



Guide à l'intention des parents

Ensemble pour
prévenir et traiter
L'INTIMIDATION



Commission scolaire
du Chemin-du-Roy



Les résultats de recherches démontrent que de 10 à 15 % des élèves fréquentant nos écoles québécoises sont susceptibles d'être impliqués dans une problématique d'intimidation.

9 actes sur 10 sont commis devant témoins. Or, lorsqu'un témoin intervient, ces actes prennent fin deux fois sur trois.

Vous trouverez dans ce guide de l'information relative à votre rôle de parent auprès de votre enfant pouvant être impliqué directement ou indirectement dans un événement d'intimidation.

Définition de L'INTIMIDATION

Au même titre que les autres formes de violence, les comportements d'intimidation prennent plusieurs formes : verbale, écrite ou physique. L'intimidation peut se manifester de façon directe (injures, menaces,...) ou indirecte (rejet, exclusion, rumeur).

Critères qui déterminent la présence d'intimidation

- L'inégalité des pouvoirs (rapport de force)
- L'intention de faire du tort
- Des sentiments de détresse de la part de l'élève qui subit de l'intimidation
- La répétition des gestes d'intimidation sur une certaine période

L'intimidation est donc une agression et non un conflit anodin entre individus. Ainsi, une bousculade, une bagarre, une insulte ou encore une menace isolée ne sont pas nécessairement de l'intimidation. Il s'agit toutefois de gestes répréhensibles qui nécessitent une intervention.



OBSERVEZ votre jeune

L'intimidation est un comportement secret et soigneusement caché aux adultes.

Voici quelques signes auxquels il faut accorder une attention particulière :



L'enfant **victime...**

- craint d'aller à l'école ou de participer aux activités (angoisse, peur).
- manque d'estime de soi (fait des commentaires négatifs sur sa personne).
- se plaint de malaises physiques (maux de tête, nausées).
- manque d'intérêt pour l'école et ses résultats scolaires baissent.
- perd des effets personnels, a besoin d'argent, dit avoir faim.
- a une blessure, des « bleus », des vêtements déchirés, des biens brisés.
- évite de répondre aux questions.
- semble triste ou irritable.
- dort mal, fait des cauchemars, perd l'appétit.
- craint d'être blessé ou de blesser autrui.
- semble à l'écart des groupes de jeunes.

L'enfant **qui intimide...**

- fait preuve d'agressivité envers sa fratrie, ses parents, ses amis et les animaux.
- se soucie peu des sentiments d'autrui.
- se montre autoritaire et tente de manipuler les autres.
- possède des biens ou de l'argent sans pouvoir en justifier la provenance.
- évite de parler de ses biens et de ses activités.
- approuve l'usage de la violence.
- montre facilement de la frustration et de la colère.
- nie l'impact de ses faits et gestes sur les autres.
- a des amis agressifs qui intimident les autres.
- a du mal à résister à la pression exercée par ses pairs.



Votre jeune,
victime d'intimidation,
devrait...

- ignorer les jeunes qui cherchent à l'intimider... surtout si c'est difficile pour votre enfant de s'affirmer.
- confier son problème à un adulte qui peut l'aider, comme un enseignant ou un parent.
- demander à un(e) ami(e) de l'accompagner pour aller se confier à un adulte.
- se tenir dans des lieux sécurisants.
- rester près d'élèves qui prendront sa défense.
- se positionner fermement face à la personne qui l'intimide :
« Laisse-moi tranquille, ce n'est pas drôle du tout! »
- rester calme... ne pas montrer sa colère à ses agresseurs.
- utiliser l'humour, être comique... afin de montrer que cela ne l'atteint pas.
- s'affirmer sans agressivité. Souvent, rendre les coups peut aggraver la situation.
- se souvenir que personne ne mérite d'être intimidé de la sorte.



TRUCS
et conseils

Les

Votre jeune, **qui pose des gestes d'intimidation,** **devrait...**

- se confier à une personne adulte (intervenant, enseignant ou autre) qui saura l'aider à comprendre ce qui l'incite à agir ainsi et à mieux s'entendre avec les autres.
- demander à un(e) ami(e) de l'aider à cesser dès le début d'un acte d'intimidation.
- se fixer des buts au quotidien pour mettre fin à l'intimidation (p. ex. « Je reste cool, je vais aider des jeunes aujourd'hui au lieu de les agresser »).
- accepter la différence chez les autres : être différent veut dire « être ni meilleur, ni pire que moi ».
- prendre conscience qu'on n'est pas obligé d'aimer tout le monde, mais qu'on doit traiter toute personne avec respect.
- se mettre dans les souliers de la victime. Personne n'aimerait se faire ridiculiser, pousser, rabaisser ou exclure.
- présenter ses excuses à la personne qu'il (qu'elle) a intimidée et réparer les préjudices causés.
- savoir que même si des enfants le ou la regardent et rient de ses frasques, cela ne signifie pas qu'ils l'approuvent.
- faire preuve de leadership en respectant les autres et en étant un modèle positif.

