune, des jeunes femmes portent des vêtements et adoptent des attitudes sexuellement provocateurs ou utilisent des comportements de soumission pour séduire les jeunes hommes. Les paroles de chansons sont souvent dégradantes et normalisent une attitude qui présente les femmes en tant que personnes soumises ou en tant qu'objets décoratifs, voire en objets sexuels. Entre huit et douze ans, il est difficile de distinguer l'illusion de la réalité. Votre fille peut facilement perdre de vue la limite entre les deux et penser qu'elle doit agir de façon sexuellement provocante pour attirer l'attention d'un garçon.

### La personne entière

La plupart des filles se soucient de leur apparence. Il est essentiel pour elles d'avoir une vision d'elles-mêmes qui valorise autant le corps que la personnalité, ce dernier élément définissant qui elles sont en tant que personnes à part entière.

### La beauté en tant que produit de consommation

Le concept de la beauté signifie différentes choses pour différentes personnes; c'est un concept subjectif. L'image des filles qui leur est vendue dans les revues et autres médias reste un produit de consommation. Il est issu d'une industrie qui cible un groupe démographique précis et vise le profit. Le concept de la beauté n'est pas réel, dans le sens où la plupart du temps, il n'englobe pas la personne entière et ne représente pas les différents groupes de population (ethnie, sexe, âge, etc.). Dans la vie de tous les jours, on observe plutôt que les gens sont attirés les uns par les autres selon d'autres critères que celui de la beauté telle que présentée par les médias. Aussi, une même personne peut être belle pour certains et sans attrait pour d'autres.

### L'équilibre des qualités

Au début de la puberté, les enfants commencent à interagir différemment entre eux; les groupes tendent à devenir mixtes. Pour prouver leur valeur et rehausser leur statut au sein du groupe, certains jeunes adopteront des comportements stéréotypés qui sont populaires dans le groupe. Seulement, les qualités personnelles, telles que la franchise, la bonté, l'intégrité, le sens des valeurs, la générosité et l'humour sont nécessaires pour qu'une relation soit équilibrée et authentique. C'est ainsi que la sécurité apportée par une famille unie et aimante permet de soutenir la jeune fille dans ses choix, lesquels sont ancrés dans l'authenticité et le pouvoir personnel plutôt que dans les normes actuelles de beauté et de popularité relevant de la commercialisation.

### L'intimité et le rapprochement

Une attitude provocante sexuellement peut faire croire que la personne qui l'adopte possède des intentions sexuelles, ou du moins, qu'elle vise l'intimité physique. Parfois, ce type de comportement est en réalité une façon de rechercher le rapprochement et l'intimité avec une personne.

Une petite fille qui imite une gestuelle sexuellement provocante peut ne pas comprendre de quelle façon ses actions seront interprétées par les garçons. Elle peut vouloir un ami proche, quelqu'un de spécial avec qui elle pourra marcher main dans la main et à qui elle pourra se confier. Ou encore, elle peut vouloir obtenir le genre d'attention qui lui fera sentir qu'elle est remarquée et valorisée. Ces attitudes sont souvent liées à l'imitation de la gestuelle de groupes de pairs qui sont populaires. En l'aidant à mieux comprendre pourquoi les gens agissent ainsi, vous aiderez votre fille à faire des choix qui reflètent la connaissance de ses besoins.

### La personne dans son ensemble

Être ou se sentir attirante est un besoin important, peu importe l'âge. Les jeunes ont besoin d'éducation pour apprécier une personne dans son ensemble. L'admiration et l'attention d'un père peuvent aider une fille à reconnaître les bons côtés de son apparence, mais aussi de ses qualités et de ses talents, bref de sa personnalité.

### Stratégies de rechange :

- Inventez un jeu où vous désignez chacun votre tour une chose ou une personne que vous trouvez belle. Par exemple, vous pourriez le faire pendant une promenade en regardant les immeubles, les animaux, les voitures et les gens. Dites pourquoi vous trouvez cette chose ou cette personne belle. Il peut s'agir d'un seul aspect. Remarquez le sentiment que vous éprouvez.
- Nommez toutes les belles qualités de quelqu'un que vous connaissez tous les deux. Qu'est-ce qui vous plaît dans les actions de cette personne ? Quel sentiment cela vous donne-t-il ? Il peut aussi être amusant de faire une liste de toutes les façons dont on peut être beau ou belle, pour approfondir la compréhension de la signification de la beauté.
- Faites une recherche sur la vie d'une vedette que votre fille apprécie. Allez sur Internet et apprenez-en davantage à son sujet. Est-ce qu'il ou elle a plus à offrir que ce que l'on peut voir dans ses vidéoclips ? Est-ce que sa vie semble complète et intéressante ?
- Apprenez les paroles d'une chanson. Quel est le message qu'elles contiennent ? Changez les paroles pour en faire un message qui vous convienne. Costumez-vous et faites un spectacle en chantant la chanson d'une manière plus personnelle et représentative de qui vous êtes. Chantez en duo avec votre fille.
- Regardez des vidéos de vedettes que vous aimiez quand vous étiez adolescent. Expliquez à votre fille ce que vous aimiez de cette vedette et de sa musique.
- Encouragez votre fille à explorer de la musique de divers styles et à remarquer ce qui les différencie. Enregistrez une compilation de pièces musicales de différents pays du monde ou qui regroupe différents styles musicaux.
- Regardez des œuvres d'art de différentes époques représentant des femmes. Remarquez l'évolution des styles de beauté populaires au cours des siècles.

## L'amour et le respect

Une fille a entendu une expression dans la cour d'école.



# A

## LE SENS DES MOTS

Un quoi ? Est-ce qu'elle sait ce que ça veut dire ?

Vous voulez être certaine que votre fille comprend le sens de ces mots et l'effet de ce phénomène sur les personnes impliquées. En même temps, vous voulez lui fournir de l'information qui lui permettra d'avoir une bonne compréhension des relations où l'intimité sexuelle est en jeu.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille peut être curieuse et confuse, car elle a entendu des mots qui ont peu de sens pour elle. Elle peut avoir besoin de compréhension et d'information. Elle est peut-être inquiète, en se demandant si elle aussi devrait avoir un « fuck friend ». Elle a besoin d'être rassurée et soutenue.

#### Mère :

Vous êtes choquée et inquiète d'entendre votre fille utiliser ces mots. Vous voulez être sûre de pouvoir la soutenir de façon à assurer sa sécurité et son bien-être. Vous êtes peut-être troublée et triste à l'idée qu'un tel concept existe. Vous avez aussi besoin de mieux comprendre ce phénomène.

*Remarque : Vous n'avez jamais utilisé ce genre de langage devant votre fille. Vous êtes troublée et vous pourriez avoir besoin de temps pour vous calmer avant de lui répondre. En vous concentrant d'abord sur votre besoin d'assurer la sécurité et le bien-être de votre fille, vous serez en mesure de lui répondre avec des idées plus claires et avec davantage de compassion envers elle.*

### Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers vous-même avant de tenter d'être présente pour votre fille. Cela vous aidera à vous sentir calme et concentrée, afin de pouvoir lui répondre d'une façon qui lui permettra de mieux vous écouter.
- Donnez à votre fille l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle

puisse exprimer ses idées et ses sentiments. Posez-lui des questions pour savoir quel est son niveau de compréhension du sujet.

- Si elle a de la difficulté à s'exprimer, soyez prête à l'aider en lui proposant des mots pour exprimer ses sentiments et ses besoins.
- Faites la distinction entre les relations qui sont seulement physiques et celles qui sont ancrées dans l'amour et l'engagement.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Selon toi, qu'est-ce que ça veut dire « fuck friend » ?

*Je ne suis pas sûre. C'est peut-être juste quelque chose qu'on fait avec un ami. Comme n'importe quoi d'autre. Tu sais, une façon de passer du temps ensemble. C'est peut-être ce qu'on fait avec un petit ami quand on sort avec lui.*

Ça peut être mêlant d'entendre des expressions comme celle-là. Est-ce que tu aimerais comprendre ce que ça veut dire ? Tu sais, quand je t'entends me parler de ça, je suis triste, parce que j'aimerais que tu grandisses dans un monde qui valorise l'intimité sexuelle dans une relation d'amour. J'aimerais t'expliquer les différences que je vois entre avoir ce genre d'« ami » et l'intimité sexuelle dans une relation d'amour. On pourrait faire du chocolat chaud et parler de ça toutes les deux, qu'est-ce que tu en penses ?

*Profitez de ce moment pour communiquer vos sentiments et vos valeurs à votre fille. Donnez-lui de l'information qui l'aidera à mieux comprendre le sens des mots « fuck friend », ainsi que ce qu'est l'intimité sexuelle quand elle se déroule dans une relation d'amour. Mettez-la à l'aise en l'écoutant et en répondant à ses questions du mieux que vous pouvez, afin qu'elle obtienne l'information dont elle a besoin pour prendre des décisions éclairées et ancrées dans la valorisation de soi. Permettez à ce type de dialogue de se poursuivre.*

# B

## LA MODE DU « FUCK FRIEND » ET LES CHOIX AUTONOMES

Est-ce que ça fait « cool » d'avoir un « fuck friend » ?

