

Parents who listen, protect



Ecouter ses enfants, c'est les protéger

French

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Guide pour une bonne communication dans les familles et des communautés.

Publié par l'organisme social et de santé HSE dans le cadre d'une initiative nationale de protection de l'enfant.

Pour obtenir un exemplaire de ce guide en gros caractères, au format CD audio, en Braille ou dans une autre langue (chinois, anglais, gaélique, letton, lithuanien, polonais, roumain et russes sont disponibles), appelez la ligne d'information du HSE au 1850 24 1850.

Remerciements :

Seamus Mannion, Asst. National Director, Children (Directeur national assistant en charge des enfants), HSE

Peadar Maxwell, Principal Psychologist (Psychologue principal), HSE Sud

Fergal McDonald, Principal Social Worker (Travailleur social principal), HSE Dublin Mid Leinster

Gerry Lowry, Childcare Manager (Responsable des services de garde d'enfant), HSE Dublin Nord-Est

Gearoid Manning, Granada Institute

John Smyth, HSE

Fidelma Browne, Head of Public Communications (Responsable des communications publiques), HSE

Sandra Eaton, Public Communications (Communications publiques), HSE

Mary Brodie, National Communications Unit (Unité des communications nationales), HSE

« Dad Talk » (« Les papas ont la parole »), HSE Sud

Safe Parenting Guide UK (Guide parental britannique)

Derek Chambers, National Office for Suicide Prevention (Bureau national pour la prévention du suicide), HSE

Copyright © Health Service Executive 2007. ISBN : 978-1-906218-00-3

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Etre un parent est le travail le plus important de votre vie. Il existe de nombreux types de parents, et aucun n'est parfait, mais ils ont tous un point commun : ils veulent le meilleur pour leurs enfants.

Dans chaque famille et communauté, il est important que les adultes soient à l'écoute des enfants, et vice-versa, et qu'ils communiquent tous les jours. Les enfants comptent sur les adultes pour les guider, les éduquer et les protéger. Nous devons nous assurer que les enfants de notre entourage (fils et filles, mais aussi neveux et nièces, petits-enfants, voisins et amis) savent qu'en cas de problème, une personne de confiance pourra les aider.

Ce guide offre aux parents, familles et communautés des conseils pratiques pour établir une bonne interaction avec les enfants. Il explique comment garder les lignes de communication ouvertes pendant toute la croissance de l'enfant. Une famille ou communauté à l'écoute de ses enfants les aide à grandir, faire des erreurs et apprendre. Elle préserve avant tout leur sécurité.

Les parents et communautés qui écoutent les enfants, les protègent.

TABLE DES MATIERES :

Chapitre 1	Etre un parent positif 03
Chapitre 2	Premières années 06
Chapitre 3	A l'école 15
Chapitre 4	Votre adolescent 21
Chapitre 5	Pour plus de conseils 30

CHAPITRE 1

Etre un parent positif

Etre un parent positif signifie obtenir le meilleur de votre enfant en l'écoutant et en le comprenant, en encourageant et en admirant ses efforts, en remarquant et en récompensant son bon comportement et en partageant des activités que vous aimez tous les deux. Cela signifie également que tous les adultes importants dans l'entourage d'un enfant devraient coopérer dans son intérêt.

Le processus commence dès les premiers jours de votre relation avec votre enfant. Il est facile de souligner les erreurs de l'enfant mais d'oublier de remarquer ce qu'il fait bien. En procédant ainsi, nous finissons par être attentifs lorsque le comportement de l'enfant est négatif au lieu d'encourager le bon comportement que nous souhaitons le voir développer.

Votre attention et vos compliments comptent parmi les principaux facteurs de motivation pour vos enfants. Féliciter un enfant pour son bon comportement aura une influence positive sur ses actions futures. Il se sentira en outre aimé, voulu, heureux et en sécurité, sentiments qui l'aideront à développer une confiance et une estime de soi qui dureront toute sa vie.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Principes d'un rôle parental positif

Voici quelques principes simples pouvant aider les parents à être positifs et à profiter au mieux de leur relation avec leurs enfants.

- Les enfants ont besoin de se sentir aimés, appréciés et en sécurité. C'est ainsi que se développent la confiance et l'estime de soi. Si votre enfant se conduit bien, dites-le lui ! Il souhaitera entendre ce compliment à nouveau et retiendra qu'un bon comportement lui permet de l'obtenir.
- Soyez ferme lorsque cela s'avère nécessaire, mais n'oubliez pas d'être constant. Céder, changer d'avis ou ne pas donner suite peuvent déconcerter un enfant et lui donner l'impression qu'un mauvais comportement n'entraîne pas de conséquences.
- Travaillez en équipe. Les parents et les autres adultes doivent coopérer et faire passer un message homogène. Vous devriez aussi vous mettre d'accord à l'avance concernant les décisions et règles à respecter.
- Parlez à votre enfant, et écoutez-le. Cela fait du bien de parler. Un enfant doit savoir qu'il peut révéler ses sentiments, bons ou mauvais, dans un environnement sûr et aimant. Ceci l'aide également à développer d'importantes capacités linguistiques qui lui permettront d'exprimer ses succès comme ses frustrations. Les effets seront aussi bénéfiques pour son travail scolaire.
- Pratiquez avec votre enfant des activités que vous aimez tous les deux. Amusez-vous !

Suis-je un bon parent ?

Tous les parents connaissent des moments où ils ont des difficultés et pensent qu'ils ont besoin d'aide. Nous nous posons tous des questions : est-ce que je fais bien mon travail de parent ? Est-ce que je fais des erreurs ? Le comportement de mon enfant a-t-il changé ? Essaie-t-il de me dire quelque chose ?

Chaque parent se pose des questions de ce genre, qui reflètent notre souci de bien remplir notre rôle parental. Pour pouvoir répondre à ces questions, il faut être présent dans la vie de votre enfant dès le début.