Votre jeune, **témoin d'intimidation,** **devrait...**

- se confier à une personne adulte qui saura l'aider (enseignants ou parents).
- se souvenir que dénoncer ce n'est pas « stooler ».
- demander de l'aide : en quittant les lieux, on fait partie de la solution... en restant pour regarder quelqu'un se faire intimider, on fait partie du problème.
- prendre la défense de l'élève victime d'intimidation comme on aimerait que les autres le fassent pour nous.
- réconforter les victimes d'intimidation et leur dire qu'elles ne méritent pas ce mauvais traitement.
- demander à un(e) ami(e) de l'accompagner s'il lui est difficile de s'affirmer pour désapprouver l'intimidation.
- favoriser la discussion avec ses pairs. Il faut éviter de blesser. La vengeance n'arrangerait rien.

enfants qui agressent ont eux aussi besoin d'aide!

10 CONSEILS AUX pour contrer l'intimidation

1 Servez de modèle

- Prenez soin de peser vos mots et de bien agir. Votre jeune observe attentivement votre comportement.
- Profitez des occasions pour donner l'exemple de réactions appropriées lorsque vous êtes en colère ou pour vous affirmer.
- Collaborez aux efforts visant à prévenir l'intimidation à l'école de votre enfant.

2 Établissez un code de conduite

- Établissez des règles, des limites claires et des conséquences éducatives pour tout comportement agressif qui se produit à la maison ou ailleurs.
- Intervenez rapidement pour faire cesser toute forme d'injure entre frères et sœurs et maintenez fidèlement les conséquences convenues.

3 Choisissez des conséquences éducatives

- Misez sur la réparation des torts causés lorsqu'il y a des comportements inadéquats ou inacceptables à la maison.

4 Pratiquez divers scénarios

- Pratiquez des scénarios de ce qu'on peut dire ou faire si on est victime d'intimidation, si on est en colère ou si on doit s'affirmer.
- Profitez d'exemples de situations vues à la télévision ou dans le quartier pour discuter avec votre enfant.
- Apprenez à votre jeune à gérer des conflits, à exprimer correctement une frustration, à résister à la pression des pairs.

5 Encouragez votre enfant à dénoncer

- Aidez votre enfant à faire la différence entre moucharder (« stooler ») et dénoncer :
On dénonce pour dire non à une situation inacceptable.
- Confirmez-lui qu'il/qu'elle a bien fait de vous parler.

PARENTS

6 **Soulignez les bons coups**

- Encouragez de saines relations entre les jeunes en les complimentant chaque fois qu'ils adoptent une attitude respectueuse et accueillante envers les autres.
- Protégez la relation avec votre jeune, même lorsque ses comportements méritent une conséquence.

7 **Misez sur les forces de votre jeune**

- Encouragez votre enfant à pratiquer des activités qui lui plaisent et qui sont valorisantes afin de renforcer son estime de soi.

8 **Favorisez les liens d'amitié**

- Favorisez les activités au sein d'une équipe sportive, d'un cours, d'une activité parascolaire ou autre afin d'aider votre enfant à bâtir son réseau d'amis.
- Interrogez votre jeune sur ses relations avec ses amis et restez en contact avec les parents des autres jeunes afin d'encadrer les relations et d'intervenir au besoin.

9 **Écoutez attentivement votre enfant**

- Prenez le temps de d'écouter et de remercier votre enfant d'avoir eu le courage de vous en parler. Dites-lui que son droit le plus strict est de se sentir en sécurité.
- Demandez-lui de vous décrire la situation en détail et montrez-lui que son problème vous préoccupe.
- Prenez note de toute dénonciation, même si elle vous semble insignifiante. Si votre enfant prend la peine de vous en parler, c'est que c'est important à ses yeux.

10 **Préservez la relation avec votre jeune**

- Maintenez le dialogue avec votre jeune en tout temps.
- Passez à l'action rapidement et prenez les mesures qui s'imposent pour mettre fin à l'intimidation.
- Discutez de la situation avec les adultes significatifs qui entourent votre enfant (enseignants, intervenants ou autres).
- Encouragez votre jeune à demander de l'aide si l'intimidation persiste, en se confiant à vous ou à un autre adulte.



La CYBERIN

La cyberintimidation implique l'utilisation des technologies de l'information et de la communication telles que courriel, messagerie texte, site de réseautage personnel, clavardage, etc. dans le but de renforcer un comportement hostile, délibéré et répétitif d'un individu ou d'un groupe qui cherche à blesser les autres.

