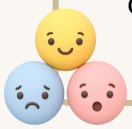
N°7 LA MINUTE PARENTS

Comprendre pour mieux agir : Conflit ou intimidation?

CONFLIT OU INTIMIDATION : SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE

Un conflit est un désaccord entre deux personnes qui ont généralement un rapport égal et qui peuvent toutes les deux être contrariées. L'intimidation, elle, implique un déséquilibre de pouvoir et des gestes qui se répètent dans le but de faire peur, de blesser ou d'exclure une personne. La différence principale : un conflit oppose deux personnes, tandis que l'intimidation vise une personne de façon répétée.

COMMENT RÉAGIR LORSQUE MON ENFANT SE CONFIE?



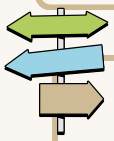
Écoutez votre enfant sans jugement, accueillez ses émotions et cherchez à bien comprendre la situation avant de réagir. Évitez de minimiser ce qu'il vit ou de lui dire simplement de se défendre.

L'AIDER À TROUVER SES PROPRES SOLUTIONS



Aidez votre enfant à trouver ses propres solutions afin de développer son autonomie et sa confiance. Une question simple comme « Qu'est-ce qui pourrait t'aider? » peut l'amener à réfléchir à la prochaine étape.

DES STRATÉGIES ADAPTÉES À CHAQUE SITUATION



Aidez votre enfant à adopter les bonnes stratégies selon la situation : en cas d'intimidation, chercher l'aide d'un adulte et éviter de réagir par la violence; en cas de conflit, se calmer, communiquer avec respect et chercher une solution ensemble.

PETIT RAPPEL :

Chaque défi est une occasion d'aider votre enfant à développer sa résilience et sa capacité de résolution de problème.

PRÉPARÉE PAR

L'équipe des services psychosociaux du DSFNO

Sources : Carol Anne Veilleux psychoéducatrice