

# **L'intimidation :** **la prévenir et la traiter !**



## **Guide**

à l'intention des parents

**PRÉSCOLAIRE / PRIMAIRE / SECONDAIRE**

## statistiques

**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 retrouverez dans ce guide plusieurs renseignements relatifs à votre rôle de parent auprès de votre enfant, pouvant être impliqué directement ou indirectement dans un événement d'intimidation.

# Définitions

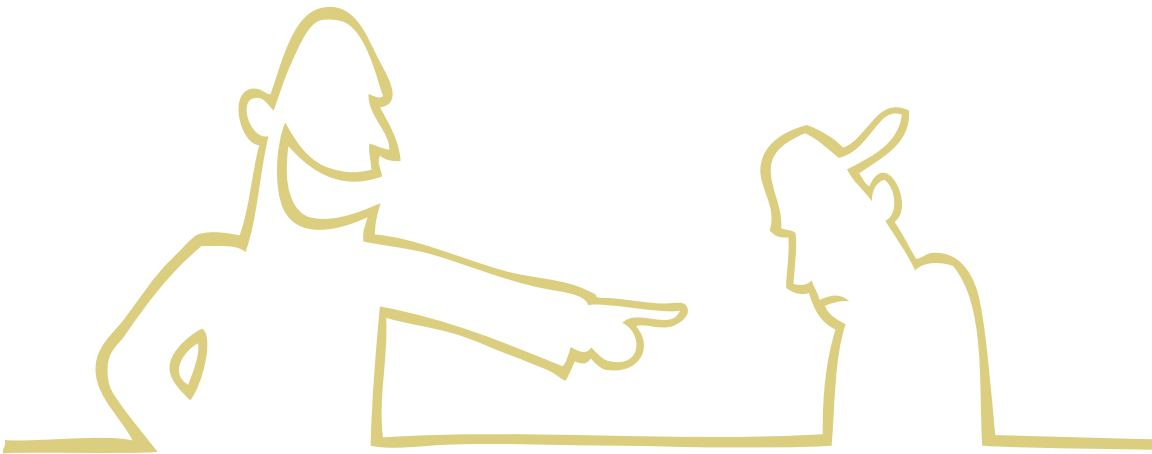
«**intimidation**» : tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser;

«**violence**» : toute manifestation de force, de forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle, exercée intentionnellement contre une personne, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser ou de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens.

## Définition de l'intimidation adaptée à votre enfant

L'intimidation, c'est quand tu te moques d'une personne, que tu lui donne des surnoms, que tu l'humilies, que tu l'exclus, que tu la menaces avec l'intention de lui faire du mal, que ce soit en personne, sur le Web, par texto ou par téléphone, ou encore que tu la frappes. Ce n'est pas une taquinerie ou une blague pour la faire rire. Ce n'est pas une simple chicane entre amis qui se termine et qu'on oublie. C'est quelque chose qui se répète, qui continue jour après jour. Votre enfant est victime d'intimidation s'il y a :

- **Inégalité des pouvoirs (rapport de force)**
- **Intention de faire du tort**
- **Des sentiments de détresse de la part de l'élève qui subit de l'intimidation**
- **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 qui est victime :

- craint d'aller à l'école ou de participer aux activités (angoissé, 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, 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 ses frères et sœurs, parents, amis et 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



# Trucs et conseils

## **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 une ou un ami 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

## **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 une ou un ami 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  
(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 ou 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 en étant un modèle positif
- savoir qu'il est passible de poursuites judiciaires

## **Votre jeune, qui est 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 une ou un ami de l'accompagner s'il a du mal à s'affirmer pour désapprouver l'intimidation.
- favoriser la discussion avec ses pairs. Il faut éviter de blesser. La vengeance n'arrangerait rien

## **Les enfants qui agressent ont eux aussi besoin d'aide!**



# 10 conseils aux parents 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.
- Surveillez les émissions de télé à teneur agressive que votre enfant regarde ou les jeux vidéo à caractère violent.

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

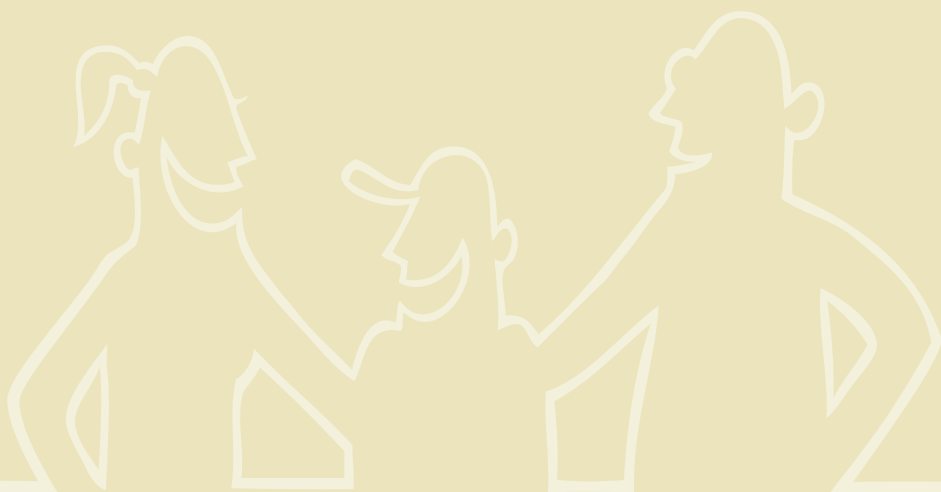
## > Pratiquez différents scénarios

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



## 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. Il est un adulte en devenir, il a droit à l'erreur.

## 7 > Mettez 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 l'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 cyberintimidation

La « cyberintimidation », implique l'utilisation des technologies de l'information et de la communication tel 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](http://www.cyberbullying.ca))

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

- La cyberintimidation permet rester anonyme, d'être difficile à démasquer, 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 cyberspace. Les plus fréquentes sont le dénigrement, la menace, le harcèlement et le vol d'identité.





# 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.
- si ce n'est pas déjà fait, initiez-vous au monde de l'Internet pour être en mesure de superviser adéquatement les activités de votre enfant sur le Web.
- Incitez votre enfant à protéger ses renseignements personnels; échangez à propos de ses courriels, de ses contacts, de la façon qu'ils se sont rencontrés, etc.
- sensibilisez votre jeune à l'importance de ne rien afficher sur le Web qu'il ne soit prêt 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 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 enfant 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 ressentez le 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 des professionnels dans son milieu.

Sachez que dans chacune des écoles de la commission scolaire, une ou un intervenant-pivot est formé pour intervenir efficacement dans les situations d'intimidation.

## Des 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 psychosocial de l'école de votre enfant.

[www.moijagis.com](http://www.moijagis.com)  
[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)



*Pour la réalisation de ce guide,  
la Commission scolaire des Chênes  
s'est inspirée de l'outil produit  
par la Commission scolaire du  
Chemin-du-Roy.*



COMMISSION SCOLAIRE  
DES CHÊNES

457, rue des Écoles, C.P. 846, Drummondville (Québec) J2B 6X1

[info@csdeschenes.qc.ca](mailto:info@csdeschenes.qc.ca)

819 478-6700

[www.csdeschenes.qc.ca](http://www.csdeschenes.qc.ca)