

## Aidez votre enfant à se fixer des limites sécuritaires

Le respect des limites individuelles est à la base de l'apprentissage de la sécurité personnelle. Les personnes susceptibles de représenter un risque pour les enfants commencent d'abord par faire tomber leurs barrières. Établir ses limites personnelles constitue donc une excellente façon de se protéger.



De façon à bien se respecter, se faire respecter et respecter les gens que nous côtoyons, il est important de savoir mettre des limites. La mise de limites est un symbole de saine estime de soi et d'amour-propre. C'est aussi une bonne façon de se protéger et d'apprendre à faire confiance à son instinct. Plusieurs personnes, même à l'âge adulte, ont encore pourtant de la difficulté à le faire. Nous croyons qu'il est important, dès le plus jeune âge, d'être en mesure d'identifier ses limites et de les imposer.

Ici, trois limites seront abordées : **limite émotionnelle, physique et virtuelle**. Nous verrons la définition de chacune, accompagnée d'un exemple dans lequel s'applique cette limite et de petits trucs pour arriver à l'imposer plus facilement.

1. **Limite émotionnelle (verbale et psychologique)** : La limite émotionnelle, comme son nom l'indique, se situe au siège des émotions. Il s'agit de la limite qui est la plus facilement transgressée, puisqu'elle demeure liée aux émotions internes et se caractérise par des pensées et des paroles.

Exemple : Souvent, nos jeunes ont tendance à se donner des surnoms entre eux qui nous paraissent irrespectueux, mais qui, pour eux, sont considérés comme une marque d'affection. Par exemple, ils vont exagérer un trait physique de la personne pour la surnommer, la traiter de petite, de grosse, de stupide et en rire. Souvent, ils ne prennent pas conscience que ces termes peuvent être offensants pour l'autre personne, en particulier si cette personne ressent un complexe face à ce trait physique. Ceci est considéré comme de l'intimidation.

## Aidez votre enfant à se fixer des limites sécuritaires

Il est donc important de leur rappeler que ce sont des termes représentant un manque de respect et que l'aspect positif d'avoir des amis est de se sentir respecté, épanoui et en sécurité. Nos amis sont censés nous épauler et nous faire sentir bien. Les surnoms devraient donc souligner des qualités positives qu'on aime ou admire chez cette personne, plutôt qu'exagérer un trait négatif. L'intimidation n'est jamais facile à vivre pour un jeune, alors imaginez lorsque ceci provient d'un supposé ami!

Petit truc : Faire l'exercice de se mettre à la place de l'autre. Par exemple, chercher un trait que l'enfant n'apprécie pas chez lui et lui faire imaginer que les gens le surnomment constamment selon ce trait. Comment se sentirait-il?

Trouver à la place une qualité de cet(te) ami(e) comme surnom. Par exemple, joyeux(se), souriant(e), généreux(se). Pour certains, ce pourrait même être de leur trouver un nom de superhéros! On pourrait avoir : la joyeuse Julie, le généreux Maxime. Ceci peut aussi servir de petit exercice de vocabulaire : cherchez des synonymes d'adjectifs ensemble dans le dictionnaire!

**2. Limite physique (bulle, espace personnel) :** La limite physique, elle aussi comme son nom l'indique, est rattachée au corps et à l'espace. Elle détermine la proximité acceptable, selon nous, des autres. Elle détermine aussi les types de contacts physiques ou touchers avec lesquels nous nous sentons à l'aise.



Il est important ici de se souvenir que les limites physiques diffèrent d'une personne à l'autre. Ainsi, certains seront plus à l'aise d'être à proximité des autres et d'autres moins. C'est aussi une limite qui peut se moduler avec l'âge de la personne.

Exemple : L'exemple le plus marquant ici est sans doute celui des fameux bisous et câlins entre membres de la famille. Cette tradition remonte souvent à de nombreuses générations et est instaurée naturellement et considérée comme de la politesse. Cependant, beaucoup de jeunes deviennent confus avec ce qui est acceptable ou non, et ont tendance à se croire impolis s'ils refusent ce type de contact. Il est primordial de se rappeler que le corps de tout être humain lui appartient. Autrement dit, mon corps est à moi! Ainsi, tous ont le droit de décider comment ils sont à l'aise de montrer leur affection et de refuser tout contact physique s'ils ne se sentent pas en confiance. Il est important qu'aucune pression ne leur soit induite (ex. : « Allez, va embrasser ton oncle ou ta tante, sinon, c'est impoli! »).

## Aidez votre enfant à se fixer des limites sécuritaires

Il existe un très grand registre de comportements qui peuvent pallier ces types de contacts et permettre aux enfants de démontrer leur affection comme ils le veulent, en tout respect d'eux-mêmes et de l'autre.