Même si cela peut sembler une tâche plus ardue, vous voulez être certaine que votre fille dispose de suffisamment d'information et de connaissance de soi pour être capable de prendre des décisions en se basant sur ses propres valeurs, plutôt que d'imiter un comportement qui lui est étranger.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est nerveuse et perplexe. Elle doit comprendre non seulement ce que c'est que d'être un « fuck friend, » mais aussi quels effets cela peut avoir sur ses relations avec les autres. Elle peut être anxieuse, car elle veut s'intégrer à son univers social et être acceptée, tout en voulant se sentir à l'aise et en sécurité.

#### Mère :

Vous avez peur, vous êtes blessée et même fâchée à l'idée d'un monde qui semble si dangereux et dont les valeurs qui vous tenez à cœur semblent absentes. Vous aimeriez que votre fille grandisse dans un monde où les amitiés se basent sur le respect mutuel et la considération, où les filles et les garçons interagissent en se basant sur des valeurs et des intentions partagées.

### Essence de la réponse

*Vous ressentirez peut-être le besoin d'établir des limites claires dans une situation comme celle-ci. Votre fille est peut-être prête à vous entendre dire que ce type de relation n'est pas bénéfique et sera peut-être soulagée de vous entendre donner clairement votre opinion, exprimée avec votre désir d'assurer son bien-être. Quels que soient les mots que vous choisissez d'utiliser avec votre fille, il demeure essentiel de créer un dialogue et de communiquer avec elle à propos de ces sujets et des autres aspects de son monde social.*

- Exprimez votre appréciation et votre gratitude à votre fille d'avoir abordé ce sujet avec vous. Expliquez-lui ce qu'elle doit savoir pour prendre des décisions éclairées. Invitez votre fille à vous parler de ses amitiés avec les garçons et les filles.
- Parlez des différentes façons d'appartenir à un groupe. Les modes vont et viennent. Les gens sont toujours à la recherche de moyens pour combler leurs besoins. Des relations sexuelles sans liens affectifs sont une façon de faire qui est devenue populaire, sans toutefois être la seule. Des choix sur la façon d'être en relation, qui se basent sur nos valeurs, peuvent enrichir la vie et lui donner un sens.



- Expliquez à votre fille comment et pourquoi une personne pourrait mentir sur ses actions ou sur ses choix par rapport à la sexualité. Qu'est-ce qui motive cette personne ? Quels besoins cela lui permet-il de combler ? Est-ce possible que cette fille dise qu'elle a un «fuck friend» parce qu'elle croit que c'est la seule façon d'être remarquée et appréciée ? Exprimez votre tristesse pour cette fille, parce qu'elle doit se sentir bien seule et bien confuse si elle réfléchit de cette façon.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que c'est la première fois que tu entends ces mots ? À l'occasion, des filles et des garçons peuvent dire qu'ils ont ce type d'ami pour être cool et se vanter, mais ça ne veut pas dire que c'est vrai. Peut-être que la fille de sixième année que tu as entendue dans la cour d'école faisait seulement semblant d'avoir un « fuck friend ». Qu'est-ce que tu en penses ?

*Elle bien, elle fait sa fraîche assez souvent. Elle aime impressionner les autres et faire comme si elle était vraiment cool et meilleure que tout le monde. Je ne sais pas si elle fait vraiment les choses qu'elle dit. J'avais déjà entendu ces mots-là, mais j'étais trop gênée pour en parler. Je sais que c'est quelque chose de sexuel. Je ne suis pas sûre si je suis obligée de faire ça pour que les garçons m'aiment. Je ne veux pas non plus être la seule qui n'en ait pas, ni me faire agacer.*

On dirait que tu ne fais pas vraiment confiance à la fille qui a dit ça. Il semble qu'elle fait et dit des choses pour se faire remarquer

et être populaire. Que penses-tu des filles qui imitent les autres pour se faire remarquer, se faire accepter ou encore, gagner en popularité ?

Je comprends que tu veuilles vraiment être appréciée et faire partie de ton groupe d'amis. Cependant, je suis inquiète, parce que si tu adoptes des comportements qui te mettent mal à l'aise afin de faire accepter, ça va te rendre malheureuse. Si quelqu'un te propose un contact sexuel, j'aimerais que tu viennes me voir pour qu'on en parle.

Je suis vraiment contente que tu m'en aies parlé maintenant, même si tu étais gênée. En apprenant ce que ça veut dire, tu pourras prendre des décisions qui sont bonnes pour toi. Qu'est-ce que tu aimerais savoir au juste ?

*Il y a trois aspects à ce dialogue : l'attitude de la fille de sixième année, les stratégies employées pour se faire apprécier d'un groupe et le besoin d'information. Prenez le temps de comprendre ce qui est le plus pressant et lequel des aspects doit être abordé en premier. Ces aspects sont tous importants pour le bien-être et le développement de la confiance en soi de votre fille. Écoutez ses préoccupations et donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse vous expliquer son univers. Vous avez besoin de cette information pour la soutenir le mieux possible.*



## L'ÉQUILIBRE DES FORCES : LES PRESSIONS EXTÉRIEURES

*Est-ce qu'elle en aura un de toute façon ?*

Vous voulez aider votre fille à se sentir assez forte pour ne pas céder aux pressions extérieures qu'elle subit. Vous croyez qu'en comprenant les divers aspects d'une relation amoureuse, elle aura une vision plus équilibrée de ce qu'est ce concept. Vous croyez peut-être que la sexualité doit se vivre dans le cadre du mariage ou dans une relation amoureuse pouvant aboutir au mariage. Il est important de valoriser vos convictions à ce niveau et de les partager avec votre fille.

#### Émotions et besoins

##### Fille :

Votre fille se sent seule et elle a peur. Elle est peut-être aussi défiante. Elle veut être acceptée et sentir qu'elle a du contrôle sur sa vie. Elle veut combler ses besoins et croit qu'en imitant le comportement des gens de son entourage, elle obtiendra ce qu'elle désire.

##### Mère :

Vous vous sentez impuissante et dépassée, et vous voulez protéger votre fille des pressions extérieures. Vous voulez la soutenir et l'encourager à faire des choix éclairés et bénéfiques pour elle.

#### Essence de la réponse

- Si votre fille vous défie, donnez-lui le temps et l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse s'exprimer. Encouragez-la à exprimer ses sentiments et sa façon de voir son univers. Cette écoute est essentielle pour garder une communication ouverte.
- Reconnaissez l'écart générationnel entre vous. Expliquez-lui, sans juger ce qui est bien ou mal, comment c'était quand vous étiez petite. Exprimez la valeur que vous accordez à l'amour et au respect dans les relations amoureuses.
- Observez ce qui différencie les relations basées sur la sexualité des relations où la sexualité est une des nombreuses façons d'exprimer de l'amour.

- Explorez la différence entre un choix basé sur des besoins réels et un choix qui vient de ce qu'on pense devoir faire pour obtenir ce qu'on veut.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Ce doit être vraiment difficile et compliqué de savoir quoi faire quand tu entends des choses comme ça. Tu aimerais sûrement savoir comment réagir et quoi faire pour obtenir ce que tu veux. Je sais que c'est très important d'avoir des amis et de ne pas se sentir seule. Peut-être que d'avoir un ami comme ça, ça ne te semble pas si grave puisque ça te permet d'avoir ce que tu veux. Qu'est-ce que tu en penses ? Crois-tu qu'il faut avoir des relations sexuelles avec un garçon pour être acceptée et admirée par ton groupe d'amies ?

*Ce n'est pas de tes affaires. Je vais faire ce que je veux. Tu ne comprends pas. Il faut faire comme tout le monde, sinon on reste tout seul. Tu penses que c'est facile. Ce n'est plus comme dans ton temps ! Personne ne fait comme ça maintenant.*

Je suis d'accord. Nos générations sont très différentes. C'est difficile pour moi de comprendre ce que tu vis. Mais j'aimerais vraiment comprendre comment tu te sens. Je veux t'écouter. Explique-moi pourquoi tu crois que nous sommes différentes.

*Vous pouvez lancer un dialogue pour inviter votre fille à vous parler de son univers. Si votre fille se rebelle et vous défie, trouvez un moyen de lui faire comprendre que vous êtes toujours avec elle et que vous voulez l'écouter. Donnez-lui l'espace émotionnel nécessaire pour qu'elle puisse s'exprimer. Posez-lui des questions pour clarifier les points qui ne vous semblent pas clairs. Une fois qu'elle se sent comprise, demandez-lui si elle veut vous écouter à son tour pour que vous lui expliquiez ce que vous ressentez et pensez à propos de ce qu'elle vous dit.*

J'avais beaucoup de questions sur la sexualité et l'amour quand



j'avais ton âge. Est-ce que tu te poses des questions sur ce qui attire les gens à former une relation et ce qui peut les séparer ensuite ?

