



Parent / Tuteur

Bienvenue à Égal-Égale.ca, un site Web créé par le gouvernement de l'Ontario. Il a pour but d'expliquer à votre enfant l'importance d'avoir des relations saines et égalitaires avec les autres. En tant qu'adultes, nous comprenons qu'on ne peut pas traiter les gens de plusieurs façons : bien ou mal. Mais pour un enfant, il est parfois difficile de savoir comment venir à l'aide d'un ami ou d'une amie qui se fait maltraiter injustement. C'est là que ce site peut s'avérer utile. Avec ses scénarios interactifs et jeux-questionnaires, votre enfant apprendra l'importance d'agir respectueusement, à son propre égard comme à l'égard des autres, et comment venir en aide à ses amis dans diverses situations. Grâce à votre aide, nous pouvons faire en sorte que tous les enfants comprennent en quoi consiste une relation respectueuse et égalitaire.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'aider vos enfants à faire des choix sains et positifs.

- **Informez-vous.** Le fait de vous informer renforcera votre capacité de parler à vos enfants du problème. Sachez en quoi consiste une relation saine et égalitaire. Réfléchissez aux éléments clés comme le respect, la confiance et l'amitié. Apprenez à vos enfants que vivre une relation saine, au sein de laquelle tout le monde est traité de façon égale, est une expérience extraordinaire.
- **Il n'est jamais trop tôt.** Expliquez à votre fils ou à votre fille, avant qu'il ou elle ne commence à fréquenter quelqu'un, en quoi consiste une relation saine. Remplacez les messages nocifs comme « voilà comment un garçon doit se comporter » et « voilà comment une fille doit se comporter » par des messages positifs sur les nombreuses opportunités qui s'offrent à tout le monde, garçons et filles. Montrez que les filles valent tout autant que les garçons en traitant votre fille et votre fils équitablement. Attribuez les corvées en fonction de l'âge et de la maturité plutôt qu'en fonction du sexe de l'enfant. Rendez les règles équitables. Si votre fille de 12 ans doit apprendre à faire sa lessive, la même règle devrait s'appliquer à votre fils lorsqu'il aura 12 ans.

- **Continuez de parler du sujet.** Plus vous parlerez de l'importance des relations saines et égalitaires, plus vos enfants se sentiront à l'aise d'en discuter avec vous. Trouvez le moyen de parler des attitudes et des comportements qui débouchent sur l'établissement de relations saines et égalitaires. Discutez des programmes que vous regardez à la télévision, du contenu sur Internet et des films que vous allez voir. Demandez-leur de songer à des relations saines et malsaines qu'ils ont constatées.
- **Créez le cadre.** Créez un cadre ouvert et sécuritaire pour votre fils ou votre fille qui leur permette de discuter des questions liées aux relations. Prenez toujours le temps d'écouter et de répondre à leurs questions ou d'écouter leurs opinions. En leur consacrant votre pleine attention, vous leur montrez que ce qu'ils disent vous importe. Discutez des problèmes sans donner un cours magistral. Posez des questions comme « Est-ce qu'un de tes amis fréquente quelqu'un? », « Quelle sont les qualités que tu recherches chez un petit ami? » et « Comment montres-tu à quelqu'un que tu l'aimes bien? ». Écoutez patiemment, posez beaucoup de questions et laissez-les tirer leurs propres conclusions.
- **Manifestez de l'intérêt.** Écoutez la musique de vos enfants, regardez avec eux leurs émissions favorites à la télévision, lisez leurs magazines, consultez certains sites Web et jouez à des jeux vidéo avec eux. C'est un excellent moyen de connaître leur état d'esprit. Participez à leurs activités. Montrez-leur que leur vie vous intéresse. Encouragez vos enfants à passer du temps avec leurs amis, chez vous. Cela vous donnera une idée des problèmes auxquels ils sont confrontés et des messages qui leur sont transmis à propos des relations.
- **Prêchez par l'exemple.** Montrez à vos enfants ce qu'est une relation saine et égalitaire. Réglez vos différends avec votre partenaire devant vos enfants, et montrez-leur que les conflits peuvent être résolus en discutant calmement, sans crier et s'injurier. Montrez-leur comment vous résolvez les problèmes ensemble, en écoutant respectueusement le point de vue de l'autre.
- **Rien ne vaut la pratique.** Il est important que vos enfants sachent comment faire face à des situations difficiles avant qu'elles ne se produisent. Comment votre fille réagira-t-elle plus tard si elle se sent obligée d'avoir des relations sexuelles? Comment votre fils réagira-t-il si ses amis le poussent à être dominateur et à manquer de respect envers les filles? Concevez des scénarios réalistes ensemble et discutez de la façon dont votre fils ou votre fille y ferait face. Vos enfants acquerront une expérience pratique et auront davantage confiance en eux.