- Parlez avec lui, et écoutez-le ;
- Prenez vos repas à table et en famille aussi souvent que possible, et discutez de votre journée ;
- Plutôt que d'offrir des solutions à ses problèmes, encouragez votre enfant à en suggérer lui-même ;

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

- Lisez des histoires à votre enfant le soir ; il aimera être le centre de votre attention, et l'ambiance intime que cela crée est propice aux confidences ;
- Amusez-vous avec votre enfant, jouez avec lui ;
- Encouragez le développement de ses amitiés et de ses centres d'intérêt ;
- Aidez-le à prendre des décisions réfléchies ;
- Ecoutez attentivement le point de vue de votre enfant.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Si vous vous interrogez sur vos capacités parentales ou si vous souhaitez en savoir plus, de nombreux organismes peuvent vous aider. Reportez-vous à l'arrière de ce guide pour obtenir leurs coordonnées.

CHAPITRE 2

Premières années

Personnalité de votre bébé

Chaque bébé a sa personnalité. Ils sont tous différents et se développent à leur propre rythme. Certains sont actifs, d'autres sont timides ou lents à se réchauffer. Certains sont tranquilles tandis que d'autres sont plus difficiles et pleurent souvent.

Les parents aussi ont des styles différents. Il est normal de rechercher de l'aide pour mieux comprendre son bébé. C'est cela aussi, être un bon parent.

Le lien émotionnel qui vous unit à votre bébé est très puissant et a une forte influence sur son développement. Cette relation construite dans les premières années aide votre enfant à apprendre à surmonter les difficultés et les chagrins, à prendre des risques mesurés et à faire face aux événements inattendus.

Pour développer une bonne santé émotionnelle chez un tout-petit

Communiquez

Serrez votre bébé dans vos bras, embrassez-le, faites-lui des sourires, regardez-le dans les yeux et parlez-lui. Profitez des situations quotidiennes pour lui enseigner de nouveaux mots, le nom de personnes, des couleurs, etc.

Créez un environnement stable

Les routines rassurent les bébés. Essayez d'instaurer des horaires réguliers pour ses repas, ses siestes et ses sorties.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Soyez constant

Si vos actions sont imprévisibles, votre bébé pourra être confus et agité. Par exemple, si vous riez lorsqu'il renverse son lait, mais vous fâchez s'il recommence le lendemain, vous saurez que cela dépend de votre humeur. Cependant, si cela arrive souvent, cela peut perturber votre bébé.

L'essentiel est de vous amuser avec votre enfant.

Comment surmonter les jours difficiles

Devenir un parent est un événement heureux et passionnant, et on chérit généralement le souvenir des premiers jours de nos enfants. Mais c'est aussi une période éprouvante, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Les parents peuvent se sentir sous pression s'ils pensent qu'ils doivent maîtriser tous les aspects liés à la garde d'un bébé.

Pleurer est la manière dont tous les bébés s'assurent que leurs besoins essentiels sont satisfaits. Ils peuvent avoir faim, soif, froid, besoin d'une nouvelle couche ou tout simplement envie de compagnie. Si le bébé pleure, ce n'est pas de votre faute, ni de la sienne.

Les parents ou gardiens peuvent parfois être stressés lorsqu'un bébé pleure constamment en raison d'une colique, d'une maladie ou d'un problème d'alimentation. Les bébés pleurent en moyenne au moins deux heures par jour. Mais un bébé sur dix pleure beaucoup plus longtemps, ce qui est très difficile à vivre pour de nombreux parents.

Que faire lorsque votre bébé pleure

- Prenez-le doucement dans vos bras et faites-lui un câlin. Le placer dans un porte-bébé pour qu'il soit près de vous peut avoir un effet calmant ;
- Communiquez avec votre bébé en le regardant dans les yeux, en lui souriant et en lui parlant ;
- Faites une promenade à pied ou en voiture avec lui pour l'aider à s'endormir ;
- Si nécessaire, après avoir vérifié la sécurité de votre bébé, quittez la pièce pour quelques instants, en restant aux alentours ;
- Comptez jusqu'à dix pour vous aider à vous calmer ;
- Confiez votre bébé à une personne de confiance pour une courte durée ;
- Contactez votre infirmière de santé publique ou mère communautaire pour lui demander des conseils ;
- Ne giflez ou secouez jamais votre bébé.

A retenir : communiquez avec votre enfant par des contacts visuels, des sourires, des câlins et des paroles. Cela vous permettra de développer votre compréhension des besoins de votre bébé et de guider votre réaction à ses problèmes.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Calmer les crises de colère

Les très jeunes enfants sont souvent incapables de s'exprimer autant qu'ils le souhaitent, et leur frustration peut prendre la forme de crises de colère. Ces dernières se produisent souvent dans un lieu public plein de monde, ce qui est très gênant pour les parents et vient augmenter leur stress.

Que faire en cas de crise de colère

- Restez calme. Vous énerver et crier sur votre enfant ne fera qu'empirer la situation.
- Votre enfant a peut-être besoin de se reposer ou d'être nourri. Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être parce qu'il veut de l'attention ou du réconfort.
- Essayez de trouver une distraction. Suggérez-lui de regarder ou de faire quelque chose d'intéressant. Si vous êtes dans un lieu bruyant ou plein de monde, cherchez un endroit plus calme.
- Si aucune des actions ci-dessus ne fonctionne, essayez de vous mettre à la place de votre enfant et de comprendre ce qu'il veut vraiment. Offrez-lui un choix limité afin de lui donner une impression de contrôle qui devrait s'avérer plus efficace qu'un simple « non ». Efforcez-vous toujours de proposer une issue positive.
- Si vous dites non, ne soyez pas tenté de céder un peu plus tard pour calmer votre enfant. En effet, si vous cédez, il utilisera les crises de colère pour obtenir ce qu'il veut.
- Si vous êtes à la maison, essayez d'ignorer la crise en allant dans une autre pièce. Encouragez votre enfant à se calmer de lui-même et à exprimer plus posément ce qu'il veut.
- Une fois la crise terminée, félicitez votre enfant pour son retour au calme. Même s'il n'est plus en colère, il se peut qu'il soit encore triste. Donnez-lui un câlin et faites lui comprendre que vous l'aimez toujours.