*Profitez de ce moment pour parler à votre fille des divers aspects d'une relation amoureuse, tels que le partage, l'intimité et la confiance. Ces aspects sont souvent absents quand la sexualité*

*visite seulement les sensations physiques. Parlez-lui de la première fois que vous êtes tombée amoureuse. Comment vous êtes-vous sentie ? Pourquoi était-ce différent d'avec vos autres petits amis ? Parlez-lui de la différence entre l'intimité amoureuse avec un garçon et le sexe pour le sexe. Insistez sur les effets négatifs des choix qui se basent seulement sur ce que les autres disent.*

## Information

### Vie familiale

Un enfant qui est prêt à poser des actions pour être accepté par son groupe d'amis peut avoir besoin d'une plus grande signification par rapport à sa vie personnelle. La vie familiale est un aspect important du développement de l'enfant et répond à plusieurs besoins fondamentaux qui, au bout du compte, l'aident à développer sa confiance en soi et sa connaissance de soi. Si les valeurs de l'enfant ne se développent pas et s'il se sent seul et non soutenu, il y a plus de chances qu'il cherche à remplir ses besoins à l'extérieur de lui-même et à travers son environnement immédiat.

### Sexualité et pouvoir

Le contact sexuel est un des différents moyens d'exprimer de l'amour. Des relations basées exclusivement sur le contact sexuel peuvent amener des comportements irrespectueux, un sentiment d'incomplétude, le dégoût de soi, ou des comportements qui mènent à l'abus lorsque l'un des partenaires utilise son pouvoir sur l'autre. Il est très important d'exprimer clairement ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, ainsi que ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas.

### Explorer le sens des mots

Votre fille vous tend la main en vous posant des questions sur la sexualité. Elle peut être mal à l'aise et avoir besoin d'être rassurée. Même si vous préférez parler de la sexualité dans le cadre de la relation amoureuse plutôt que de parler de l'acte sexuel lui-même, il est important d'expliquer ce que signifie l'expression « fuck friend ». Ce type de relation, en résumé, est une relation sexuelle sans engagement ni lien affectif entre les partenaires. La relation amoureuse, de son côté, est une relation où les partenaires s'engagent l'un envers l'autre et où les liens de l'amour se fortifient avec le temps.

### La connaissance de ses propres valeurs

À cette étape de la vie, il est essentiel d'encourager votre fille à comprendre et à reconnaître ce qu'elle valorise. En raison de l'influence du groupe d'amis et de la force des messages médiatiques qui se concentrent sur la sexualité, elle aura besoin de beaucoup d'inspiration et de soutien pour apprendre à connaître ses valeurs, de même que ses limites. Elle peut apprendre à observer des signes physiologiques pour l'aider à déterminer si un événement est en harmonie avec ses valeurs ou non. Par exemple, une sensation de serrement dans l'une ou l'autre des parties du corps, un souffle court ou rapide, de la nausée, des crampes ou des maux de tête. Il arrive fréquemment que les filles ignorent ces indices que le corps leur donne lorsqu'une situation ne leur convient pas. Aidez-là à identifier ces indices que lui donne son propre corps. Discutez avec elle des valeurs inhérentes au respect, telles que la considération, la communication, l'intégrité, l'écoute, l'échange, la sécurité et la confiance. Cela l'aidera à définir ce que signifie le respect pour elle-même dans une variété de situations.

### Sensibilisation aux médias et ouverture du dialogue

Les médias (les revues, les sites Internet, les vidéoclips et les films) peuvent employer ce genre de vocabulaire. Si vous avez des doutes sur le contenu d'une revue ou d'une émission de télévision, lisez la revue avant de l'acheter ou regardez l'émission avec elle, pour savoir si le contenu est approprié pour son âge, selon vos valeurs.

Cependant, vous ne pouvez pas superviser toutes les conversations que votre fille aura ou entendra dans la cour d'école ; nous ne pouvons pas isoler les enfants du monde qui les entoure. Néanmoins, en établissant avec votre fille un dialogue ouvert et basé sur la confiance, vous favoriserez son épanouissement et sa connaissance de soi.

### La confiance et le dialogue à propos de la sexualité

Il se peut que votre fille vous questionne indirectement à propos de la sexualité. Elle veut connaître votre opinion. Répondez à ses questions avec sérieux, sans la juger ni la taquiner. Démontrez-lui qu'elle peut se confier à vous et parler de sexualité en toute confiance et discrétion. Il sera ensuite plus facile pour elle de vous parler lorsqu'elle aura d'autres questions ou préoccupations. En étant à l'écoute des besoins et des difficultés de votre fille et en les comprenant, vous lui dites que vous l'aimez. Le respect et l'intimité que vous créez ainsi dans votre relation l'encouragera à s'aimer elle-même, à aimer les autres et à être aimée en retour. L'exemple est toujours le meilleur guide.

### Stratégies de rechange :

- Demandez à d'autres parents, à des conseillers scolaires ou autres pédagogues, ou même à des adolescents plus âgés, de vous parler de la signification de ces mots et de la culture qui les sous-tend.
- Avisez le personnel de l'école de ce que la fille de sixième année a dit ; il pourrait vouloir en discuter avec ses parents.
- Éduquez votre fille. C'est peut-être plus tôt que vous ne le pensiez, mais l'éducation sexuelle est pertinente et nécessaire à cette étape. Trouvez des moyens intéressants et visuels pour l'aider à comprendre les significations de la sexualité. Expliquez-lui la différence entre le sexe et faire l'amour. Utilisez des exemples et des mots appropriés pour son âge et sa maturité affective.
- Remarquez avec elle de quelle façon les personnes de votre entourage comblent leurs besoins d'appartenance et d'intimité. Découpez dans des revues des images de personnes qui partagent de l'intimité et faites-en un collage. Regardez ensemble des gens dans la rue qui sourient et essayez de deviner ce qui les fait sourire.
- Renseignez-vous sur les cultures d'autres régions du monde où les filles sont mariées à douze ans ou moins et sur les effets que cela peut avoir sur leur vie.
- Faites-lui remarquer que chacun et chacune de ses amis possède une qualité particulière qui rend cette relation spéciale. Par exemple, il peut y avoir un ami ou une amie avec qui on peut partager ses secrets. C'est une amitié de confiance. Il y a peut-être une personne avec qui elle aime jouer au ping-pong ; c'est une amitié de ping-pong. Ces aspects positifs des amitiés enrichissent la vie et sont bénéfiques pour l'estime de soi. Parlez de l'importance des valeurs partagées et du respect dans les relations.
- Basez-vous sur votre propre expérience pour communiquer de l'information à votre fille. Cela donnera à vos conversations une touche plus personnelle qui pourra l'encourager à se confier à propos de ses propres expériences et questionnements, que ce soit sur le plan de la sexualité ou non.
- Les deux parents peuvent offrir leur point de vue sur la sexualité et la façon dont les hommes et les femmes se perçoivent mutuellement.

## La sexualité et l'influence du groupe

### Une fille parle au téléphone



# A

## LES MOTS QUI SURPRENNENT : PRENDRE DU RECUL

*Oh non ! Qu'est-ce que je vais lui répondre ?*

Vous voulez surtout savoir où et comment votre fille a entendu cette expression. Possède-t-elle déjà de l'information à ce sujet, ou sa question vient-elle de la simple curiosité ? En le sachant, vous pourrez mieux évaluer votre façon de lui répondre.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est curieuse et peut-être perplexe. Elle a entendu une expression et elle sait qu'elle a un sens, mais elle ne sait pas lequel. Elle a besoin d'une bonne communication et d'informations claires.

#### Mère :

Vous êtes troublée et inquiète. Vous ne savez pas comment lui répondre et vous avez peut-être peur à l'idée que votre fille puisse penser à de telles choses à son âge. Vous avez besoin de soutien et de réconfort avant de pouvoir lui répondre. Vous voulez contribuer à son développement, à son épanouissement et à sa sécurité d'une manière qui corresponde à vos valeurs.

### Essence de la réponse

- Soyez compatissante envers vous-même avant de prendre le temps de répondre. Il se peut que cette question arrive trop tôt pour vous et que vous ne soyez pas encore prête à l'affronter.
- Demandez à votre fille ce qu'elle sait à propos de cette pratique et d'autres activités sexuelles. Écoutez ses réponses avec calme et respect. Vous voulez établir un dialogue au sujet de la sexualité afin qu'elle s'adresse à vous pour s'informer et s'éclairer lorsqu'elle en ressentira le besoin.

- Expliquez-lui ce que signifie faire une pipe, sans nécessairement aller dans les détails. Si vous jugez qu'elle est prête et suffisamment mature pour comprendre les détails, parlez-en aussi bien en termes d'anatomie qu'en fonction de la dimension affective du geste.

*Remarque : Calmez-vous avant de parler à votre fille. Reconnaissez que vous êtes dépassée, confuse ou effrayée, car vous souhaitez que votre fille soit en sécurité et qu'elle développe des valeurs qui lui permettront de se respecter et d'assurer son bien-être en tant que fille et plus tard, en tant que femme.*

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Est-ce que c'est la première fois que tu entends cette expression ? Pourrais-tu me dire où tu l'as entendue ?

