



## Guide des parents sur l'intimidation

De nombreux enfants sont confrontés à l'intimidation à un moment ou à un autre de leur jeunesse. Se faire intimider ou harceler par un autre enfant (ou un groupe d'enfants) est une expérience malheureuse, mais courante, de l'enfance.

Les enfants victimes d'intimidation se sentent souvent dévalorisés, présentent des symptômes de dépression et sont en moins bonne santé mentale et physique que leurs camarades qui ne subissent aucune brimade. Les effets d'une intimidation continue peuvent s'aggraver avec le temps.

Si les blessures physiques sont le signe le plus évident qu'un enfant est victime d'intimidation, il en existe d'autres :

- L'invention de raisons pour ne pas aller à l'école
- Le fait de changer de routine ou d'éviter de prendre le bus
- Des objets préférés qui disparaissent sans explication
- La chute des notes, les mauvais résultats ou des problèmes disciplinaires à l'école

Apprendre à un enfant à reconnaître la différence entre les taquineries et l'intimidation peut lui permettre de demander de l'aide en cas de besoin. Voici quelques phrases utiles :

- « Je veux que tu saches que tu peux me parler si quelqu'un t'intimide, même si cela te met mal à l'aise. Je suis là pour toi. »
- « Une brute est une personne qui reporte son mal-être sur les autres. Son mal-être n'est en aucun cas ta responsabilité. »
- « Lorsque quelqu'un te dit des choses blessantes, essaie de rester calme. Tu peux dire par exemple : "S'il te plaît, arrête" ou "Ce n'est



pas acceptable". Si tu peux, éloigne-toi de cette personne. »

- « "Si quelqu'un t'intimide en mon absence, tu peux demander l'aide d'un enseignant, d'un éducateur ou d'un autre adulte. »
- « Si tu sens que tu ne peux plus supporter l'intimidation ou si elle est fréquente, je veux que tu m'en parles. Je ferai tout ce que je peux pour t'aider. »

De nombreux parents sont bouleversés lorsqu'ils apprennent que leur enfant est victime d'intimidation. Essayez de rester calme devant votre enfant, même si vous vous sentez en colère ou frustré. Si vous connaissez les parents de l'autre enfant, il peut être utile d'en parler avec eux. Soyez poli et respectueux et évitez de faire monter la tension.

LifeMatters peut vous proposer d'autres conseils pour aider votre enfant à gérer une situation d'intimidation. Nous sommes disponibles 24h sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par année.

## Les avantages pour la santé d'avoir un animal de compagnie

Saviez-vous que le fait d'avoir un animal de compagnie peut avoir un impact positif sur votre santé? Voici quelques-uns des avantages de la présence d'un animal dans votre vie :

- **Santé cardiaque.** Des études montrent que la présence d'un chien augmente le taux de survie des patients ayant subi un arrêt cardiaque. En outre, le fait d'avoir un animal de compagnie est souvent associé à une baisse de la tension artérielle.
- **Santé mentale.** Grâce à un animal de compagnie, vous pouvez vous sentir utile et accompli, et vous vous sentez moins seul et isolé. Les avantages émotionnels liés à la présence d'un animal de compagnie peuvent être particulièrement utiles aux personnes âgées qui vivent seules après la perte d'un être cher.
- **Gestion du stress.** De nombreux propriétaires d'animaux déclarent se sentir moins stressés ou anxieux après avoir passé du temps avec leur animal de compagnon bien-aimé.
- **Activité physique.** Les promenades quotidiennes, le toilettage et les jeux sont de bons moyens d'augmenter votre activité physique et de maintenir vos os en bonne santé.
- **Bien-être.** Créer un foyer aimant pour un animal de compagnie peut donner un sens et un but aux activités quotidiennes. Par ailleurs, cela contribue au maintien d'un emploi du temps équilibré.

Avant d'adopter un animal de compagnie, il est important de prendre en compte les défis et les responsabilités associés à la prise en charge d'un autre être vivant. Avant de ramener un animal à la maison :

- **Passez du temps avec le type d'animal que vous souhaitez adopter.** Garder l'animal d'un



ami est un bon moyen de découvrir en quoi consiste la vie quotidienne avec un animal de compagnie.

- **Assurez-vous que l'animal que vous choisissez correspond bien à votre mode de vie.** Par exemple, si vous voyagez beaucoup, vous trouverez peut-être que la routine quotidienne d'un chat est plus facile à gérer que celle d'un chien.
- **Protégez votre maison contre les risques liés à la présence d'un animal.** Réfléchissez aux ajustements nécessaires pour assurer la sécurité de l'animal (et celle de votre propriété). Veillez à retirer toutes les plantes qui peuvent être toxiques pour un animal de compagnie.
- **Assurez-vous d'être prêt à assumer la responsabilité d'un animal de compagnie.** Il est difficile pour l'animal comme pour son propriétaire de devoir lui trouver un nouveau foyer. Engagez-vous à garder cet animal avec vous tout au long de sa vie, sauf circonstances exceptionnelles.

Si vous êtes à la recherche de ressources concernant les soins aux animaux de compagnie, LifeMatters peut vous aider. Appelez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