- **Parlez à vos fils et à vos filles.** Les garçons comme les filles apprennent de plusieurs sources ce que veut dire être un homme ou une femme. Parfois ces messages donnent aux enfants l'impression que les filles et les garçons ne sont pas égaux. Des idées nocives comme celles-ci établissent le cadre de relations malsaines, inégalitaires et parfois violentes. Apprenez à vos fils et à vos filles qu'ils sont égaux.
- **Gardez les yeux et les oreilles ouverts.** Repérez les signes avertisseurs qui indiquent que votre enfant se trouve dans une relation malsaine. Apprenez à connaître les personnes qu'ils fréquentent en les invitant chez vous. Soyez attentif à leur interaction avec autrui, au comportement dominateur, aux critiques et à la jalousie. Remarquez les changements de comportement de votre enfant. Certaines filles qui vivent une relation malsaine deviennent angoissées ou déprimées. Elles se replient souvent sur elles-mêmes. Certains garçons qui vivent une relation malsaine se mettent facilement en colère ou changent d'humeur rapidement.
- **Que faire?** Si vous pensez que votre fils ou votre fille se trouve dans une relation abusive, n'ayez pas peur de lui en parler. Exprimez-lui vos préoccupations et dites-lui que vous êtes là pour l'aider. Demandez-lui ce qu'il ou elle ressent envers sa relation et écoutez-le ou la sans porter de jugement. Concentrez-vous sur les émotions de votre enfant. S'il ne veut pas vous parler, aidez-le à trouver un autre adulte à qui il fait confiance. Offrez-lui des ressources comme la possibilité d'avoir recours à des services de counselling confidentiels ou de téléphoner à la ligne d'écoute téléphonique pour obtenir des renseignements.
- **Renseignements complémentaires.** Pour savoir comment parler à vos enfants de l'établissement de relations saines et égalitaires et de la prévention de la violence faite aux femmes et aux filles, consultez les sites Web suivants :

Direction générale de la condition féminine de l'Ontario

(www.ontariowomensdirectoriate.gov.on.ca)

Ce site offre des renseignements sur l'importance des relations saines, de l'image de soi et des situations abusives.

Choose Respect

(www.chooserespect.org)

Choose Respect est une initiative nationale américaine visant à aider les adolescents à établir des relations saines et à enrayer la violence dans les fréquentations avant qu'elle ne se manifeste.

The National Center for Injury Prevention and Control

(www.cdc.gov/ncipc)

Le National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC) oeuvre à la réduction de la morbidité, des handicaps, de la mortalité et des coûts associés aux blessures. Ce site offre des renseignements sur la recherche en violence dans les fréquentations.

Aboriginal Youth Network

(www.ayn.ca)

Ce site offre des renseignements sur la violence.

Campagne du ruban blanc

(www.whiteribbon.com/francais)

Ce site offre des sondages en ligne, des affiches et de l'information sur la façon de prévenir la violence à l'égard des femmes.

Teen Relationships

(www.teenrelationships.org)

Ce site offre des renseignements sur la violence, les relations saines et malsaines et les signes avertisseurs.

Jeunesse, J'écoute

(www.jeunessejecoute.ca)

Ce site comporte de l'information sur les relations saines et malsaines, sur les signes précurseurs et sur les endroits où s'adresser pour obtenir de l'aide.

Vague par vague

(www.mwaves.org/french)

Ce site comporte de l'information sur la violence dans les fréquentations, les relations saines et malsaines et les signes précurseurs de la violence.

Violence Intervention Project

(www.violenceinterventionproject.com)

Ce site fait partie d'un projet de prévention de la violence dirigé par des jeunes et comporte de l'information sur la violence.

See it and Stop it Campaign

(www.seeitandstopit.org)

Ce site offre de l'information sur la violence, les relations saines et malsaines et les signes avertisseurs de violence.

Men for Change

(www.m4c.ns.ca/men)

Ce site offre des renseignements sur les relations saines, la promotion d'une masculinité positive et l'élimination du sexisme et de la violence.

Working with Men and Boys

(toolkit.endabuse.org/Home)

Ce site offre des renseignements expliquant comment collaborer avec les hommes et les garçons pour prévenir la violence fondée sur le sexe.

Connect

(www.connect-endabuse.org)

Ce site explique aux parents comment parler à leurs enfants de la violence et promouvoir l'établissement de relations saines.

Centre de toxicomanie et de santé mentale

(www.camh.net/fr)

Ce site offre des renseignements aux parents sur la promotion de relations saines.