*Bien, mon amie vient juste de me le dire. Je n'avais jamais entendu ça avant. Elle dit que c'est sexy et qu'il y en a qui le font dans l'autobus. Je ne sais pas ce que ça veut dire, mais je pense que c'est quelque chose entre les garçons et les filles.*

C'est un mot qu'on peut utiliser pour décrire un acte sexuel entre deux personnes consentantes, et qui se fait en privé, dans l'intimité. Ça fait partie des relations sexuelles mais les relations sexuelles, c'est bien plus que les « pipes ».

*Qu'est ce que tu sais à ce sujet-là ? L'information que les jeunes partagent au sujet de la sexualité n'est pas toujours très claire et parfois, elle peut être incorrecte. J'aimerais qu'on en discute un peu plus et qu'on parle de l'intimité sexuelle en général. Si tu as d'autres questions ou si tu es simplement curieuse, peux-tu continuer à venir me voir pour que je puisse te donner de l'information et t'aider à comprendre la sexualité ?*

# B

## PARLER DE SEXUALITÉ

*Je ne peux pas lui parler de ça, elle est bien trop jeune. Mais sinon, où ira-t-elle chercher une réponse ?*

Vous souhaitez que votre fille aborde ce sujet avec vous, et non avec d'autres personnes. Vous voulez offrir à votre fille une compréhension globale de la sexualité.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille peut se sentir inquiète, apeurée, embarrassée ou confuse. Elle ne sait pas si cela signifie qu'elle devra faire cet acte avec un garçon. Elle a besoin de communiquer et d'être rassurée. Elle veut se sentir en sécurité.

#### Mère :

Vous êtes peut-être fâchée, déçue ou effrayée. Vous souhaitez que votre fille vive son enfance en jouant et en s'amusant, sans se préoccuper des soucis liés à l'âge adulte. Vous ne comprenez pas comment la société évolue et vous avez peut-être besoin d'être consolée et rassurée vous-même. Vous voulez maintenir un lien authentique avec votre fille et lui offrir ce dont elle a besoin pour faire des choix éclairés et bénéfiques pour elle.

### Essence de la réponse

- Reconnaissez vos propres peurs et préoccupations. Expliquez à votre fille qu'il est important pour vous qu'elle prenne le temps de jouer et de s'amuser, sans le stress lié à la vie adulte.
- Dites-lui que vous appréciez qu'elle vous en parle et que

vous valorisez un dialogue ouvert et continu sur les différents problèmes qu'elle peut rencontrer, tant sur le plan de la sexualité que sur un ordre plus général.

- Expliquez-lui ce que signifie faire une pipe, aussi bien en termes physiques que selon son aspect affectif. Si elle dispose d'informations claires, elle pourra plus facilement effectuer des choix qui se basent sur le respect et la connaissance de soi.

*Vous hésitez avant de répondre. À son âge, votre fille a-t-elle vraiment besoin de savoir ce que ces mots signifient ? Prenez le temps de vivre votre réaction, de vous calmer et de clarifier votre pensée. Si elle vous pose des questions, c'est qu'elle a déjà abordé le sujet avec ses ami(e)s. Elle s'adresse à vous car elle vous fait confiance et veut être rassurée.*

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Je pense que tu es un peu jeune pour apprendre cela, mais je suis très contente que tu sois venue m'en parler, plutôt que d'en parler à quelqu'un d'autre. Pourrais-tu me dire ce que tu sais déjà ? Comment est-ce que les autres en parlent, à l'école ou ailleurs ? Cela va m'aider à comprendre ce dont tu as besoin.

*Bien, je suis mêlée, mais je ne veux pas vraiment te dire ce que j'ai entendu. C'est trop gênant. Les enfants à l'école en parlent beaucoup. J'en ai entendu parler dans l'autobus, aussi. J'ai peur que ça m'arrive. C'est dégueulasse !*



Je comprends que tu puisses être gênée et avoir peur. « Faire une pipe », c'est une expression pour désigner la sexualité orale. C'est un acte sexuel où une personne caresse les parties génitales d'un homme avec sa bouche. Ce genre de caresse peut aussi se faire sur les parties génitales d'une femme. Tu ne comprends peut-être pas cela maintenant, mais parfois, quand deux personnes matures se sentent attirées sexuellement l'une envers l'autre, ils peuvent vouloir essayer différentes façons de se donner du plaisir et d'exprimer leur amour. Toutefois, c'est préférable que l'intimité sexuelle se vive en privé.

Donnez à votre fille l'information nécessaire pour qu'elle puisse comprendre ce que l'expression signifie. Avec cette information, elle sera mieux équipée pour refuser des avances à ce niveau. Prenez aussi le temps d'expliquer l'aspect affectif qui accompagne l'expression physique de l'amour. Dites-lui comment l'amour grandit entre deux personnes quand elles s'engagent dans une relation de respect et de confiance.



## CHOIX ET PLAISIR.

*J'espère qu'elle ne se sentira pas obligée de faire ça !*

Vous voulez donner à votre fille les outils et le soutien dont elle a besoin pour résister à l'influence du groupe et prendre des décisions éclairées. Vous voulez l'aider à comprendre qu'elle a toujours le choix.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est confuse et peut-être défiante. Elle veut être acceptée par son groupe d'ami(e)s. Elle veut avoir un petit ami. Elle veut être remarquée et valorisée. Elle pense peut-être que « faire une pipe » lui permettra d'obtenir cette acceptation et cette reconnaissance. Elle est frustrée de se sentir invisible et de ne pas pouvoir faire ses propres choix. Elle veut son autonomie.

#### Mère :

Vous êtes apeurée et inquiète et peut-être dépassée ou paralysée. Vous vous demandez si vous êtes en train de perdre votre fille et vous souhaitez trouver un moyen de maintenir un lien vivant et riche avec elle. Vous avez besoin de soutien vous-même, tout en voulant contribuer au vécu de votre fille d'une façon qui consolide son respect et sa confiance en elle, afin qu'elle ne se sente pas obligée de se plier aux pressions de son groupe social. Vous aimeriez qu'elle grandisse en considérant que la sexualité est un aspect sacré et intime d'une relation amoureuse.

### Essence de la réponse

Lorsque vous abordez un sujet qui peut provoquer une grande inquiétude ou même la peur, il est essentiel de ne pas paniquer et de garder son calme. Parlez à quelqu'un avant d'entamer cette conversation avec votre fille. Obtenez du soutien. Informez-vous sur ce qui se passe à l'école. Parlez à un conseiller scolaire ou aux autres parents. Vous devez être calme et avoir les idées claires pour être présente pour votre fille et maintenir une communication ouverte avec elle.

- Demandez à votre fille ce qu'elle sait déjà à ce sujet, afin d'avoir une meilleure idée de ce qu'elle a besoin de savoir. Il se peut qu'elle ait très peu d'information, ou encore que l'information dont elle dispose soit incorrecte. Cela vous aidera à cerner ce que vous devez lui expliquer au sujet de la sexualité orale. Donnez-lui des renseignements clairs et reconnaissez ce qu'elle sait déjà.
- Reconnaissez l'écart des générations entre vous et exprimez-lui votre volonté d'apprendre sur son univers et ainsi mieux la comprendre, afin d'améliorer votre communication et de faire évoluer votre relation.
- Établissez un dialogue sur la différence entre un couple formé d'adultes consentants et exprimant leur amour, et ceux qui

posent ce genre d'acte pour se faire remarquer ou accepter.

- Parlez des pressions sociales et de ce qui peut arriver si on se laisse mener par l'influence du groupe. Offrez à votre fille divers moyens de contrer les pressions sociales. Il est très important qu'elle ne se sente pas seule.

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Tout d'abord, j'aimerais savoir où tu en es. Pourrais-tu me dire comment tu comprends cette expression ?

**Il n'y a rien là, maman. Tu prends tout au sérieux. Tu es vieux jeu, tu ne sais pas comment c'est aujourd'hui. C'est juste quelque chose que les garçons et les filles font ensemble.**

D'accord, je comprends. J'ai remarqué que je ne suis pas très moderne. Mais je veux comprendre ton univers. Ça nous aiderait toutes les deux si on avait la même idée de ce que veut dire « faire une pipe ».

Partagez votre définition de l'expression « faire une pipe » et demandez-lui si elle est d'accord. De cette façon, elle ne se sentira pas obligée d'utiliser avec vous des mots qui pourraient la gêner. Une fois que vous êtes d'accord sur une définition commune, continuez le dialogue.

Je me demande si tu ressens de la pression pour faire cela quand tu es à l'école ou avec tes amis. Est-ce que quelqu'un a déjà essayé de te forcer ?

