

## Liste de suggestions : Renforcez votre famille

Dans ce monde rempli de dangers, on en vient facilement à ne plus trop savoir comment s'y prendre pour assurer la sécurité de nos enfants. Les suggestions qui suivent vous mettront sur la piste. Créez pour vos enfants un climat de sécurité; cela aura pour effet de développer leur confiance en eux et de les rendre moins vulnérables à la maltraitance.

- Surveillez vos enfants sur Internet, dans votre voisinage et durant les activités extrascolaires.**
  - Plus vos enfants deviennent autonomes, moins ils ont besoin d'encadrement, mais continuez néanmoins de suivre leurs activités.
- Soyez présents dans la vie de vos enfants.**
  - Attardez-vous aux intérêts de vos enfants et accompagnez-les à leurs activités aussi souvent que possible.
- Développez des liens affectifs avec vos enfants.**
  - Les enfants communiquent beaucoup à travers leur comportement; soyez vigilants si vous remarquez des changements dans leur comportement normal. Donnez-leur de l'attention si vous les sentez inquiets ou s'ils n'ont pas l'air dans leur assiette.
- Créez un milieu structuré et des habitudes routinières à la maison.**
  - La structure et la routine ont un effet sécurisant sur les enfants. Développez des habitudes routinières pour le coucher, les heures de repas, les périodes de devoirs, les activités extrascolaires, les temps libres, etc.
- Instaurez des traditions familiales.**
  - Les traditions familiales sont un élément rassembleur et ont un effet sécurisant sur les enfants. Pensez à instaurer des traditions familiales (promenades après le souper, soirée cinéma, soirée pizza, repas familial le dimanche soir, etc.).
- Établissez des limites claires au sein de votre famille.**
  - Commencez à inculquer le concept des limites personnelles aux enfants dès leur plus jeune âge. Établissez des règles familiales sur le respect de l'intimité; chacun devrait pouvoir aller aux toilettes, se laver et se changer en toute intimité. Chacun devrait aussi disposer d'un espace personnel dans la maison pour ranger ses affaires (chambre, armoire, tiroirs, tablettes, etc.).



## Liste de suggestions : Renforcez votre famille (suite)

- Situez clairement le rôle de vos enfants dans la famille. Ne laissez pas l'enfant écouter des conversations d'adultes; le cas échéant, ramenez-le doucement à l'ordre. Un enfant ne devrait jamais être mêlé à un conflit entre adultes.
  - Tenez vos enfants à l'écart des discussions et des problèmes d'adultes pour ne pas obscurcir leur rôle dans la famille et les insécuriser.
- Créez un milieu familial harmonieux.**
- Trouvez des occasions de passer du temps de qualité avec vos enfants à faire des activités de leur choix (chaque jour, chaque semaine ou chaque mois). Cela stimulera leur attachement affectif et renforcera votre relation. Les enfants se sentent souvent plus à l'aise de parler lorsqu'ils ont du plaisir.
- Offrez-vous des moments privilégiés avec vos enfants; amusez-vous avec eux!**
- Choisissez avec vos enfants des activités que vous ferez avec eux. Accordez du temps de qualité à chacun de vos enfants.
- Limitez l'exposition de vos enfants à l'information destinée aux adultes et aux messages négatifs véhiculés par les médias.**
- Ne laissez pas vos enfants regarder n'importe quoi ni jouer à n'importe quel jeu; établissez des balises (émissions de télé, films, jeux vidéo, sites internet, etc.).
  - Discutez avec votre enfant des messages, cachés ou non, qui sont véhiculés à travers les médias, la musique, la mode et la publicité (glorification de la violence; maltraitance, puissance et domination sexuelles; stéréotypes masculins et féminins, etc.). Qu'est-ce que vos enfants pensent de ces messages? Exprimez ouvertement vos opinions sur ces messages négatifs.
  - Évitez d'exposer vos enfants à des problèmes d'adultes.
- Sachez reconnaître et valoriser ce qui est important pour vos enfants.**
- Attardez-vous aux forces et aux intérêts de vos enfants. Familiarisez-vous avec ce qu'ils aiment (activités scolaires, jeux, sites internet, émissions télé, etc.)
- Surveillez les relations de vos enfants avec leurs amis.**
- Encouragez vos enfants à inviter leurs amis à la maison. Cela vous permettra de mieux connaître les amis qu'il fréquente en dehors du foyer.