Etre prévoyant pour réduire la probabilité d'une crise de colère

- Ne laissez pas votre enfant avoir faim, être fatigué ou s'ennuyer. Lorsque vous sortez, emportez en-cas, boissons, petits jouets et livres.
- Assurez-vous que votre enfant ne manque pas d'attention et d'affection.
- Si nécessaire, discutez à l'avance les règles en vigueur pendant votre sortie.
- Faites en sorte que le temps passé ensemble soit agréable, surtout si vous travaillez pendant la journée.
- Les sorties pour faire les courses, entre autres, devraient être aussi courtes que possible. Complimentez votre enfant lorsqu'il s'est bien conduit.
- Essayez de planifier une méthode que vous utiliserez lors de chaque crise de colère.

N'oubliez pas que les crises de colère sont normales et qu'elles n'entraînent généralement pas de problèmes sérieux. En grandissant, votre enfant apprendra à faire face plus calmement aux tensions de la vie quotidienne.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Qui s'occupe de votre bébé ?

Vous devrez parfois laisser quelqu'un d'autre s'occuper de votre enfant. Il peut s'agir d'une baby-sitter si vous sortez pendant quelques heures, ou d'une nourrice à plein temps. Lorsque vous confiez la garde de votre enfant à quelqu'un, vous comptez sur cette personne pour assurer son bien-être et sa sécurité.

Baby-sitters

Les baby-sitters n'ont pas besoin d'un diplôme pour s'occuper d'enfants. Il n'y a pas d'âge minimum recommandé, mais on considère généralement que 16 ans est un âge approprié pour le baby-sitting. Faites preuve de bon sens au moment de choisir une baby-sitter en fonction de sa personnalité et de sa maturité. Une baby-sitter fiable aura souvent une bonne réputation dans le quartier et pourra être recommandée par un ami ou voisin. Décrivez-lui les habitudes de votre enfant ainsi que ses goûts et aversions. Indiquez-lui vos règles, comme par exemple l'interdiction de crier et de gifler.

Assurez-vous de faire complètement confiance à votre baby-sitter avant de lui donner la garde de votre enfant. Dites à ce dernier qu'elle va s'occuper de lui, puis précisez votre destination et la durée de votre absence. A votre retour, demandez à votre enfant comment cela s'est passé.

Nourrices, groupes de jeux et crèches

En tant que parent, vous serez souvent la personne la plus apte à décider si un service de garde répond aux besoins de votre enfant. Lorsque vous confiez votre enfant à un tiers, nous vous conseillons de vérifier que :

- Ses besoins sont pris en compte et respectés ;
- Son héritage culturel est reconnu ;
- Il sera heureux dans cet endroit ;
- L'ambiance est agréable ;
- Un groupe d'enfants est présent régulièrement, afin qu'il puisse forger des amitiés ;
- Les repas sont pris dans une atmosphère plaisante et décontractée ;
- L'espace extérieur est spacieux et bien organisé ;
- Les activités sont variées et soigneusement planifiées afin d'encourager l'apprentissage via le jeu.

Vérifiez que vous laissez votre enfant dans un lieu sécurisé et que le personnel est qualifié et expérimenté. Vous souhaiterez également avoir l'opportunité de participer et d'être tenu au courant des activités quotidiennes de votre enfant.

Consultez les références ou posez des questions aux parents ayant utilisé un certain service de garde. Vérifiez les qualifications du personnel. Visitez la crèche pour vous assurer que les enfants sont confiants, heureux, occupés et décontractés. Demandez comment vous serez informé des progrès de votre enfant et contacté en cas d'urgence. Appelez l'équipe d'inspection préscolaire de votre bureau de santé HSE local (HSE Health Office) afin de consulter les rapports d'inspection de la crèche.

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Vous pouvez également joindre le Childminding Advisory Officer (Responsable des services de garde d'enfants), que vous trouverez dans votre bureau de santé HSE local ou dans le comité de garde d'enfants de votre comté (County Council Childcare Committee).

Problèmes potentiels

Les enfants n'arrivent parfois pas à nous dire que quelque chose ne va pas. Par conséquent, si votre enfant refuse soudain d'aller à la crèche ou chez sa nourrice, soyez attentif. Ce n'est peut-être rien, mais restez à l'affût de changements d'humeur, de comportement ou d'apparence physique et essayez de comprendre la raison de ces changements. Dès le début, décidez avec votre enfant de discuter de tout incident ou accident.

Abordez rapidement avec la personne en charge vos inquiétudes à propos de votre enfant. Si sa sécurité vous préoccupe, retirez-le immédiatement du service du garde.

Encourager un bon comportement

Tous les enfants font parfois des bêtises, et chaque famille a des règles et des idées différentes en ce qui concerne un bon ou mauvais comportement. De plus, chaque famille aura une approche différente pour enseigner un bon comportement et résoudre les problèmes de conduite.

Il suffit souvent de prendre du recul et d'observer comment nous parlons à nos enfants et agissons en leur présence pour comprendre comment améliorer leur comportement.

La plupart des enfants se conduisent mal afin d'attirer notre attention. Si vous êtes occupé, vous ne remarquerez pas un enfant qui dessine ou regarde calmement la télévision. Il est difficile en revanche d'ignorer une crise de colère ! La manière idéale d'encourager votre enfant à bien se comporter est de le féliciter lorsqu'il est sage.

Complimentez et récompensez systématiquement votre enfant lorsqu'il a rangé sa chambre ou s'est exprimé poliment, par exemple. Sa récompense peut être verbale (« Merci » ou « Bravo ») ou physique (un câlin ou un bisou).