**Ce n'est pas ça ! Personne ne m'a mis de la pression. En tout cas, pas vraiment. Je me suis fait dire que je devrais essayer, mais vu que je ne suis pas sûre de ce que c'est, je ne sais pas si je veux. Mais je sais que ce n'est pas vraiment grave.**

Je suis contente que tu me dises que tu aimerais savoir ce que c'est avant de décider si tu veux l'essayer. Je suis inquiète quand je pense que tu pourrais te sentir obligée de participer à une activité sexuelle orale. J'aimerais t'expliquer ce que j'en pense. Veux-tu m'écouter ?

Expliquez à votre fille vos croyances et vos sentiments à propos de la sexualité et de l'intimité. Aidez-la à comprendre que lorsque des personnes matures pratiquent l'amour oral, ils le font en privé pour exprimer leur amour et leur plaisir. Cela se fait d'une manière qui favorise le respect et l'amour. Toutefois, quand des filles et des garçons ont recours au sexe oral, ils le font habituellement parce qu'ils veulent être acceptés. La sexualité orale en public se fait principalement pour se mettre en spectacle. Aidez-la à comprendre que faire quelque chose par peur des moqueries peut provoquer des situations dangereuses. Encouragez-la à vous parler ou à consulter un enseignant ou un conseiller scolaire si elle subit de la pression en ce sens.

## Information

### Un point de vue équilibré

Il est normal que les enfants posent des questions à propos de la sexualité. Ils s'adressent aux proches à qui ils font confiance. Leurs questions peuvent parfois être embarrassantes, mais le fait de ne pas répondre donne une impression de mystère, de secret et potentiellement de honte. Si vous ne répondez pas parce que vous êtes mal à l'aise, votre enfant trouvera l'information ailleurs : autres enfants, revues, Internet... L'information trouvée de cette façon sera probablement inappropriée, se limitant à la génitalité, ou encore à la performance. Profitez de cette occasion pour parler à votre fille de la dimension affective de la sexualité.

### Prendre le temps

Ne sautez pas aux conclusions. Elle n'est pas responsable de ce qu'elle a entendu. De plus, une attitude de respect lui prouvera qu'elle peut vous parler de n'importe quel sujet. Avant de lui répondre, vous pouvez lui poser des questions, ce qui vous donnera quelques instants pour décider ce que vous allez lui dire. Cela vous permettra aussi de clarifier votre pensée afin de lui donner la meilleure information possible pour elle et de favoriser une compréhension saine et respectueuse de la sexualité.

### Les tendances et les choix personnels

Une tendance actuelle veut que certains jeunes prennent part à des actes de sexualité orale en public, avec plusieurs partenaires. Ce n'est donc pas étonnant que votre fille ait entendu l'expression « faire une pipe » ou « faire un blow job », sans nécessairement comprendre ce que cela signifie. Vous pouvez placer cet acte sexuel dans un contexte sain en le présentant comme une pratique qui se fait en privé, donc dans l'intimité, entre deux personnes consentantes qui sont assez matures pour avoir des relations sexuelles (c'est-à-dire qui sont capables d'affronter les responsabilités qui découlent d'une sexualité active (contraception, etc.)). Les jeunes sont encouragés, par les pressions sociales, à pratiquer ce type d'activités sexuelles avant d'y être prêts affectivement et sans avoir le discernement nécessaire pour faire un choix qui favorise leur bien-être. Sachez aussi que pour beaucoup de jeunes, le sexe oral n'est pas nécessairement perçu comme un acte sexuel. Il peut être vu comme une compétition entre les filles ou les garçons ou, à l'occasion, entre filles.

### La sécurité

Il est important d'apprendre à votre fille à dire non ; par ailleurs, il faut aussi qu'elle apprenne à distinguer ce qui est sécuritaire de ce qui ne l'est pas. Il se peut que votre fille se retrouve dans une situation où le refus pourrait mettre sa vie en danger, par exemple, si elle est agressée par un groupe ou même par un seul garçon. Il est essentiel de l'aider à comprendre de quelle façon ne pas se retrouver dans ce genre de situations; si cela se produit quand même, il faut qu'elle soit capable d'évaluer sa sécurité physique dans le contexte. Donnez-lui des stratégies et des ressources pour l'aider à savoir comment réagir.

### Les relations d'abus

Lorsqu'un acte sexuel, quel qu'il soit, est effectué par peur de perdre le partenaire, un cycle de comportements abusifs peut s'installer. La perte d'estime de soi et de confiance en soi qui en découle peut alors alimenter ce cycle et créer une relation basée sur la domination et la soumission. En disant non dès le début avec assurance et conviction, on communique clairement sa position.

### Le choix et la connaissance de soi

Le développement de la capacité à juger de ce qui est bénéfique et de ce qui ne l'est pas en se basant sur la connaissance de soi est un aspect fondamental du développement de l'identité et de la personnalité. Apprendre à fixer des limites et à faire des choix positifs dans toutes sortes de situations vient tout naturellement lorsque l'on a une bonne connaissance de soi.

### L'éducation sexuelle

Votre fille aura besoin d'accéder à différents niveaux d'informations à mesure qu'elle grandit. Pour savoir choisir quoi lui dire et à quel moment, vous devez être bien renseignée et vos renseignements doivent être à jour. Les ITSS, la contraception, les risques de grossesse et les agressions sexuelles sont quelques-uns des sujets que votre fille devra connaître. En plus des ITSS et de la grossesse, il est aussi important de discuter d'autres conséquences possibles liées à des activités sexuelles, par exemple l'inconfort et potentiellement le dégoût et la honte qui peuvent accompagner un acte qu'elle ne comprend pas ou qu'elle n'a pas vraiment voulu pratiquer. Si vous maintenez entre vous une communication ouverte et un bon niveau de confiance, vous pourrez savoir ce dont votre fille a besoin. Les filles qui entreprennent des activités sexuelles avant d'avoir la maturité nécessaire tendent à privilégier les désirs du partenaire au détriment des leurs ; il est donc important d'encourager votre fille à explorer ses propres besoins sexuels à son rythme et surtout, au moment qu'elle jugera opportun.

### Stratégies de rechange :

- Établissez à la maison une ambiance où il est naturel de parler de sexualité, à l'abri de l'inconfort et de la honte. Si une émission de télévision présente du contenu sexuel, discutez-en avec votre fille.
- Ne réservez pas un moment « spécial » pour parler de sexualité. Permettez à ce type de dialogue de venir naturellement, à mesure que les occasions se présentent.
- Regardez un film ou une émission de télévision qui aborde les pressions de la sexualité dans une relation où le manque de respect crée un déséquilibre entre les partenaires. Discutez-en en famille, ou seule à seule avec votre fille.
- Faites un jeu de « comment dire non » à la maison. Quand un membre de la famille ne veut pas faire quelque chose, demandez-lui de l'exprimer d'une façon qui exprime plutôt ce qu'il a envie de faire. Exercez-vous à utiliser un langage corporel qui corresponde à vos paroles.
- Si votre fille subit de la pression de son groupe, recommandez-lui de ne pas rester seule dans des situations où elle se sent menacée. Encouragez-la à rester avec une amie.
- Allez à l'école de votre fille et renseignez-vous sur la politique en place pour les situations à risque. Assurez-vous que votre fille sache à qui s'adresser.
- Surveillez les signes dans le comportement de votre fille qui pourraient signaler qu'elle se trouve dans une situation où sa sécurité est en danger. Trouvez des stratégies pour l'aider à s'exprimer, à s'affirmer et à demander de l'aide.
- Parlez à d'autres parents ou joignez-vous au comité de parents de l'école et abordez le sujet : voulez-vous faire quelque chose, en tant que parents, à propos de cette tendance ?

## Internet et sécurité

Dans sa chambre une fille regarde des images pornographiques ou « clavarde » avec un inconnu.



(Note : L'accès à l'ordinateur devrait se trouver dans un lieu commun. L'usage de l'Internet comme celui de la télévision devrait s'accompagner de consignes claires et équilibrées dès le départ. Il serait important aussi d'utiliser les mécanismes de contrôles parentaux qui sont disponibles même s'ils ne sont pas efficaces à 100 %.)

# A

## L'INTERNET DANS LA CHAMBRE À COUCHER

*Il est tard et elle vient juste d'éteindre l'ordinateur. Je me demande si elle était en train d'étudier.*

Vous vous inquiétez que votre fille puisse être exposée à des sites pornographiques ou qu'elle clavarde avec des inconnus dont les intentions peuvent être malsaines.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est curieuse mais peut-être aussi troublée et effrayée par ce qu'elle voit s'afficher à l'écran de l'ordinateur. Elle a besoin d'informations, d'être rassurée et d'être conscientisée à ce sujet, afin de pouvoir faire des choix qui favorisent son estime de soi et sa confiance en elle. Elle veut être guidée et se sentir en sécurité.

#### Mère :

Vous êtes effrayée et angoissée à l'idée de ce que votre fille pourrait voir sur Internet. Vous voulez la protéger des images et des interactions avec des inconnus qui pourraient lui faire du tort. Vous voulez trouver des moyens de la soutenir et de guider son épanouissement et le développement de sa connaissance de soi, tout en lui permettant de rester une enfant.

