

COLLECTION Dre NADIA, psychologue * L'INTIMIDATION

Petit Loup et le Grand Chaperon rouge

Jeanie Franz Ransom
Jennifer Zivoin



Dominique et compagnie

Préface

Petit Loup est victime d'intimidation. Chaque fois qu'il emprunte le sentier de la forêt pour se rendre à l'école, une grande fille vêtue de rouge se met en travers de son chemin pour le harceler. Elle l'insulte, lui lance des noix, lui fait des jambettes...

Au début, Petit Loup tente d'ignorer Grand Rouge, tout simplement. Mais la fillette persiste à le tourmenter. Après avoir discuté de son problème avec ses parents, il demande clairement à Grand Rouge d'arrêter de l'ennuyer, en précisant qu'il n'aime pas son comportement. Puis il essaie de gonfler ses pectoraux pour se montrer plus grand et plus gros qu'il ne l'est... Mais Grand Rouge n'est pas impressionnée et ne fait que se moquer de lui davantage. Il faudra finalement l'intervention d'un éducateur spécialisé pour trouver la solution qui fonctionnera pour lui.

Cette histoire, qui fait une jolie petite entorse au conte classique du Petit Chaperon rouge, peut aider un enfant à mettre des mots sur les émotions qu'il vit lorsqu'il se fait taquiner, bousculer ou même intimider par des élèves de son école. Même les enfants qui ne sont pas victimes de ce type de harcèlement pourront reconnaître des scènes dont ils auront été témoins, car la plupart des élèves assistent à des actes d'intimidation à leur école.

Enfin, ce livre peut aider l'enfant intimidateur à avoir un peu plus d'empathie à l'égard des victimes. En effet, sans vouloir minimiser ni excuser leurs gestes, les enfants qui en intimident d'autres le font souvent par ignorance ou par égocentrisme, sans se rendre compte du mal qu'ils causent. En s'attachant à Petit Loup et en comprenant comment il se sent, plusieurs enfants prendront conscience de la portée de leurs gestes lorsqu'ils tentent de s'amuser en harcelant d'autres élèves.



À propos de la collection Dre Nadia, psychologue

« En tant que psychologue, j'utilise souvent la littérature jeunesse dans mon travail. Certains livres peuvent être de formidables outils pour orienter la discussion avec un enfant afin de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et à s'ouvrir sur certaines de ses difficultés, ou encore pour lui transmettre un message positif permettant de lui redonner espoir et confiance en lui et en l'avenir.

Avec cette nouvelle collection, je veux partager des histoires fortes accompagnées d'un guide de lecture et de nombreux outils pour aider les parents et les éducateurs désireux d'amorcer une conversation avec un enfant autour d'un sujet difficile.

Je vous propose de découvrir des livres déclencheurs de dialogues, d'apprentissages et de réflexions qui aideront adultes et enfants au quotidien. »

Dre Nadia Gagnier,
psychologue

Avant de lire ce livre à un enfant

- Lisez l'histoire et essayez de vous rappeler vos propres expériences d'intimidation ou de harcèlement (presque tout le monde en a, ne serait-ce que comme témoin). Préparez-vous à les raconter à votre enfant.
- Réfléchissez aux différentes attitudes qu'un enfant intimidé peut parfois adopter et aux conséquences qu'elles entraînent. L'enfant vous questionnera sûrement à ce sujet. Les solutions proposées dans l'histoire sont bonnes, mais il sera intéressant de faire réfléchir votre enfant à ses propres solutions, en l'incitant à en anticiper les conséquences possibles et à en soupeser les avantages et les inconvénients.
- Demandez-vous si votre enfant a déjà été victime, témoin ou instigateur d'actes intimidants à l'école. Vous pourrez lui poser des questions qui l'aideront à faire des liens entre cette histoire et sa propre vie.
- Préparez-vous à discuter des émotions que peuvent ressentir les enfants qui subissent ce type de harcèlement : tristesse, impuissance, honte... Votre enfant a besoin de comprendre ces sentiments et de savoir les nommer. S'il subit de l'intimidation, cet exercice l'aidera à décrire comment il se sent, et s'il est témoin de gestes de harcèlement ou lui-même intimidateur, cela l'aidera à comprendre la souffrance des victimes.

