

Techniques d'assertivité

Il est important que les enfants apprennent des techniques d'assertivité pour savoir comment établir et exprimer leurs limites. Les techniques d'assertivité permettent aux enfants d'exprimer plus facilement leurs besoins et leur niveau de confort. Elles leur permettent de mieux se protéger.

Voici quelques exemples de techniques d'assertivité :

- Regarder son interlocuteur dans les yeux
- Envoyer des messages clairs et sans équivoque : « Non », « Arrête », « Je n'aime pas ça », etc.
- Prendre un air sérieux
- Parler sur un ton ferme et résolu
- Garder la tête haute
- S'empresse de quitter les lieux
- Prévenir un adulte de confiance

Les gens communiquent autant par le langage verbal que non verbal. Et c'est le langage non verbal (langage du corps) qui transmet la majeure partie du message.



Faites les mises en situation qui suivent avec votre enfant (prenez chacun un rôle, puis inversez les rôles) :

1. Samuel rentre de l'école à pied. Un homme en béquilles sort de sa voiture et demande à Samuel de l'aider à transporter des boîtes parce que c'est trop difficile pour lui. Est-ce que c'est prudent ?

Réponse : Non. Un adulte qui a besoin d'aide doit demander à un autre adulte, pas à un enfant.

** Demandez à votre enfant de mimer une réaction qui démontre de l'assurance (à l'aide d'une technique d'assertivité).*

- 2. Karl joue au soccer avec des amis. Un homme s'approche et l'appelle par son nom. Karl a son nom d'écrit dans le dos, sur son chandail. L'homme s'approche encore et lui dit qu'il est un ami de ses parents et qu'il est venu le chercher pour le reconduire à la maison. Karl n'a pas la permission de ses parents pour aller avec cet homme. Est-ce que c'est prudent?**

Réponse : Non. Rappelez à votre enfant qu'il ne doit aller nulle part sans vous demander d'abord la permission. Répétez-lui la règle « Partir sans le dire, c'est NON! L'enfant prudent prévient ses parents. »

** Demandez à votre enfant de mimer une réaction qui démontre de l'assurance (à l'aide d'une technique d'assertivité).*

- 3. Katie veut une nouvelle bicyclette. Ses parents lui ont dit qu'elle devra économiser pour contribuer à l'achat. Un voisin de Katie lui propose de venir balayer les feuilles dans sa cour pour se faire de l'argent de poche. Il lui demande de ne pas dire à ses parents qu'il la paiera. Est-ce que c'est correct?**

Réponse : Non. C'est un MAUVAIS secret qu'il faut dire à un adulte de confiance. Un secret, il faut toujours savoir comment ça finit. Un enfant doit dire à un adulte de confiance les secrets dont il ne connaît pas la fin et qu'on lui demande de ne dire à personne.

** Demandez à votre enfant de mimer une réaction qui démontre de l'assurance (à l'aide d'une technique d'assertivité).*

- 4. Les parents de Gabriel organisent une fête à la maison. Gabriel s'amuse dans la piscine avec un adulte. Durant le jeu, l'adulte touche les parties intimes de Gabriel. Il dit à Gabriel de n'en parler à personne. Est-ce que c'est correct?**

Réponse : Non. C'est un MAUVAIS secret qu'il faut dire à un adulte de confiance. Tout secret concernant un contact physique ou concernant une personne qui touche les parties intimes d'un enfant doit être révélé à un adulte de confiance.

** Demandez à votre enfant de mimer une réaction qui démontre de l'assurance (à l'aide d'une technique d'assertivité).*

- 5. William aime jouer en ligne. Pendant qu'il joue, quelqu'un commence à clavarder avec lui. Cette personne lui donne des conseils pour l'aider à progresser dans le jeu. Elle lui pose aussi des questions bizarres. Est-ce que c'est prudent?**

Réponse : Non. Il est imprudent de clavarder avec des gens sur Internet sans la permission de ses parents. Les enfants doivent toujours demander la permission de leurs parents avant de clavarder avec quelqu'un sur Internet. Rappelez à votre enfant la règle « Si c'est personnel, c'est NON! L'enfant prudent demande à ses parents. »