



À CHACUN SES LIMITES

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.



Le temps des Fêtes est une période propice aux rassemblements familiaux et aux activités entre amis. Que faire si votre enfant refuse de s'asseoir sur les genoux du père Noël ou de faire un câlin à un membre de la famille? Comme parent, il est possible que vous ne sachiez pas comment réagir dans une telle situation : dois-je obliger mon enfant à s'asseoir sur le père Noël? Embrasser grand-maman? Faire un câlin à oncle Paul? Certains parents vont tenter de convaincre leur enfant d'agir contre son gré, mais est-ce la bonne chose à faire?

Dans nos ateliers sur la sécurité personnelle, **nous enseignons aux enfants à se fier à leur instinct (alarme interne)**, en plus de leur apprendre qu'ils ont toujours le droit de dire NON, à quiconque ou à toute situation qui les rend mal à l'aise, qui les trouble ou qui les effraie. Lorsque votre enfant vous signale verbalement ou physiquement qu'un contact le rend inconfortable, respectez son droit de dire NON. En le laissant décider de ce qui lui convient en matière de proximité, il apprendra à se fier à son instinct et identifier les signaux d'alarme qui lui permettront d'éviter les personnes ou les situations avec lesquelles il se sent inconfortable.

Trouver **l'équation idéale entre les bonnes manières et le droit de l'enfant à dire NON** peut représenter tout un défi. Peut-être pensez-vous qu'il est impoli de ne pas embrasser ou faire un câlin à un membre de la famille, mais rappelez-vous que ce refus ne doit pas être associé à de mauvaises manières. Si votre enfant ne veut pas embrasser sa grand-mère lorsqu'elle quitte la maison, évitez de faire des commentaires tels que : « Si tu aimes vraiment grand-maman, tu dois lui donner un bisou lorsqu'elle s'en va. Regarde comme elle est triste! ». N'oubliez pas que votre enfant apprend à définir ses propres limites; il est donc important de lui permettre de décider de son niveau de confort.

Voici quelques suggestions qui peuvent être mises de l'avant si votre enfant refuse un contact physique avec un adulte : envoyer des baisers à distance, sourire, saluer de la main, créer sa poignée de main personnelle. Pour les enfants plus âgés, l'envoi d'un mot de remerciement ou le fait de dire un « gros merci » à tout le groupe plutôt que de saluer individuellement les personnes présentes lui permettront de s'exprimer sans ressentir de pression. Afin d'éviter les malentendus, n'oubliez pas d'expliquer à vos proches l'importance de **respecter l'espace vital et les limites personnelles de votre enfant**.

Et le père Noël dans tout ça? Après une longue attente, c'est maintenant au tour de votre enfant d'aller s'asseoir sur ses genoux. S'il éprouve de la gêne ou proteste, laissez-le observer le tout à distance et demandez-lui ensuite s'il est prêt à le faire. Vous pouvez également lui offrir de vous asseoir sur les genoux du père Noël en premier. S'il refuse toujours, n'insistez pas : le père Noël sera de retour l'an prochain!

En respectant ses limites, votre enfant sera moins à risque de devenir victime d'abus ou d'exploitation.

Vous lui permettrez également de bâtir son estime et sa confiance en lui, éléments dont il aura besoin pour assurer sa sécurité personnelle, et ce, dans toutes les étapes de sa vie.

JOYEUSES FÊTES!