### Essence de la réponse

- Informez-vous et exprimez vos préoccupations et vos peurs à propos des dangers de la pornographie sur Internet et des sites de clavardage, aussi appelés « chat rooms »
- Demandez à votre fille de vous raconter ce qu'elle a pu voir jusqu'à maintenant. Combien de temps passe-t-elle sur son travail scolaire et combien de temps à échanger des courriels ou à clavarder avec ses ami(e)s ? A-t-elle besoin de passer autant de temps à utiliser l'ordinateur ? Qu'est-ce qui serait le plus approprié pour son épanouissement et son bien-être en général ?
- Prenez le temps d'éduquer votre fille à propos des dangers d'un accès non supervisé à Internet et établissez des stratégies qui la protégeront de ce genre de situations. Est-ce nécessaire que votre fille ait accès à Internet en tout temps ?

*Vous voulez être certaine que votre fille ne se retrouve pas dans une situation qui pourrait compromettre sa sécurité affective ou physique.*

### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Quand je te vois naviguer sur Internet, je suis souvent inquiète à l'idée que tu puisses tomber sur un site qui représente mal la sexualité, d'une manière qui fausse ta compréhension de la sexualité et des relations intimes dans un couple. S'il te plaît, dis-moi ce que tu fais quand tu te sers de l'ordinateur, quand tu es seule dans ta chambre. Je veux être certaine que tu es en sécurité.

*La plupart du temps, je chatte avec mes ami(e)s. Ça m'est arrivé qu'un inconnu me parle, mais je ne réponds pas. J'ai entendu dire qu'il y a des gens qui peuvent se montrer en spectacle (sexuellement parlant) sur l'ordinateur.*

Merci, j'apprécie ta franchise. J'ai de grosses inquiétudes à ce sujet-là, et j'aimerais en discuter avec toi. J'aimerais qu'on prenne du temps pour en parler (demain, après l'école), d'accord ?

*Réservez du temps pour vous asseoir ensemble et lui faire part de vos préoccupations sur le contenu qui est accessible sur Internet. Soyez franche et directe. Il est presque impossible de protéger totalement votre fille de la pornographie sur le Web et des sites de clavardage, puisqu'elle peut y avoir accès ailleurs qu'à la maison (chez un ami, à l'école, etc.)...Expliquez-lui les dangers qui sont liés à ce type de pratique. Pour protéger votre fille, vous pourriez choisir de limiter le clavardage aux messages instantanés, limitant ainsi l'accès aux sites de clavardage.*

*Dans certaines situations, vous devez établir des limites claires pour protéger votre fille d'un danger potentiel. Lorsque cela se produit, il est très important de lui expliquer quels sont les besoins qui vous poussent à instaurer ces limites. Par exemple, en configurant un seul ordinateur avec accès à Internet dans un espace commun, vous pouvez être présente si elle tombe sur de la pornographie et l'aider à comprendre ce qu'elle a vu, puis à fermer les fenêtres du site en question.*

# B

## DIFFÉRENCIER LA PORNOGRAPHIE DE L'INTIMITÉ SEXUELLE

*Si elle tombe sur des images pornographiques, qu'est-ce que je dois faire ?*

Votre intention est de protéger votre fille et vous pensez aux meilleurs moyens de contrer la possibilité très réelle que la pornographie Internet infiltre sa vie. Vous voulez qu'elle comprenne que la pornographie et l'intimité sexuelle sont des choses très différentes.

### Émotions et besoins

#### Fille :

Votre fille est peut-être perplexe, curieuse ou même intéressée. Elle se sent peut-être aussi effrayée et menacée. Elle aura besoin d'informations claires et de soutien, ainsi que d'être guidée et soutenue pour comprendre les sentiments qui peuvent surgir en elle si elle voit accidentellement (ou intentionnellement) de la pornographie sur Internet. Elle peut être dégoûtée et horrifiée. Elle a besoin de réfléchir aux sensations qu'elle ressent et de comprendre pourquoi elle se sent ainsi.

#### Mère :

Vous vous sentez peut-être effrayée ou fâchée. Vous vous sentez peut-être aussi gênée, dépassée et blessée dans votre sensibilité. Vous voulez protéger votre fille. Vous aimeriez comprendre pourquoi ces choses-là existent. Vous ne savez pas quelle est la meilleure façon d'aborder un élément que vous trouvez peut-être dégoûtant ou inapproprié pour un enfant. Vous avez aussi besoin de soutien et de compréhension.

### Essence de la réponse

- Reconnaissez vos peurs et vos préoccupations. Soyez franche, calme et claire, afin que votre fille perçoive que votre intention est vraie. Cela l'aidera à vous écouter et établira entre vous une confiance qui lui permettra de se confier.
- Demandez-lui ce qu'elle a déjà vu sur Internet en regard à la pornographie, si tel est le cas. Parlez des sentiments et besoins possibles qui peuvent l'avoir conduit à accéder à de tels sites.



Même si elle n'a rien vu, il se peut qu'elle en ait entendu parler et qu'elle en ait discuté avec ses ami(e)s.

- Éduquez votre fille. Que ce soit par la conversation, par des livres ou par des sites Internet dédiés à ce sujet, assurez-vous que votre fille obtienne l'information qui lui permettra de faire la différence entre la pornographie et les relations sexuelles qui se vivent dans l'intimité. Maintenez une communication ouverte et continue avec votre fille à ce sujet. (Vous trouverez quelques ressources à la fin du guide.)

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

C'est un sujet difficile pour moi, mais c'est très important qu'on parle de ce que tu pourrais trouver en naviguant sur Internet. As-tu déjà vu des images sexuelles sur un site, alors que tu cherchais quelque chose de complètement différent ?

*J'ai vu deux personnes toutes nues en train de faire du sexe. C'était dégueulasse et je l'ai fermé tout de suite. Ça m'a fait peur et je n'ai vraiment pas aimé ça.*

Je suis contente que tu me racontes ça. Ces images-là montrent les femmes d'une manière souvent violente et qui les valorise uniquement pour leur apparence et leurs actes sexuels. Je veux qu'on prenne le temps d'en discuter car j'aimerais que tu grandisses en t'appréciant et en t'aimant pour tout ce que tu es, en te respectant et en ayant confiance en toi. Je veux que tu comprennes la différence entre la pornographie et la sexualité dans un contexte d'amour, de respect et d'intimité.

*Prenez le temps d'éduquer votre fille sur ces différences. Elle est peut-être trop jeune pour savoir ou comprendre pourquoi des gens créent ou consomment de la pornographie. Il n'est pas obligatoire qu'elle apprenne ce qu'est la pornographie en détail, mais elle peut apprendre l'effet qu'elle a sur les gens. Il existe des sites Internet créés par des adolescents pour des adolescents à ce sujet. Supervisez une recherche pour qu'elle puisse trouver de l'information pertinente. Répondez à ses questions et maintenez une conversation ouverte. Renseignez-vous en profondeur sur tout ce qui touche à l'Internet. Vous trouverez quelques ressources à la fin du guide.*



## LE CLAVARDAGE

*Elle est souvent sur des sites de clavardage. À qui écrit-elle tout le temps ?*

Il est inquiétant de savoir que certains adultes utilisent l'Internet pour communiquer avec des enfants pour des motifs qui peuvent être dangereux affectivement et physiquement pour ces derniers. Vous voulez savoir ce que votre fille fait et avec qui elle communique, afin de pouvoir la conseiller et la guider.

#### Émotions et besoins

##### Fille :

Votre fille est curieuse. Elle s'amuse, elle est stimulée et elle aime le sentiment de mystère qui peut être suscité quand elle clavarde avec ses ami(e)s et, à l'occasion, des inconnus qui apparaissent sur le site de clavardage. Cela répond à des besoins de plaisir, de créativité et de stimulation. Si elle se sent seule et isolée, elle remplit peut-être aussi un besoin de rapprochement, d'appartenance et d'identité. L'Internet constitue un « laboratoire virtuel » pour les jeunes où ils et elles peuvent expérimenter de nouvelles sortes de relations, des rencontres amoureuses et se créer une multitude de personnalités.

##### Mère :

Vous êtes effrayée et angoissée à l'idée que votre fille puisse communiquer avec des personnes dont les intentions sont malsaines, sous des apparences anodines. Vous imaginez les dangers auxquels elle pourrait être exposée. Vous voulez établir des limites pour la protéger et contribuer à la sensibiliser pour qu'elle puisse faire de bons choix. Vous avez peur qu'elle utilise des sites de clavardage, même si vous tentez de limiter son clavardage aux messages instantanés.

#### Essence de la réponse

- Reconnaissez qu'il est amusant de jaser avec des ami(e)s par écrit et au téléphone. Vous pouvez même être d'accord que de discuter avec des inconnus peut être stimulant, mais insistez sur le danger que représentent de telles conversations dans le monde d'aujourd'hui.
- Demandez à votre fille ce qu'elle a fait ou ce qu'elle sait que d'autres font sur les sites de clavardage. Démontrez votre intérêt et gardez votre calme. Évoquez les besoins qu'elle peut chercher à combler en faisant cela.