Madia Hagnier

Pour nourrir une discussion constructive avec l'enfant

Que votre enfant ait vécu une expérience d'intimidation ou non, prendre le temps de discuter de ce sujet avec lui après la lecture de ce livre vous permettra de l'amener à réfléchir sur les conséquences de ce genre de situation et de l'inciter à imaginer des solutions possibles. Peut-être apprendrez-vous l'existence de certains épisodes qu'il a vécus ou dont il a été témoin. Les livres sont parfois des déclencheurs de dialogue entre un enfant et un adulte, et pour un sujet aussi important que l'intimidation, ce dialogue peut être la meilleure prévention.

Voici une liste de questions que vous pourriez poser à l'enfant après la lecture de l'histoire :

- Si tu avais été à la place de Petit Loup, comment te serais-tu senti(e)? Qu'aurais-tu tenté de faire pour que Grand Rouge cesse de t'ennuyer? Quels seraient les avantages et les inconvénients de chacune de ces solutions?

- Que penses-tu des des gestes qu'a faits Grand Rouge ?
- Que penses-tu des solutions proposées par les parents de Petit Loup et par Monsieur Hibou-Sait-Tout ?
- Est-ce que toi ou certains de tes amis avez vu ou vécu des situations semblables ? Est-ce que tu connais des amis qui te font penser à Petit Loup ? Y a-t-il des élèves à l'école qui se comportent comme Grand Rouge ? Comment te sens-tu lorsque tu les vois agir ? Comment les adultes autour de vous réagissent-ils, eux ?
- Est-ce qu'il y a des règles à ton école qui interdisent les gestes d'intimidation comme ceux de Grand Rouge ? (Si l'enfant ne le sait pas, on peut trouver la politique de son école dans son agenda scolaire, ou encore sur le site Web de son école.)
- Si tu te trouvais dans une situation comme celle de l'histoire, à qui en parlerais-tu ? À qui demanderais-tu de l'aide ? (Si l'enfant ne nomme que ses parents, on peut lui demander quelle est la personne à son école à qui il serait le plus à l'aise de confier cette information.)
- Si tu voyais un enfant agir comme Grand Rouge avec un autre enfant, que ferais-tu ? Sais-tu ce que tu pourrais faire pour aider l'autre élève à se sentir mieux ?
- Favoriser l'estime de soi de l'enfant en lui témoignant régulièrement votre affection et votre soutien. L'encourager à faire des activités qui le valorisent et qui lui permettent d'acquérir des habiletés sociales.
- Favoriser les occasions pour l'enfant de se confier à vous : repas en famille, rapprochement durant la routine du dodo... Dans ces moments, tentez de perfectionner vos habiletés d'écoute, qui contribueront à maintenir votre lien de confiance avec l'enfant.

Tout le monde peut agir pour contrer l'intimidation : la communauté, l'école, vous, et même votre enfant ! Et n'oubliez pas qu'un des meilleurs moyens de prévention, c'est d'être vous-même un modèle d'empathie, de tolérance et de comportements altruistes et prosociaux envers les autres.

À propos de la Dre Nadia Gagnier, psychologue

Bien connue du grand public grâce aux émissions qu'elle a animées sur les ondes de Canal Vie, Dre Nadia a aidé de nombreuses familles aux prises avec diverses difficultés. Elle est détentrice d'un doctorat en psychologie de l'éducation et a terminé des études postdoctorales sur le thème de l'anxiété chez les enfants. Auteure à succès, elle contribue également à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique au Centre de services psychologiques de l'UQAM. Coprésidente de l'Académie Dre Nadia, elle parcourt le Québec et le Canada pour vulgariser la psychologie avec douceur et humour... pour le bien de tous !

Au-delà de cette discussion après la lecture de ce livre, voici ce que vous pouvez faire sur le plan de la prévention :

- Encourager les gestes prosociaux et altruistes de l'enfant. Cultiver son empathie.
- Favoriser les amitiés de l'enfant en créant des rendez-vous avec ses amis, pour son estime de soi, mais aussi parce que l'isolement social augmente le risque d'être la cible d'intimidateurs.