

LE PETIT-DUC

LE JOURNAL DES PARENTS DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ORÉE-DU-PARC

Édition spéciale : Semaine de la prévention de la violence et de l'intimidation

La première Semaine de la prévention de la violence et de l'intimidation dans les écoles vise à favoriser le développement de relations interpersonnelles harmonieuses et respectueuses ainsi que de stratégies favorisant l'adoption de comportements empreints de civisme qui contribuent au bien-être de tous. Elle se tient **du 17 au 21 mars 2025** sur le thème *Renforcer le respect et le civisme dans nos écoles*.

Cette semaine thématique émerge d'une initiative ministérielle et est vécue en simultanée dans toutes les écoles du Québec. Vos enfants ont d'ailleurs participé, lundi matin, au temps d'arrêt national sur la question de la violence et de l'intimidation. Ce moment significatif a permis à tous les élèves de réfléchir ensemble sur l'importance des relations respectueuses et du civisme dans le quotidien scolaire.

Tout au long de la semaine, les élèves et le personnel scolaire participeront à différentes activités de réflexion, de conférence et d'ateliers sur le thème de l'importance du civisme et du respect dans nos différents échanges.

Parents, vous n'êtes pas en reste ! Cette édition spéciale du Petit-Duc vous propose donc différents articles informatifs et réflexifs, mais également différentes ressources pour soutenir votre travail auprès de vos enfants.

Pour l'école de l'Orée-du-Parc, cette semaine thématique rejoint directement les enjeux de notre projet éducatif. Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à en prendre connaissance en suivant ce lien : <https://oreeduparc.ecolelasalle.com/projet-educatif/>

Nous invitons également les parents à consulter [le plan de santé et bien-être](#) de notre établissement qui se veut un assemblage d'actions de prévention et de promotion dont le but est de permettre aux élèves de grandir, d'apprendre et de s'épanouir dans un milieu scolaire sécuritaire, positif et bienveillant.



Une partie de l'équipe-école vêtue de blanc pour souligner le lancement de la semaine de la prévention de l'intimidation et de la violence

Favoriser la collaboration et la communication avec l'école : Des compétences pour soutenir le développement du civisme

Comme parent, vous êtes la personne qui connaît le mieux votre enfant, vous êtes son premier éducateur. Votre implication dans le parcours scolaire est donc nécessaire et bénéfique pour soutenir le personnel scolaire et faciliter la réussite et le développement social de votre enfant.

En tant que parent, comment puis-je collaborer positivement et communiquer de façon courtoise avec l'école ? Comment puis-je contribuer à travailler conjointement avec l'école ?

- **Être présent aux rencontres parents-enseignants.** Ces rencontres permettent de mieux comprendre le fonctionnement de la classe et des devoirs, les règlements, les attentes en lien avec le code de vie, etc. Lors de ces rencontres, je peux poser des questions pour connaître la façon dont je peux soutenir mon enfant.
- **Établir une relation de confiance** en reconnaissant l'expertise du personnel scolaire et en appuyant ses actions, en demandant de l'aide (sur la gestion des comportements difficiles, la motivation, etc.).
- **Contribuer à la vie de l'école** en participant à l'assemblée annuelle des parents, aux activités, en faisant du bénévolat ou en siégeant à un comité pour prendre part aux décisions qui assurent le bon fonctionnement de l'école, mieux connaître le milieu et servir de modèle à mon enfant.
- **Consulter la documentation, les courriels, les portails ou plateformes** (le site Mozaïk-Parents, la page Facebook de l'école, etc.) pour me garder au courant de ce qui se passe à l'école et ainsi pouvoir entamer des discussions avec mon enfant sur les événements de son quotidien.
- **M'informer** des formations et des activités en lien avec le civisme offert à l'école de mon enfant (ateliers, groupe de discussion, etc.).
- **Répondre aux courriels ou aux appels du personnel scolaire** et l'informer, pour le bien-être de mon enfant : de son niveau de motivation; des situations créant du stress ou de l'anxiété; de la qualité de ses relations interpersonnelles; de sa capacité à s'exprimer; lors d'absences prolongées; de changements comportementaux soudains; de situations conflictuelles ou d'intimidation; de difficultés scolaires; de changements importants dans la vie familiale; de sa santé; lors de ses bons coups et de ses réussites.



Comment développer l'intelligence émotionnelle pour mieux réussir à l'école?

Lorsqu'un enfant prend conscience de ses émotions et qu'il parvient à les gérer, cela lui permet de maintenir de meilleures relations avec les autres et de mieux réagir aux différentes situations de la vie ainsi qu'à l'école. Heureusement, les habiletés en intelligence émotionnelle, ça s'apprend ! Voici quelques trucs pour soutenir votre enfant dans le développement de son intelligence émotionnelle.