Parler à votre enfant d'une manière positive l'aide à construire son estime de soi. Essayez de ne pas développer l'habitude d'utiliser des expressions insultantes comme « Ne fais pas l'idiot. ». Montrez le bon exemple par votre propre comportement. N'utilisez pas un langage négatif : au lieu de « Ne fais pas ça », dites « Tu devrais plutôt faire ça ».

Finalement, soyez constant. Les enfants aiment avoir une routine et savoir ce qui les attend à la maison. Si vous annoncez un événement, faites en sorte qu'il se produise. Cela vaut aussi bien pour les menaces que pour les récompenses !

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Par exemple

Si vous brisez régulièrement les promesses faites à votre enfant (sortie, cadeau), il en déduira que vous n'êtes pas fiable. Même si vous avez de bonnes raisons de modifier vos projets, il ne les comprendra pas toujours.

De la même manière, si votre enfant se conduit mal et vous le punissez en le privant de télévision pour une semaine, par exemple, ne changez pas d'avis. Si vous cédez, votre enfant retiendra qu'il n'est pas puni lorsqu'il n'est pas sage, et il recommencera.

En résumé, lorsque vous choisissez une punition, optez pour une sanction juste, raisonnable et que vous pourrez appliquer sans problème.

CHAPITRE 3

A l'école

Amis et ennemis

A l'école, l'influence des autres enfants est très importante et être au diapason est considéré comme essentiel. Si un enfant semble différent, pour quelque raison que ce soit, il risque d'être chahuté ou même intimidé. C'est pourquoi il faut connaître les signes indiquant que votre enfant est malmené. Les enfants qui maltraitent leurs pairs ont eux aussi besoin d'aide. Des problèmes domestiques ont pu conduire à leurs actions. Signaler vos inquiétudes peut également les aider à obtenir une assistance.

Etre victime d'intimidation est effrayant. Cela risque d'isoler un enfant et d'endommager sa confiance en lui. Une intimidation continue peut avoir des effets négatifs à long terme sur les enfants, menant à la dépression et même à des pensées et actes suicidaires.

- L'intimidation est le harcèlement répété d'un enfant par une ou plusieurs personnes ;
- Elle peut arriver n'importe où, mais se produit souvent à l'école ou sur le chemin de l'école ;
- Elle peut prendre de nombreuses formes, qui vont des insultes verbales et émotionnelles au harcèlement et même aux attaques physiques ;
- Les enfants responsables d'intimidation ne sont pas toujours plus âgés que leurs victimes.

Si votre enfant vous dit qu'un de ses amis ou tout autre enfant est victime d'intimidation, écoutez-le attentivement et prenez-le au sérieux. Cet enfant n'est peut-être pas en mesure d'en parler lui-même.

Un enfant n'arrive pas toujours à vous prévenir que quelque chose ne va pas. Observez ses changements d'humeur, de comportement et d'apparence physique. Il peut avoir des bleus qu'il est incapable d'expliquer de manière raisonnable.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Il faut enseigner aux enfants de refuser d'accepter les intimidations, de s'éloigner des responsables et d'éviter de se battre, puis d'en parler à un adulte ou un ami.

Ecoutez et rassurez votre enfant, dites-lui qu'il peut compter sur vous. Posez-lui des questions sur sa journée à l'école. Apprenez-lui à respecter ses camarades dès le plus jeune âge. Faites-lui comprendre que les préjugés et l'intimidation font partie des comportements inacceptables.

Les téléphones portables sont également utilisés pour harceler les enfants. Les appels abusifs où l'appelant respire bruyamment sans parler, crie, insulte ou menace son interlocuteur doivent toujours être pris au sérieux, car ils sont illégaux. Les compagnies de téléphone peuvent retrouver le numéro du coupable, mais c'est beaucoup plus difficile s'il s'agit d'un téléphone sans abonnement. Prenez toujours le temps de déposer une plainte auprès de la police (Gardaí) et de l'opérateur de votre enfant.

- L'intimidation se fait aussi par SMS. Les coupables trouvent des moyens de dissimuler leur numéro, par exemple en empruntant un téléphone pour éviter d'être détectés.
- Demandez à votre enfant de vous prévenir s'il reçoit un appel ou SMS d'intimidation.
- Conservez les SMS de ce type ou prenez note du contenu du message ainsi que de la date et de l'heure de réception. Les compagnies de téléphone peuvent utiliser ces informations pour identifier l'expéditeur.
- Il arrive souvent que des messages injurieux soient envoyés dans le seul but de provoquer une réaction. S'il n'obtient pas de réponse, l'expéditeur se lasse généralement.
- Il est important de signaler et de faire cesser les actes d'intimidation aussi tôt que possible.

Activités de loisir et sécurité

Parents et professionnels ont le droit et la responsabilité de s'assurer de la sécurité constante des enfants. Tous les organismes proposant des activités supervisées (clubs sportifs et de jeunesse, etc.) doivent fournir un environnement sûr à votre enfant. Nombre d'entre eux sont pris en charge par des bénévoles qui offrent leur temps généreusement afin d'organiser des activités régulières pour les enfants. Cependant, que leurs animateurs soient payés ou non, vous êtes en droit d'exiger le même niveau de sécurité de tous les organismes.

Ces établissements devraient avoir un code de conduite. Ils doivent vous dire que faire, et vers qui vous tourner, en cas de souci pour vous ou votre enfant. Vous hésitez peut-être à exprimer vos inquiétudes au cas où vous ayez tort ou que cela ait un effet négatif pour votre enfant, mais vous devez agir malgré tout :

- Discutez-en avec d'autres parents ;

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

- Parlez au responsable ;
- Si vous pensez qu'il ne s'agit pas de la bonne personne, parlez à un supérieur ;
- Si vous n'êtes pas satisfait de la réponse reçue, retirez votre enfant de l'organisme.

