

Bienvenue! Ce bulletin s'adresse aux familles. Il vous est offert par le programme Fourth R, un programme visant à promouvoir l'établissement de relations saines à l'école. Il a pour objectif de fournir des informations, des ressources et des stratégies pratiques en vue de soutenir l'enseignement de la santé que votre enfant reçoit en classe.



## Le programme Fourth R - Relations saines, Choix sûrs, Jeunes connectés

Le programme Fourth R encourage l'établissement de relations saines et réduit les comportements à risque.

La classe de santé de votre enfant comprend quatre volets d'étude. Le présent bulletin se rapporte au premier volet d'étude : **Sécurité personnelle et prévention des blessures**

Qu'est-ce que votre enfant apprend en classe de santé?

- Comment être un bon ami.
- La différence entre une relation saine et une relation malsaine.
- Reconnaître les conséquences de l'intimidation et de la violence.
- Savoir assurer sa sécurité et se comporter de manière respectueuse en ligne.
- Savoir réduire son stress.
- Savoir résoudre les conflits de manière appropriée.
- Savoir communiquer efficacement.



Importance de l'implication des parents.

Votre enfant apprend à accepter et à respecter les différences entre les individus. Le fait d'apprendre à développer des relations saines est un élément important du développement de votre enfant. À ce moment-ci de la vie de votre enfant, les relations sont tout ce qui compte. Discutez avec votre enfant de la façon dont les amis devraient se comporter entre eux. Demandez-lui ce que cela représente pour lui d'avoir un ami qui est gentil? Que faites-vous lorsque votre enfant revient à la maison et qu'il vous dit que quelqu'un à l'école a été désagréable avec lui ou avec un autre élève? Utilisez cette occasion pour discuter de ce qu'est l'amitié et des raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait ne pas être un bon ami.

Parfois, lorsque quelqu'un n'est pas gentil, cela peut devenir de l'intimidation ou du harcèlement. Demandez à votre enfant comment il se sentirait si une personne subissait de l'intimidation et du harcèlement. Le fait de mettre les choses en perspective aide les jeunes à voir l'impact des comportements négatifs. Les jeunes hésitent à signaler les problèmes d'intimidation à un adulte ou à un enseignant parce qu'ils pensent qu'il s'agit d'une « dénonciation ». Faites comprendre à votre enfant qu'en prenant position et en dénonçant les comportements négatifs il agit en ami en soutenant quelqu'un qui a besoin d'aide. Rappelez-lui qu'il y a des moments où il est préférable de se confier à un adulte en qui on a confiance plutôt que d'essayer de régler soi-même tous les problèmes.

To Do:

**À faire par le parent :** Demandez à votre enfant quelles sont les qualités qu'il recherche chez un ami. Vous pouvez lancer la conversation en lui donnant un exemple de ce que vous recherchez chez vos amis (« Pour moi, un ami c'est quelqu'un qui... »).

## En quoi la vie de votre enfant est-elle différente de la vie que vous meniez à son âge?

La vie des jeunes d'aujourd'hui tourne autour des médias sociaux et du Web. Ils passent beaucoup de temps à naviguer, à s'informer et à se divertir sur le Web et à clavarder avec leurs amis par le biais des médias sociaux. En fait, ils partagent leur temps entre les téléchargements de contenu, les gazouillis, les blogues, les textos, le clavardage, la téléphonie Internet et les flux de nouvelles. Ils sont rarement déconnectés. Malgré ce lien constant, les jeunes peuvent se sentir seuls et isolés. Encouragez-les à entretenir des relations hors ligne et à faire des activités tangibles.

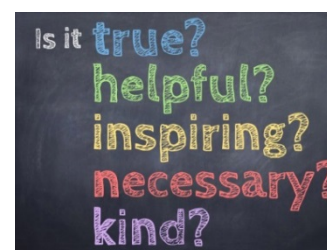


## La sécurité en ligne et le respect de l'autre

Les jeunes n'ont généralement pas encore le développement cognitif nécessaire pour comprendre pleinement les conséquences ou les implications de leurs comportements interpersonnels en ligne ou hors ligne. Ainsi, si votre enfant a fait quelque chose avec lequel vous n'êtes pas d'accord il ne sert à rien de lui dire « *Comment pouvais-tu ne pas savoir ce qui arriverait...* », car bon nombre d'entre eux *ne saisissent pas clairement les conséquences de leurs gestes*.

Voici quelques pratiques de réseautage social sécuritaires dont vous devriez discuter avec votre enfant et que vous devriez mettre en place ensemble.

- **Les amis en ligne doivent être des amis hors ligne.** Passez en revue les profils d'amis de votre enfant et demandez-lui de vous parler des personnes que vous ne connaissez pas ou que vous n'avez jamais vues.
- **Ne jamais afficher ses renseignements personnels en ligne.** Votre enfant pourrait trouver naturel d'afficher en ligne son numéro de téléphone, son adresse courriel, l'adresse de son domicile ou d'autres renseignements personnels. Discutez avec lui des raisons pour lesquelles les renseignements personnels devraient rester personnels.
- **Se comporter respectueusement en ligne comme il le ferait dans la vie réelle.** Les jeunes oublient parfois que tout le monde a accès à Internet et que rien n'est jamais vraiment supprimé. Rappelez à votre enfant qu'il doit respecter l'opinion d'autrui et traiter les autres comme il voudrait être traité, et que ce type de comportement est tout aussi important en ligne que dans la vie réelle.



## Le stress et les émotions

Le stress fait partie de la vie. C'est une réaction physique que nous avons tous lorsque nous faisons face à des situations où nous nous sentons effrayés, menacés ou bouleversés. Cette réaction se manifeste également lorsque nous tentons de nous dépasser à l'école ou lors de compétitions sportives ou lorsque des tensions s'installent entre amis.

### Que fait votre famille pour minimiser le stress et les émotions inconfortables qui résultent de cette tension?

- ✓ **Adopter de saines habitudes de sommeil.** Le temps passé au lit avec un téléphone, une tablette ou tout autre appareil électronique ne compte pas pour des heures de sommeil. Incitez votre enfant à se « débrancher » bien avant l'heure de dormir.
- ✓ **Bouger.** Faites des activités physiques qui conviennent à toute la famille.
- ✓ **Briser la routine.** Arrive un moment où chacun des membres de la famille a besoin de faire une pause et de briser la routine habituelle. Lâchez du lest de temps à autre et observez la différence que cela peut faire.
- ✓ **Choisir de manger santé le plus souvent possible.** Le stress et la nourriture sont étroitement liés. Le sucre et les aliments riches en gras sont liés à l'instabilité émotionnelle. Mangez des aliments santé chaque fois que vous le pouvez.



Pour de plus amples renseignements concernant ce bulletin ou le programme Fourth R, communiquez avec :

#### Centre for School Mental Health

Western University, Faculty of Education,  
1137 Western Road, Room 1154A,  
London (Ontario) Canada, N6G 1G7,  
Tél. : (519) 661-2111

Courriel : [thefourthr@uwo.ca](mailto:thefourthr@uwo.ca)

Site Web : [www.youthrelationships.org](http://www.youthrelationships.org)