Pour les ados : Les premières relations amoureuses peuvent être aussi le déclenchement de certains contacts physiques spécifiques. Plusieurs de nos ados se sentent souvent sous pression de démontrer leur affection de telle ou telle façon. Ils seront souvent enclins à ne pas respecter leurs limites pour faire plaisir à l'autre et ne pas se faire rejeter. Encore ici, il est important de rappeler la notion de respect de soi et de l'autre. Démontrer son affection et son amour peut se faire d'une variété de façons autres que par les baisers, câlins et autres. Il est important ici de respecter son rythme et le rythme de l'autre et de leur rappeler qu'une personne qui nous aime et tient à nous réellement va respecter notre choix.

Petit truc : Établir une liste des touchers acceptables avec eux, selon leur niveau de confort (pas le vôtre!). Leur apprendre comment refuser poliment en expliquant qu'on n'est tout simplement pas à l'aise. Trouver des solutions de rechange à la démonstration affective (serrer la main, faire un « high five », inventer une poignée de main secrète, envoyer un bisou soufflé, etc.).



**3. Limite virtuelle :** Une réalité omniprésente dans le monde d'aujourd'hui est la réalité virtuelle. La capacité à échanger sur Internet et à être en contact avec des personnes à l'étranger est fascinante. Elle présente aussi la possibilité de partager nos moindres accomplissements personnels et de rester en contact avec les êtres chers. Cependant, elle est aussi une porte ouverte au partage d'informations privilégiées qui ne tombent pas toujours entre les mains des bonnes personnes.

C'est bien connu, la plupart de nos enfants et adolescents ont aujourd'hui accès à des téléphones cellulaires, ordinateurs et tablettes, ainsi qu'à des jeux vidéo en ligne. Beaucoup d'entre eux y passent une bonne majorité de leur temps et y partagent les moindres détails de leur vie privée, sans se soucier de qui aura accès à tous ces détails.

Exemple : Les fameux réseaux sociaux Facebook, Snapchat, Instagram, TikTok et les jeux en ligne Roblox et Fortnite sont en hausse de popularité auprès de nos jeunes. Ils peuvent, entre autres, y publier des photos, des vidéos et leurs pensées sur différents sujets.

## Aidez votre enfant à se fixer des limites sécuritaires

Voici cependant ce que la plupart ignorent :

1. L'âge légal minimal pour avoir un compte sur les réseaux sociaux est de 13 ans. Ainsi, plusieurs mentent sur leur formulaire afin d'y avoir accès. Mais si un enfant peut mentir sur son âge... un adulte le peut aussi.
2. Même si leur compte est défini comme étant « privé », le fait d'utiliser Internet ne permet pas réellement de garder la confidentialité des renseignements fournis.
3. Voici les informations qui ne devraient jamais se retrouver sur un compte, car celles-ci sont publiques :

- Nom et prénom
- Date de naissance
- Adresse (ville, province, pays)
- Numéro de téléphone
- École

4. Tout ce qu'ils publient reste, que ce soit les vidéos, les photos ou les citations. Ainsi, ces publications peuvent les suivre pour les années à venir. Des choses publiées durant l'enfance pourraient ressurgir à l'âge adulte et leur causer préjudice.

5. Beaucoup d'adultes se servent de ces plateformes en ligne pour cibler des jeunes vulnérables et en abuser. Ils ont tendance à se faire passer pour de jeunes adolescents et interagissent avec eux en les complimentant et en appréciant leurs publications, pour éventuellement leur demander des faveurs de toutes sortes.



Un autre phénomène observé est le fameux « sexting », consistant à envoyer des images à caractère sexuel d'eux-mêmes à une autre personne. Par exemple, une photo d'eux en sous-vêtements, dans des poses suggestives ou même des photos de nus. Il est important de savoir que ce comportement est en réalité un acte criminel de pornographie juvénile. Ainsi, de graves conséquences peuvent y être associées et mettre en péril leur sécurité et leur avenir, notamment entraîner un casier judiciaire. Elle peut se faire entre adolescents, mais aussi au moyen des plateformes de réseaux sociaux avec des « amis virtuels ».

## Aidez votre enfant à se fixer des limites sécuritaires

Voici quatre actes reconnus par le Code criminel comme de la pornographie juvénile :

1. Sollicitation (le fait de demander une photo ou une vidéo)
2. Production (le fait de prendre la photo ou la vidéo en question)
3. Distribution (le fait d'envoyer la photo ou la vidéo et/ou de la partager)
4. Possession (le fait d'avoir la photo ou la vidéo dans son téléphone, ordinateur, tablette, etc., même si elle a été supprimée de l'appareil et que la personne n'a pas demandé à la recevoir).



**Petit truc :** Établir un dialogue avec vos enfants pour leur expliquer ce type de risque associé aux réseaux sociaux. Avoir un œil sur les activités en ligne de vos enfants et vous assurer d'avoir accès à leurs comptes. Vous pouvez aussi vous entendre avec eux afin qu'ils vous demandent la permission avant d'ajouter un « ami » sur leur compte. N'hésitez pas à faire une simulation de scénarios par rapport au partage d'informations, de photos et de vidéos, et de voir comment ils doivent agir pour assurer leur sécurité.