*Traduction libre de Bill Belsey,
www.cyberbullying.ca*

La cyberintimidation est un type d'intimidation qui prend forme dans l'univers virtuel et qui présente des défis particuliers reliés au média utilisé :

- La cyberintimidation permet de rester anonyme, de ne pas être démasqué, facilitant des gestes d'intimidation qu'on n'oserait pas commettre en présence physique de la victime.
- On peut agir n'importe où et n'importe quand et les informations demeurent permanentes sur le Web. La capacité de propagation des mots et des images est instantanée et illimitée.
- On ne peut pas voir le mal qu'on fait aux autres, on éprouve donc peu de remords ou d'empathie pour les victimes.
- L'intimidation peut prendre plusieurs formes à l'intérieur du cyberespace. Les plus fréquentes sont le dénigrement, la menace, le harcèlement et le vol d'identité.

TIMIDATION

Les conséquences de la cyberintimidation

(Les signes suivants peuvent s'ajouter aux signes mentionnés précédemment)

L'enfant...

- éprouve de l'impuissance, de la frustration et un sentiment de trahison.
- se sent vulnérable, vit de l'isolement et de la peur, même dans sa propre demeure.
- évite toute discussion sur ses activités en ligne.
- est triste ou irritable, surtout après avoir utilisé l'ordinateur.
- semble de mauvaise humeur en naviguant sur Internet.
- modifie ses habitudes d'emploi de l'ordinateur.

Pour la cyberintimidation, les trucs et conseils mentionnés précédemment demeurent pertinents

Voici des conseils en lien avec la cyberintimidation :

- Échangez avec votre enfant sur ce qu'est la cyberintimidation et ses conséquences.
- Discutez de l'importance d'avoir de saines relations, en ligne comme dans la vie.
- Initiez-vous au monde de l'Internet pour être en mesure de superviser adéquatement les activités de votre jeune sur Internet.
- Incitez votre enfant à protéger ses renseignements personnels; échangez à propos de ses courriels, de ses contacts et de la façon dont ils se sont rencontrés, etc.
- Sensibilisez votre ado à l'importance de ne rien afficher sur le Web qu'il (qu'elle) ne serait pas prêt(e) à montrer au monde entier.
- Encadrez le temps passé dans le cyberspace, favorisez les relations autres que virtuelles.
- Placez l'ordinateur dans une pièce familiale afin de garder un œil sur les activités en ligne et les réactions qu'elles suscitent.
- Discutez avec votre jeune des comportements acceptables en ligne et ailleurs; échangez sur la cyberintimidation en l'aidant à comprendre que ce qui semble amusant à ses yeux peut être très douloureux pour la personne visée.
- Passez à l'action s'il y a des situations d'intimidation; soutenez votre enfant en l'aidant à dénoncer, à réorganiser ses contacts, à conserver des copies de courriels au cas où ce serait nécessaire pour dénoncer.
- Insistez pour maintenir le dialogue afin que votre jeune vous avertisse si l'intimidation en ligne persiste.

L'intimidation est une préoccupation sociale généralisée et chaque élève est en droit de se sentir en sécurité à l'école. Il devient nécessaire de cibler la problématique et d'intervenir pour faire cesser ces comportements inacceptables.

DES RESSOURCES pour vous accompagner

Comme parent, si vous avez besoin de discuter de la situation de votre enfant par rapport à une problématique d'intimidation à l'école, des ressources sont disponibles pour vous aider.

- N'hésitez jamais à communiquer avec la direction de l'école de votre enfant.
- Vous pouvez parler ou rencontrer la personne-ressource responsable de l'application du plan d'action pour prévenir et traiter l'intimidation à l'école de votre enfant.
- Au niveau secondaire, votre enfant peut compter sur l'appui et l'aide du policier-éducateur.

Sachez que dans chacune des écoles de la Commission scolaire, un(e) intervenant(e)-pivot est formé(e) pour intervenir efficacement dans les situations d'intimidation.

Ressources d'aide et de référence

- Communiquez avec l'accueil psychosocial de votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS), ou encore adressez-vous directement à l'intervenant(e) psychosocial(e) de l'école de votre enfant.
- www.mojjagis.com
- www.jeunessejecoute.ca
- www.teljeunes.com

L'information présente dans ce guide a, en partie, été tirée et adaptée de :

- *Pleins feux sur l'intimidation : Programme de prévention à l'intention des écoles élémentaires.* Ministère de l'éducation de la Colombie-Britannique
- La Promotion des Relations et l'Élimination de la Violence, *Agir et contrer l'intimidation. Ce que devrait savoir tout parent d'enfant au primaire*, 2007, Réseaux de centres d'excellence, www.prevnet.ca
- Bill Belsey, www.cyberbullying.ca