

# Que dire à mon enfant victime de harcèlement ?

ma parenthèse  
COCOON



Quand on apprend que son enfant est victime de harcèlement, on veut immédiatement le protéger. Mais parfois, nos mots, même bien intentionnés, peuvent être maladroits. Cette fiche a pour but de **vous aider à trouver les bons mots pour l'accompagner avec bienveillance.**

## Les phrases à éviter

✓ **"Tu es sûr qu'ils sont si méchants ?"** :

il pourrait penser que le problème vient de lui.

✓ **"Ignore-les, ça passera."** : cela peut lui donner l'impression que ce qu'il vit n'est pas grave.

✓ **"Si tu étais moins timide, ça n'arriverait pas."** : une phrase qui peut blesser et faire perdre confiance.

✓ **"C'est normal, ça arrive à tout le monde."** : le harcèlement n'est jamais normal, il faut le dénoncer.

✓ **"Tu devrais te défendre."** : il peut avoir peur d'aggraver la situation.

## Les phrases à privilégier

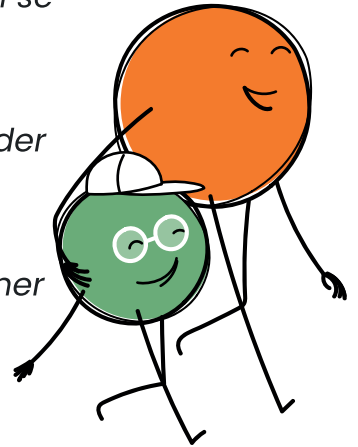
✓ **"Ce que tu vis est injuste, et ce n'est pas de ta faute."**

✓ **"Je suis là pour toi et on va trouver des solutions ensemble."**

✓ **"Parle-moi de ce qu'il se passe, je t'écoute."**

✓ **"Tu as le droit de te défendre, et je vais t'aider à le faire de la bonne manière."**

✓ **"Je vais t'accompagner pour que ça s'arrête, tu n'es pas seul(e)."**



## Bon à savoir

**Encouragez votre enfant à parler**, que ce soit à vous, à un enseignant ou à un professionnel de santé. Signalez la situation à l'école et entourez-le avec bienveillance. Chaque pas compte pour l'aider à surmonter cette épreuve.

### Le petit coup de

À lire **"50 activités à destination des enfants pour prévenir le harcèlement scolaire"** de Catherine Verdier publié aux éditions Larousse. Voilà un cahier d'activités complet et très pédagogique pour parler de harcèlement avec vos enfants dès 7 ans.