Identifier ses émotions et celles de l'enfant

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. En apprenant à les repérer sans les juger, autant les parents que les enfants auront une meilleure maîtrise de l'intensité de celles-ci ainsi qu'une meilleure compréhension de leur influence sur leur comportement. Par exemple, plutôt que de dissimuler vos propres émotions, vous pouvez les exprimer de façon pacifique : « Tu vois? L'autre jour j'ai eu un sentiment de colère lorsqu'une auto m'a coupé la voie. Est-ce que toi aussi, tu es en colère en ce moment? ».

Accueillir l'état d'âme de l'enfant

Nous demandons souvent à notre enfant de se calmer aussitôt que surgissent les émotions. Plutôt que de lui demander d'arrêter net ses émotions, il est plus gagnant de lui apprendre à se calmer de façon autonome. Nier, banaliser ou encore juger les émotions sur un ton moralisateur ne contribue pas à la résolution d'un conflit. Par exemple, au lieu de menacer l'enfant avec une punition, vous pouvez l'aider à trouver par lui-même des moyens pacifiques pour s'apaiser. Voici quelques idées :

- faire une pause et respirer profondément,
- boire de l'eau,
- dessiner,
- s'allonger,
- se laver le visage,
- etc.

Encore mieux, vous pouvez demander à votre enfant de proposer son moyen pacifique préféré pour composer avec ses émotions!

Pratiquer l'écoute empathique

Bien qu'on ait souvent le réflexe d'aller tout de suite vers la résolution du problème, la compréhension est le premier pas. En priorisant l'écoute empathique, vous donnerez la chance à votre enfant d'apprendre à gérer ses émotions inconfortables. En demandant à votre enfant de parler (il ne s'agit pas de faire un interrogatoire), vous l'aidez à clarifier ce qu'il ressent et vous lui montrez que vous validez ses émotions, mais pas nécessairement son comportement. L'écoute empathique ne se fait pas qu'avec les oreilles, loin de là! Elle se fait aussi avec les yeux pour comprendre le non-verbal et avec l'imagination pour se mettre dans la peau de l'enfant.

Nommer l'émotion

Souvent, l'enfant n'a pas les mots pour expliquer ce qu'il ressent. Comme parent, vous pouvez l'aider à identifier ses émotions et à redire de manière apaisante et non critique ce que vous entendez. Par exemple, vous pouvez prendre la parole et lui dire : « Je vois que tu es très triste » ou bien « Ce n'est pas drôle que ton jouet préféré soit cassé, je comprends ta colère ». Mettre des noms sur les émotions va de pair avec l'empathie, en plus d'avoir un effet apaisant sur le système nerveux. La colère, la tristesse et la peur sont des émotions avec lesquelles tout le monde doit apprendre à vivre.

Favoriser le dialogue

Après avoir écouté votre enfant avec empathie, nommé ses émotions et réaffirmé les limites en cas de mauvais comportement, il est temps de remédier au conflit. Vous pouvez lui poser des questions telles que :

- « Qu'est-ce que tu sens dans ton cœur? »
- « Qu'est-ce que tu te dis dans ta tête? »

Ces phrases n'ont pas pour but de résoudre le problème à la place de l'enfant, mais bien le contraire. Elles l'aident à progresser dans sa réflexion, ses questionnements et ses solutions, afin qu'il développe son pouvoir personnel. Encore mieux, vous pouvez encourager votre enfant à proposer des idées, ou bien l'orienter vers une solution qui tienne compte des émotions des autres et des valeurs familiales.



Source :
<https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/intelligence-emotionnelle-enfant-k1615>

RESSOURCES

Soutenir le développement des compétences socio émotionnelles à la maison

Un guide pour les parents :
https://cqjdc.org/files/Fascicules/CQJDC_Soutenir_l'apprentissage_socioemotionnel_Parents.pdf

Apprendre à mon enfant à interagir positivement avec les autres

Des trucs et des conseils...résumés sur 1 seule page!

https://casecutive.ca/uploads/SMP_07_Fiche_Interagir-1.pdf

Des livres à lire avec vos enfants

Qu'on y parle des émotions, des conflits, du respect, de l'intimidation, la littérature jeunesse vous procure un doux moment avec votre enfant et une occasion de soutenir le développement de ses compétences socio émotionnelles.

Vous trouverez une multitude de titres ici :
<https://cqjdc.org/les-conduites-pacifiques-a-travers-la-litterature-jeunesse>

Comment favoriser le développement des compétences socio émotionnelles chez l'enfant

Le civisme, la clé des comportements respectueux entre les enfants

Une fiche d'information pour bien comprendre les enjeux et soutenir nos petits.

<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Fiche-importance-developpement-competences-personnelles-sociales.pdf>

Communiquer avec son enfant

Bien communiquer avec son enfant de manière à ce que, lui-même, communique bien avec les autres.

<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Fiche-communiquer-avec-son-enfant.pdf>

Le rôle du parent dans le parcours scolaire de son enfant : Des actions concrètes pour soutenir le développement du civisme

Votre rôle de parent dans le parcours scolaire de votre enfant est essentiel pour faciliter sa réussite et le développement de comportements empreints de civisme.

<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/PPVI-Fiche-role-parent.pdf>