Un établissement sérieux écouterait volontiers les questions liées à ses activités et à la sécurité de son environnement. Tous les organismes devraient disposer d'une politique de protection des enfants comprenant une déclaration et des directives permettant d'assurer leur sécurité.

A vérifier si vous le souhaitez

- Le personnel et les bénévoles ont-ils fait l'objet d'un processus de recrutement standard ?
- Leurs références ont-elles été vérifiées ?
- Existe-t-il un code de conduite écrit ?
- Comment l'organisme gère-t-il le personnel et les bénévoles ?
- L'organisme est-il doté d'une politique de santé et de sécurité ?
- Le responsable a-t-il obtenu un diplôme de formation aux premiers secours ?
- Les locaux ont-ils un certificat d'incendie ?
- Quelles sont les dispositions prises lorsque les enfants partent en sortie ?

N'oubliez pas d'écouter votre enfant et de lui poser des questions sur les activités auxquelles il participe. Les enfants ont le droit de s'amuser en toute sécurité.

Surfer en sécurité

Les enfants surfent sur Internet de plus en plus souvent. Cela peut-être un outil à la fois éducatif et amusant. Cependant, une multitude d'informations à réserver aux adultes sont disponibles sur Internet, et votre enfant peut y faire de mauvaises rencontres. Il est donc nécessaire de lui enseigner comment utiliser le Web de manière sûre et de vous tenir informé pour garantir sa sécurité.

Installez des contrôles parentaux afin d'empêcher votre enfant d'accéder à des sites ou salles de chat inappropriés. Familiarisez-vous autant que possible avec Internet. Instaurez des règles limitant la durée des sessions en ligne de votre enfant. Placez l'ordinateur dans une pièce fréquentée et non dans une chambre isolée. Vérifiez que votre enfant sait qu'il ne doit pas révéler son nom, son adresse ou toute autre information personnelle en ligne. En outre, interdisez-lui d'organiser une rencontre non accompagnée avec un nouvel ami rencontré sur Internet.

Soyez à l'affût de signes pouvant indiquer l'exploitation ou l'abus.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Certains de ces signes sont complètement innocents dans la plupart des cas, mais ne les manquez pas : modification du comportement ou de l'humeur de votre enfant, troubles du sommeil ou énurésie nocturne, marques inexplicables, problèmes à l'école, absences ou automutilation, questions liées à la terminologie ou aux expériences sexuelles, possession de pornographie.

CHAPITRE 4

Votre adolescent

Alcool et drogues

La consommation de drogues peut prendre de nombreuses formes, qui vont de l'alcool aux drogues dures en passant par les solvants et l'abus de médicaments sous ordonnance. Les enfants doivent être conscients des risques liés aux drogues, à l'alcool et aux substances volatiles (solvants). Il est plus fréquent pour les jeunes de rencontrer des problèmes causés par l'abus d'alcool que par la prise de drogue. Si vous découvrez que votre enfant a consommé de l'alcool ou de la drogue, vous risquez d'être alarmé en raison des effets potentiels. Cela peut s'expliquer par votre manque de connaissances sur la drogue et donc de confiance pour en discuter. Cependant, la plupart des jeunes qui font l'expérience de la drogue ne deviennent pas des utilisateurs réguliers.

Il est important d'aborder tôt le thème de l'alcool et de la drogue. Cela n'encouragera pas votre enfant à en consommer, et éviter le sujet ne le protégera pas.

À l'école primaire, les enfants ont de vagues notions sur l'alcool et la drogue. C'est le meilleur moment de les avertir des risques liés à l'abus d'alcool et aux drogues, car ils seront plus sensibles au message. Expliquez les risques à votre enfant, ainsi que l'importance de fréquenter des personnes de confiance afin de ne pas être vulnérable. Votre soutien et les informations précises que vous lui fournirez l'aideront dans sa prise de décision. Cela ne garantit pas la non-consommation, mais il sera plus à même de faire un choix informé.

Les jeunes se droguent pour différentes raisons : par curiosité, pour enfreindre les règles, pour échapper à la réalité, pour les aider à vivre avec des situations ou des sentiments difficiles, pour le plaisir que cela procure, ou parce que leurs amis le font.

Les relations avec leur famille et leurs amis peuvent changer, de même que leurs résultats scolaires. En termes généraux, si l'apparence, le comportement ou la situation financière de votre enfant évolue de manière radicale, il est possible que l'alcool ou la drogue soit responsable.

Si vous vous inquiétez, parlez-en à votre enfant. Profitez de chaque opportunité qui se présente pour discuter de la prise de drogue, par exemple

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

à l'occasion d'une émission de télévision sur la toxicomanie. Vous pouvez lui fournir dès son plus jeune âge des informations précises sur les risques liés aux drogues. Faites en sorte d'être bien informé sur le sujet, ainsi que sur les effets des différents types de drogues.

L'abus d'alcool et de drogue par les adultes d'une famille peut avoir de sérieuses conséquences sur l'éducation et le bien-être de leurs enfants, qui risquent également d'être encouragés à se comporter de la même manière.

Sexualité

Les journaux, magazines, publicités et émissions de télévision utilisent régulièrement le thème de la sexualité. Les enfants et les adolescents découvrent la sexualité via les médias, leur famille et leurs camarades. Ce qu'ils entendent dans la cour de récréation n'est pas toujours correct, et ne plairait pas à leurs parents !

Ces messages peuvent conduire les jeunes gens à des situations pour lesquelles ils ne sont pas prêts. L'adolescence est souvent considérée comme une période de conflit accentué entre les parents et leurs enfants. Il est particulièrement important de maintenir la communication avec votre enfant pendant cette période, même si ce n'est pas toujours facile.

Une bonne communication permet en effet de réduire la prise de risques. Vous pouvez craindre que les discussions sur le thème de la sexualité, en particulier avec des enfants encore jeunes, les encouragent à avoir des relations sexuelles très tôt. Mais des études ont prouvé le contraire.