- Exprimez votre appréhension et votre besoin de protéger votre fille de dangers potentiels. Trouvez des informations qui confirment vos inquiétudes afin qu'elle constate qu'elles sont appuyées par des preuves tangibles et des observations concluantes.
- Invitez votre fille à trouver des moyens de continuer à s'amuser en clavardant, sans pour autant converser avec des inconnus. Ou encore, limitez le clavardage aux messages instantanés à ses ami(e)s seulement.

#### Exemples de questions et de réponses favorisant le dialogue :

Je me rappelle que quand j'avais ton âge, je parlais beaucoup au téléphone. Dans ce temps-là, c'était la seule façon de jaser avec mes amis quand nous n'étions pas ensemble. Maintenant, tu as plus d'options et ça doit être amusant de pouvoir jaser de plein de façons différentes. Mais j'ai des inquiétudes à propos des sites de clavardage. Je sais que certaines personnes vont là en faisant semblant d'être quelqu'un d'autre, pour devenir tes amis et t'inviter ensuite à les rencontrer. J'aimerais savoir si tu vas sur des sites de clavardage et si tu as déjà discuté avec des inconnus.

*Mais oui, maman! Tu es vraiment vieux jeu. C'est sûr qu'il y a des personnes qui arrivent et puis on jase ensemble, même si on ne se connaît pas. C'est le fun. Il n'y a pas de danger. Tu t'inquiètes trop !*

Je sais bien que tu fais ça pour t'amuser. Mais j'aimerais quand même te parler d'histoires qui sont arrivées quand des filles discutent avec des inconnus. Je veux que tu sois au courant pour qu'on puisse éviter que quelque chose arrive. Qu'est-ce que tu ferais si la conversation prenait une direction qui te met mal à l'aise ? Est-ce que tu voudrais prendre le temps d'en parler avec moi ? Dis-moi ce que tu sais à propos de ça.

*Prenez le temps de parler des dangers qui peuvent survenir si elle discute avec des inconnus. Parlez-lui des adultes qui font semblant d'être des jeunes et qui pourraient avoir des intentions malsaines et tirer avantage de sa vulnérabilité et de son innocence. Encouragez-la à exprimer ce qu'elle ressentirait si quelque chose lui arrivait à elle ou à un de ses amis. Expliquez-lui que pour sa propre sécurité, vous choisissez de limiter le clavardage aux messages instantanés*



avec ses amis. Invitez votre fille à vous dire pourquoi, selon elle, vous faites ce choix. Comprend-t-elle les besoins qui sous-tendent ce geste ? Il est important que votre fille possède suffisamment d'informations factuelles à propos des dangers des sites de

clavardage pour qu'elle puisse comprendre votre décision, même si elle n'est pas d'accord. Vous trouverez des ressources à la fin du guide.

## Information

### Omniprésence de l'Internet

L'Internet fait entrer chez vous tout un monde d'informations non censurées, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Il existe environ 4,2 millions de sites Internet et 372 millions de pages Web qui présentent du contenu pornographique, et l'accès à ces sites se fait souvent par l'entremise de mots-clés qui peuvent sembler inoffensifs, tels que « cheval » ou « Barbie ». La caméra Web de l'ordinateur peut aussi servir à envoyer des photos intimes, une activité qui est maintenant populaire chez les jeunes.

### Les sites de clavardage

Dans les sites de clavardage, ou « chat rooms », on retrouve parfois des adultes qui prétendent être plus jeunes afin de pouvoir communiquer avec des fillettes. C'est un fait bien connu que certains pédophiles passent par Internet pour solliciter les enfants. En fait, on estime que 89 % de la sollicitation sexuelle auprès des enfants a lieu sur les sites de clavardage. Certaines personnes mentalement perturbées ont une sexualité biaisée et problématique. On les retrouve souvent dans ce genre de sites. Ces adultes peuvent diriger des conversations innocentes vers des sujets à caractère sexuel, en utilisant un vocabulaire inapproprié pour les enfants. Il faut être vigilant, car le but de certains de ces prédateurs est de rencontrer votre fille en personne. Certains enfants ont aussi été manipulés jusqu'à se déshabiller et à adopter une gestuelle sexuelle devant la caméra Web.

### De qui vient l'information ?

De huit à douze ans, votre fille continuera d'avoir des questions à propos de la conception, de la naissance et de la sexualité adulte. La curiosité à propos de la sexualité est tout à fait normale. Si elle tombe sur des images pornographiques, il se peut qu'elle soit dégoûtée, mais il est aussi possible que ces images éveillent sa curiosité. À tout le moins, ces sites lui donnent l'impression que la sexualité n'inclut ni intimité ni amour qu'il est important de valoriser. Elle peut croire qu'il s'agit là du type de comportement qu'elle devra adopter plus tard, quand elle trouvera un partenaire. Si une enfant n'est pas à l'aise de poser des questions au sujet de la sexualité à ses parents, elle trouvera ailleurs l'information dont elle a besoin et risque ainsi de tomber sur des informations inappropriées pour son niveau de maturité.

### Établir des limites

Si l'ordinateur se trouve dans la chambre de votre fille, il vous sera plus difficile de surveiller ce à quoi elle a accès. Lorsque l'ordinateur est placé dans une pièce commune et qu'une période précise est réservée pour l'accès à Internet, les risques que votre fille accède à des images pornographiques diminuent d'autant.

### Une communication ouverte

Si vous voyez votre fille accéder à un site pornographique ou si elle vous raconte qu'elle l'a déjà fait, restez calme. C'est une occasion de lui parler de la différence entre la pornographie et les relations sexuelles qui se déroulent dans l'intimité et le respect. Donnez à votre fille l'information dont elle a besoin pour faire la différence entre les faits et les mythes afin de corriger les idées fausses

qu'elle a pu se faire à propos de la sexualité. Si vous ne répondez pas, votre fille pourra croire que ces images pornographiques sont une représentation exacte des relations sexuelles. Elle sera peut-être tentée de rechercher d'autres sites pornographiques pour en apprendre davantage. Si votre fille vous raconte ce qu'elle a vu, profitez de l'occasion pour lui démontrer que vous appréciez qu'elle soit venue vous voir à ce sujet.

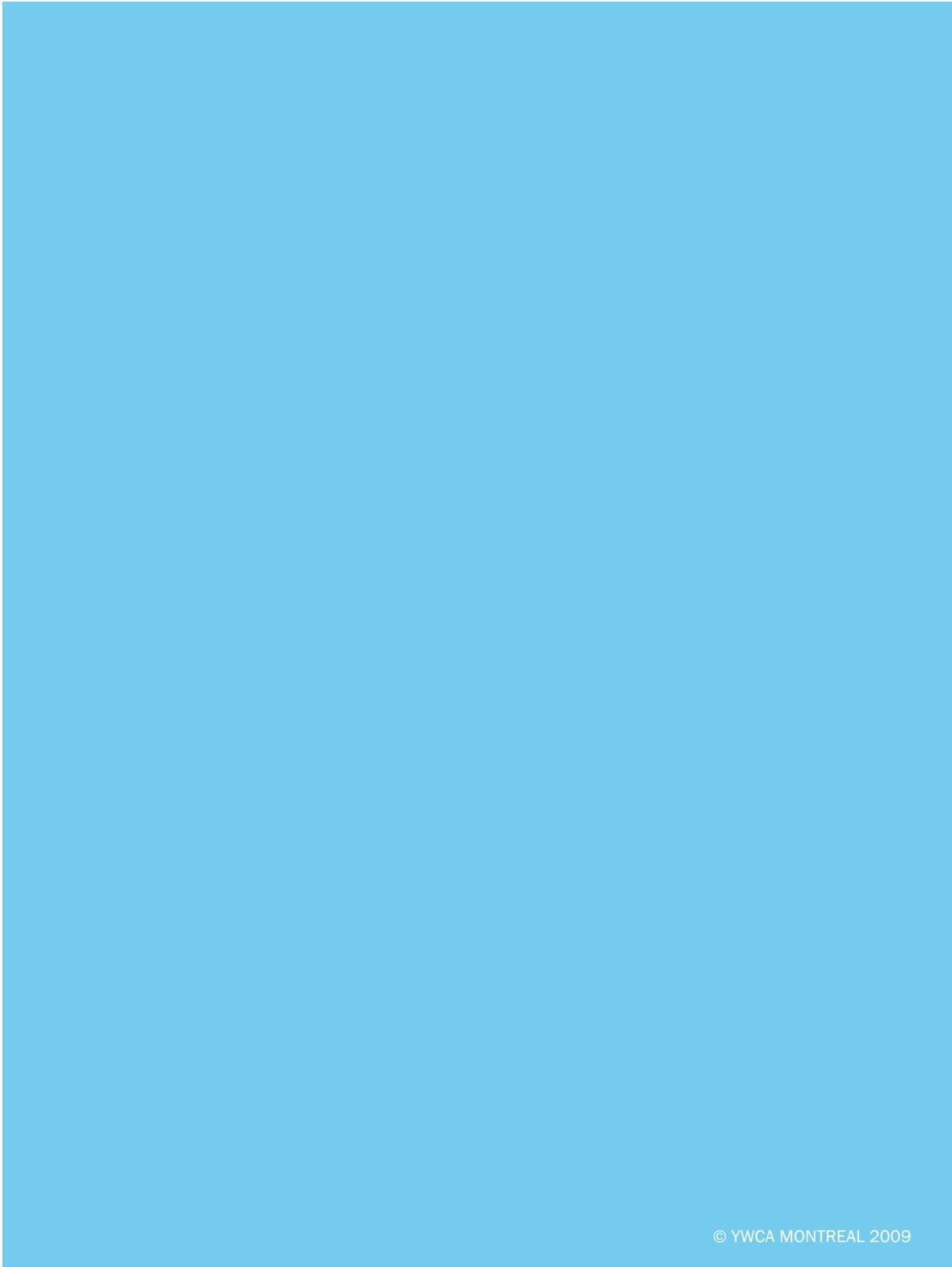
### Un protocole pour Internet

La protection de la vie privée est importante. Apprenez à votre fille à ne jamais donner de renseignements personnels sur Internet. Faites une liste des renseignements que votre fille ne doit pas donner sur le Web, à moins de vous avoir consultée auparavant.