Les adolescents issus de familles qui discutent ouvertement de la sexualité attendent d'être plus âgés avant de commencer leur vie sexuelle, et ils utilisent plus souvent un mode de contraception. Tous les jeunes ont besoin d'informations sur la sexualité, les infections transmissibles par voie sexuelle, le VIH/SIDA, la contraception et le risque de grossesse afin de faire un choix informé.

S'il vous paraît difficile ou gênant de parler de sexe avec votre enfant, ne vous découragez pas. L'éducation sexuelle ne s'effectue pas en une discussion, mais via un processus graduel de communication. Si votre enfant grandit en sachant qu'il peut discuter de ses sentiments et de la sexualité avec vous, il se tournera beaucoup plus volontiers vers vous lorsqu'il aura besoin de soutien.

Aider votre enfant, l'informer et renforcer son estime de soi peuvent réduire les chances qu'il commence sa vie sexuelle trop tôt ou risque une grossesse accidentelle.

Les adolescents ne vous diront pas toujours que quelque chose ne va pas. Bien communiquer avec votre enfant est essentiel. Vous devez être attentif à ses besoins et lui faire comprendre que vous êtes disponible et prêt à l'écouter.

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Il est important que votre enfant sache où obtenir des informations fiables sur la contraception et la prévention des maladies sexuellement transmissibles.

Parlez à votre enfant des relations et de la sexualité. Si vous pensez que votre adolescent est actif sexuellement, vous devez absolument discuter des pratiques sans risque avec lui.

Il est important que votre enfant dispose du savoir et des connaissances qui l'aideront à construire son estime de soi et des relations stables tout en retardant le passage à l'acte sexuel.

Un enfant vous inquiète ?

Tous les parents connaissent des problèmes à certaines périodes, mais d'autres membres de la famille ou des amis proches peuvent les aider.

Si une personne de votre entourage a des difficultés, vous pouvez lui offrir :

- Votre capacité d'écoute ;
- Des idées pour surmonter ses problèmes ;
- Des encouragements visant à ce qu'elle obtienne de l'aide ;
- Un support pratique (garder les enfants, faire les courses).

Un enfant peut parfois risquer d'être maltraité ; une aide professionnelle est alors nécessaire. Si votre enfant était victime d'abus, comment souhaiteriez-vous que les gens réagissent ? Devraient-ils se mêler de leurs affaires ou faire part de leurs inquiétudes à un professionnel afin d'obtenir de l'aide ?

Si nous soupçonnons, observons ou apprenons qu'un enfant subit des violences, nous pouvons réagir de différentes manières. Nous risquons de nous sentir coupable, de nous mettre en colère, de refuser de le croire ou de rejeter la réalité. Certaines de ces réactions empêcheront la famille concernée d'obtenir l'assistance dont elle a besoin.

De nombreuses personnes se taisent car elles craignent que :

- Les violences faites à l'enfant empirent ;
- Rien ne se passe ;
- L'enfant soit retiré de sa famille ;
- La famille découvre qui l'a dénoncée ;
- Les relations familiales soient détruites.

En réalité, mieux vaut agir aussi tôt que possible afin de protéger l'enfant et d'éviter que la situation n'empire. Les abus à long terme entraînent beaucoup plus souvent des problèmes pour l'enfant lorsqu'il grandit. Même si vous pensez qu'un incident est d'ordre exceptionnel, des agences professionnelles peuvent déjà être inquiètes au sujet de l'enfant. Vos informations pourraient être vitales. Toutes les agences traitent les témoignages reçus comme confidentiels.

- La protection des enfants concerne tout le monde ;
- Les adultes ont la responsabilité de signaler les maltraitances ;
- Pensez à offrir votre aide si vous êtes inquiet ;

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

- Si vous avez des doutes à propos d'un enfant, partagez-les ;
- Faire part de ses craintes entraîne rarement le retrait d'un enfant de sa famille ;
- Agissez maintenant : le mauvais traitement à long terme est néfaste pour les enfants.

Il existe de nombreux signes pouvant indiquer des abus, qui vont des blessures physiques aux changements de comportement. Vous pouvez aussi être le témoin d'un incident ou un enfant peut vous confier qu'il est maltraité.

Si vous êtes soucieux à propos du bien-être ou de la sécurité d'un enfant, vous pouvez joindre le bureau de santé (Health Office) HSE local et en discuter avec l'équipe de travailleurs sociaux, ou contacter la police (Gardaí). Veuillez vous reporter aux coordonnées fournies au dos de ce guide.

Risque de suicide ?

Tous les parents ont entendu parler des suicides de jeunes dans les médias, et cela arrive chaque année en Irlande.

Il vaut la peine de construire une famille où les parents sont à l'écoute et les enfants savent qu'ils peuvent partager leurs problèmes. La plupart des personnes suicidaires ne veulent pas vraiment mourir, mais juste mettre fin à la douleur émotionnelle qu'elles ressentent. Il en va de même pour les jeunes. Voici certains signes pouvant indiquer qu'une personne a des pensées suicidaires :

- Pratique d'actes d'automutilation volontaires ;
- Propos sur le suicide (« J'aimerais être mort » ou « J'aimerais ne jamais me réveiller ») ;
- Isolation ;
- Abus d'alcool et de drogue ;
- Changements soudains d'humeur et de comportement ;
- Modifications importantes des résultats scolaires ou sportifs, ou encore des intérêts sociaux.

Parmi les facteurs pouvant augmenter le risque de suicide, on peut citer un deuil récent, une rupture ou la désintégration d'une famille. Si vous pensez qu'une personne de votre entourage est peut-être suicidaire, montrez-lui que vous vous intéressez à elle en lui offrant votre soutien, par exemple en disant « Je m'inquiète pour toi et je veux t'aider ».

N'évitez pas le sujet : si vous pensez qu'une personne est sérieusement suicidaire, demandez-lui si elle prévoit de se faire du mal.

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Obtenez de l'aide ou encouragez la personne à le faire, par exemple en lui disant « Je vais rester avec toi jusqu'à ce que tu obtiennes de l'aide ». Une vaste gamme de services de support est à votre disposition en cas de crise, dont :

- Le médecin local ou de la famille ;
- Les services médicaux de nuit ;
- Les urgences des hôpitaux ;
- Les services de soutien bénévole comme Samaritans (les Samaritains) et AWARE.

* Basé sur « Concerned about Suicide » (A propos du suicide), dépliant produit par les HSE Resource Officers for Suicide Prevention (Responsables du HSE pour la prévention du suicide) et les Suicide Awareness Coordinators (Coordinateurs de la lutte contre le suicide) d'Irlande du Nord.

Risque d'automutilation ?

L'automutilation consiste à se faire du mal volontairement. La personne concernée peut prendre une overdose, s'empoisonner, se frapper, se couper, se brûler ou s'étrangler. Elle risque également de prendre des drogues illégales et de boire trop d'alcool. L'automutilation est toujours le signe d'une crise grave.

L'automutilation est souvent déclenchée par une dispute avec un parent ou un ami proche. Les jeunes ayant été abusés, négligés ou rejetés seront plus susceptibles de s'automutiler, de même que ceux qui souffrent de dépression ou d'un trouble de l'alimentation et ceux qui prennent des drogues illégales ou boivent trop d'alcool.

Comment obtenir de l'aide ?

Une personne qui s'automutilie a du mal à faire face aux difficultés et a besoin d'aide. Elle se sent trop déprimée, honteuse ou coupable pour en parler. Les signes révélateurs peuvent être un refus de porter des t-shirts à manches courtes ou de se changer pour faire du sport. Le rôle des parents est de reconnaître les signes de détresse de leur enfant et de trouver un moyen de parler de ses sentiments avec lui, d'écouter ses angoisses et ses problèmes et de le prendre au sérieux.

Assurez-vous que l'adolescent sait qu'il peut parler à quelqu'un qui l'aidera quand il en a besoin. Sinon, il risque de se blesser à la place. En tant que parent, vous pourrez être trop triste ou en colère pour pouvoir l'aider efficacement. Demandez conseil à votre médecin.

* Basé sur « Deliberate Self Harm in Young People » (Automutilation volontaire chez les jeunes personnes), dépliant produit par le Regional Suicide Resource Office (Bureau régional contre le suicide), HSE Sud et le National Office for Suicide Prevention (Bureau national pour la prévention du suicide).

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

CHAPITRE 5

Pour plus de conseils

Nous espérons que vous avez trouvé ce guide intéressant et utile, et que certains conseils vous aideront à renforcer vos communications avec votre famille. Les thèmes abordés font partie des problèmes courants que rencontrent les familles. Le HSE a dédié une section de son site Web à cette initiative de protection de l'enfant. Si vous souhaitez approfondir votre lecture, vous pouvez donc visiter www.hse.ie et cliquer sur le bouton « Parents who listen, protect » (Ecouter ses enfants, c'est les protéger).

Nous avons inclus dans les pages suivantes les coordonnées de nombreux services d'aide aux enfants et aux familles. Pour plus d'informations sur ces services et d'autres services de santé, visitez le site www.hse.ie ou appelez la ligne d'information du HSE au 1850 24 1850.

Les services pour la protection et le bien-être des enfants (Child Protection and Welfare Services) du HSE sont présents dans chaque comté. Les services de travail social fonctionnent pendant les heures de bureau, généralement de 9 à 17 heures en semaine. En cas d'inquiétude urgente concernant la protection d'un enfant en dehors de ces heures, appelez immédiatement la police, Garda Síochána.

Services pour la protection et le bien-être des enfants

Cavan, Drumalee Cross. Tél. : 049 437 7305/306
Carlow, St. Dymphna's Hospital, Athy Road. Tél. : 059 913 6587
Clare, River House, Gort Road, Ennis. Tél. : 065 686 3907
Cork City, Georges Quay. Tél. : 021 496 5511
Cork, North Goulds Hill Hse, Mallow. Tél. : 022 21484
Cork, North Lee Social Work Department, Blackpool. Tél. : 021 492 7000
Cork, South Lee, St. Finbarr's Hospital. Tél. : 021 492 3001
Cork, Ouest de Cork, Coolnagarrane, Skibbereen. Tél. : 028 40447
Donegal East, Links Business Centre, Buncrana. Tél. : 074 932 0420
Donegal West, Killybegs Road, Donegal Town. Tél. : 074 972 3540
Donegal, Pearse Road, Letterkenny. Tél. : 074 912 3672/3770
Dublin Nord, Cromcastle Road, Coolock. Tél. : 01 816 4200/44
Dublin Nord-Ouest, Wellmount Park, Finglas. Tél. : 856 7704
Dublin Nord-Ouest, Rathdown Road. Tél. : 01 882 5000
Dublin Ouest, Cherry Orchard Hospital, Ballyfermot. Tél. : 01 620 6387
Dublin Nord-Centre, 22 Mountjoy Square, Dublin 1. Tél. : 01 855 6871
Dublin Nord-Centre, Ballymun Health Centre. Tél. : 01 842 0011
Dublin Sud-Est, Vergemount Hall, Clonskeagh. Tél. : 01 268 0320
Dublin Sud-Centre, Carnegie Ctr, 21 Lord Edward St. Tél. : 01 648 6555
Dublin Sud-Ouest, Millbrook Lawn. Tél. : 01 452 0666
Dun Laoghaire, Tivoli Road. Tél. : 01 284 3579
Dun Laoghaire, 102 Patrick Street. Tél. : 01 236 5120
Galway City, 25 Newcastle Road, Galway. Tél. : 091 546366/370/325369
Galway, Health Centre, Vicar Street, Tuam. Tél. : 093 24492
Galway, Health Centre, Loughrea. Tél. : 091 847 820