Resource : <http://www.pal-tech.com/web/webcasts/docs/Grenfell,%20J.%20presentation.pdf>

### Stratégies de rechange :

- Établissez des limites claires en plaçant l'ordinateur qui permet d'accéder à Internet dans une pièce commune et en configurant un mot de passe.
- Réservez la caméra Web pour des occasions bien précises et gardez-la dans une pièce commune également.
- Procurez-vous un logiciel qui permet de bloquer l'accès à certains sites Internet. Bien que ces logiciels ne soient pas efficaces à 100 %, ils peuvent empêcher l'accès à la plupart des sites pornographiques.
- Renseignez-vous à propos d'Internet et accédez à l'historique de l'ordinateur utilisé par votre fille pour savoir à quels sites Web elle a eu accès.
- Prévoyez un horaire pour l'utilisation de l'ordinateur selon les besoins des membres de la famille.
- Décidez de cet horaire au cours d'une réunion de famille. Soyez prêts à le modifier régulièrement, au besoin. En faisant participer la famille à ce processus, plutôt qu'en imposant un règlement, vous créez ainsi une atmosphère de coopération et d'échange qui favorise la responsabilisation et l'interdépendance.
- Pour remplacer le temps qu'elle aurait passé sur Internet, encouragez votre fille à participer à d'autres activités.
- Trouvez ensemble des correspondants en ligne – ou par la poste ordinaire – pour l'encourager à communiquer avec des personnes d'autres pays.
- Recommandez à votre fille de faire une recherche au sujet des sites de clavardage pour l'école.
- Jouez à des jeux de société en famille.
- Tenez un journal ou un album qui contiendra des renseignements ou des images que votre fille trouve et imprime à partir d'Internet.
- Créez avec votre fille un horaire où elle choisira des activités variées. Parlez des effets néfastes de l'utilisation prolongée de l'ordinateur sur le corps et l'esprit.
- Recherchez des sites Web qui se consacrent au problème de la sécurité des enfants sur Internet. (Voir la liste de ressources.)
- Suggérez à votre fille de se confier aussi à une autre personne à qui vous faites toutes les deux confiance et que vous respectez.



© YWCA MONTREAL 2009



## *Hypersexualisation*

- Qu'est-ce qui fait qu'une personne est trop sexy?
- Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?
- Une personne peut-elle être trop sexy pour quelqu'un et non pour quelqu'un d'autre? Pourquoi?
- Comment réagissez-vous si votre fille vous demande pour porter un vêtement que vous jugez trop sexy pour son âge?

## *Hypersexualisation*

- Qu'est-ce qui fait qu'une personne est trop sexy?
- Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?
- Une personne peut-elle être trop sexy pour quelqu'un et non pour quelqu'un d'autre? Pourquoi?
- Comment réagissez-vous si votre fille vous demande pour porter un vêtement que vous jugez trop sexy pour son âge?

*Pensée*

*annexe 6.6.6*



*« Ne pas intervenir,  
c'est intervenir.  
C'est notre devoir d'agir  
et de réagir. »*

*– Inconnu*

# Formulaire d'évaluation

annexe 6.6.7

**Titre de l'atelier** L'hypersexualisation  
**Date de l'atelier** \_\_\_\_\_  
**Coach** \_\_\_\_\_  
**Atelier, niveau** \_\_\_\_\_  
**Lieu de l'atelier** \_\_\_\_\_

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

En deux mots, qu'est-ce que l'hypersexualisation selon vous?

1) \_\_\_\_\_ 2) \_\_\_\_\_

Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?

\_\_\_\_\_

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

# Résumé de l'atelier

annexe 6.6.8

## Pensée

« *Ne pas intervenir, c'est intervenir. C'est notre devoir d'agir et de réagir.* »

– *Inconnu*

## Résultats visés

L'idée de cet atelier est que vous puissiez :

- comprendre ce qu'est l'hypersexualisation.
- être sensibilisé au sujet de l'hypersexualisation.
- avoir des outils pour intervenir face à l'hypersexualisation.

## Résumé de l'atelier

L'hypersexualisation est un phénomène de société. C'est le fait de rendre sexuel ou sexualisé quelque chose qui ne devrait pas l'être. Dans notre société, le sexe est partout :

- à la télé (télé-réalité),
- sur Internet,
- à la radio,
- sur les affiches publicitaires,
- dans la musique,
- dans les attitudes et comportements de nos pairs.

Il y en a tellement que c'est maintenant un sujet banal et les jeunes perdent le sens réel de ce qu'est vraiment la sexualité.

La sexualisation précoce se décrit par une série de comportements sexualisés chez les jeunes avant qu'ils aient la maturité affective, intellectuelle et physique nécessaire pour comprendre leurs actions et faire face aux conséquences.

## Conséquences de l'hypersexualisation

**Chez les filles**, le développement de leur identité en tant que femmes pourrait être compromis par une pauvre image d'elles-mêmes. Une image qui pourrait être basée seulement sur leur sex-appeal et être dépendante du regard des garçons. Ces conditions rendent les filles vulnérables à la consommation et peuvent les pousser à faire l'achat exagéré de produits censés améliorer leur apparence.

**Chez les garçons**, certains pourraient devenir insensibles à l'égard des filles, qui seraient alors vues comme des objets sexuels et non des égales. Devant l'abus d'images de filles sexy à la fois désirables et méprisables, les garçons pourraient aussi être affectés par l'impuissance et l'angoisse d'être à la hauteur. (Ferrer et Rainville, 2008)

Suggestion aux parents : pour mieux accompagner votre enfant dans son cheminement vers la connaissance et l'affirmation de lui-même, gardez en tête les éléments essentiels des relations humaines :

- l'amour,
- l'intimité,
- la confiance,
- le respect.

Ce qui est souhaitable pour votre enfant, c'est que vous l'aidiez à développer son sens critique face à la sexualité sous toutes ses formes, sans oublier l'aspect commercial de la sexualité.

Comme parents, nous communiquons des valeurs à nos enfants à travers nos paroles et nos actions. Nous devons donc réfléchir aux valeurs que nous souhaitons leur transmettre au sujet de la sexualité.

C'est environ vers 9 ou 10 ans que l'enfant commence à se détacher de ses parents pour s'identifier aux autres jeunes. Il est alors exposé à diverses influences, il subit des pressions sociales et morales. Tout ceci aura des effets sur son comportement et sur la perception des règles qui sont imposées à la maison par ses parents.

Certains parents pourraient alors être tentés d'augmenter le contrôle sur leur enfant, d'autres pourraient se sentir découragés. C'est pourquoi il est si important de parler de la sexualité et des comportements sexualisés avec nos enfants.

## Résumé de l'atelier

annexe 6.6.8

L'essentiel vise à ouvrir le dialogue avec votre enfant. Il a besoin d'être écouté, d'exprimer sa vision du monde et de se sentir en sécurité pour poser des questions sur des sujets gênants. En l'écoutant sans le juger ni le critiquer, vous lui dites que vous reconnaissez sa réalité. Cette attitude favorise le respect.

**C'est ainsi que la roue tourne : je me sens écouté et non jugé, j'ai envie de te parler.**

### Activités à explorer à la maison

Cette semaine, discutez avec votre conjoint ou prenez le temps de réfléchir au sujet et à la façon dont vous souhaitez l'aborder avec votre enfant.

#### Faites un retour sur les questions du départ :

- Qu'est-ce qui fait qu'une personne est trop sexy?
- Quelles sont les différences entre quelqu'un de sexy et quelqu'un de trop sexy?
- Une personne peut-elle être trop sexy pour quelqu'un et non pour quelqu'un d'autre? Pourquoi?
- Comment réagissez-vous si votre fille vous demande pour porter un vêtement que vous jugez trop sexy pour son âge?