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Galway, Brackernagh, Ballinasloe. Tél. : 090 964 6200
Galway, Health Centre, Oughterard. Tél. : 091 552 200
Kerry, 28 Moyderwell, Tralee. Tél. : 066 718 4500
Kerry, St. Margaret's Road, Killarney. Tél. : 064 36030
Kildare West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Tél. : 045 882 400
Kilkenny, 11 Patrick Street, Kilkenny. Tél. : 056 778 4782
Laois, Child and Family Centre, Portlaoise. Tél. : 057 869 2567
Leitrim, Leitrim Road, Carrick-on-Shannon. Tél. : 071 965 0324
Limerick, St. Camillus Hospital. Tél. : 061 483 711/996
Limerick, South Hill Health Centre. Tél. : 061 209 985
Limerick, Ballynanty Health Centre. Tél. : 061 457 100
Limerick, Newcastle West Health Centre. Tél. : 069 66653
Limerick, Kilmallock Health Centre. Tél. : 063 98192
Limerick, Roxtown Health Centre. Tél. : 061 48301
Longford, Tivoli House, Dublin Road. Tél. : 043 50584
Louth, Wilton House, Stapleton Place, Dundalk. Tél. : 042 939 2200
Mayo, Ballina Health Centre, Mercy Road, Ballina. Tél. : 096 21511
Mayo, Mountain View, Castlebar. Tél. : 094 904 2283
Mayo, Aras Attracta, Swinford. Tél. : 094 905 0133
Meath, Dunshaughlin Health Care Unit. Tél. : 01 802 4102
Meath, Enterprise Centre, Navan. Tél. : 046 909 7817
Meath, Commons Road, Navan. Tél. : 046 907 3178
Meath, 25 Bruce Hill, Navan. Tél. : 046 903 0616
Monaghan, Rooskey. Tél. : 047 30426 ou 30427
Offaly, O'Carroll Street, Tullamore. Tél. : 057 932 2488
Roscommon, Abbey Street, Roscommon. Tél. : 090 663 7014
Roscommon, Lanesboro Road, Roscommon. Tél. : 090 663 7528
Roscommon, Health Centre, Boyle. Tél. : 071 966 2087
Roscommon, Knockroe, Castlerea. Tél. : 090 663 7843
Sligo, Markievicz House, Barrack Street, Sligo. Tél. : 071 915 5133
Sligo, Teach Laighne, Humbert Street, Tubbercurry. Tél. : 071 912 0062
Tipperary North, Annbrook, Nenagh. Tél. : 067 41934
Tipperary North, Parnell Street, Thurles. Tél. : 0504 23211
Tipperary South, Western Road, Clonmel. Tél. : 052 77303
Waterford, Cork Road, Waterford. Tél. : 051 842 827
Waterford, St. Joseph's Hospital, Dungarvan. Tél. : 058 20918/20/21
Wexford, Gorey Health Centre, Gorey. Tél. : 053 943 0100
Wexford, Millpark Road, Enniscorthy. Tél. : 053 923 3465
Wexford, Hospital Grounds, New Ross. Tél. : 051 421 445
Wexford, Ely House, Ferrybank. Tél. : 053 912 3522 poste 201
Westmeath, Athlone Health Centre, Coosan Road. Tél. : 09064 83106
Westmeath, St. Loman's, Mullingar. Tél. : 044 93 84450
Wicklow, Seafront, Wicklow Town. Tél. : 0404 68400
Wicklow, The Civic Centre, Bray. Tél. : 01 274 4100/4180
Wicklow, Delgany Health Centre, Delgany. Tél. : 01 287 1482
Wicklow, West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Tél. : 045 882 400

Parents who listen, protect

Ecouter ses enfants, c'est les protéger

Organismes de soutien

Ligne d'information du HSE Fournit des informations sur tous les services du HSE, y compris ceux dédiés aux enfants et aux familles. Appel au tarif local : 1850 24 1850 www.hse.ie

Parentline Ligne d'assistance confidentielle nationale pour les parents, les tuteurs et les chargés d'enfants ayant besoin d'aide. Appel au tarif local : 1890 927 277 www.parentline.ie

Childline Offre un soutien aux jeunes via une ligne téléphonique gratuite disponible 24 heures sur 24 et un site Web. Les enfants peuvent appeler Childline pour discuter ou parler de leurs problèmes, et tous les appels sont gratuits et confidentiels. Appel gratuit : 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC L'Irish Society for Prevention of Cruelty to Children (Association irlandaise pour la prévention de la cruauté envers les enfants) fournit le service Childline, qui permet aux enfants d'exprimer leurs soucis. L'ISPCC offre également toute une gamme de services de soutien aux parents. Tél. : 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos Fournit des services répondant aux besoins des enfants et de leurs familles, et s'efforce de développer des mesures politiques et de nouveaux services. Appel au tarif local : 1850 222 300 www.barnardos.ie

HSE National Counselling Service Service professionnel et confidentiel de counselling et psychothérapie disponible gratuitement pour les adultes ayant souffert d'abus pendant leur enfance. Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous : Tél. : 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Ligne d'assistance et service de counselling téléphonique en soirée
Mercredi et jeudi de 18 h à 22 h ; vendredi, samedi et dimanche de 20 h à minuit.
Appel gratuit : 1800 235 235

Citizens Information Service Service d'informations aux citoyens concernant tous les services publics en Irlande. Appel au tarif local : 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Soutien et services pour les familles monoparentales

Treoir - Appel au tarif local : 1890 252 084 www.treoir.ie

One Family - Appel au tarif local : 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

Samaritans Service disponible 24 heures sur 24 pour fournir un soutien émotionnel confidentiel aux personnes souffrant de détresse ou de désespoir, y compris avec risque de suicide.
Appel au tarif local : 1850 60 90 90 www.samaritans.org