



# Agir et contrer l'intimidation

Ce que devrait savoir tout parent  
d'adolescent-e



**Networks of Centres  
of Excellence**  
**Réseaux de centres  
d'excellence**

## Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation est un problème relationnel.

En fait, l'intimidation est un comportement abusif envers ses pairs et qui s'exprime de différentes manières selon l'âge de l'agresseur. On parle d'intimidation lorsqu'il y a violence à répétition avec abus de pouvoir de la part de l'enfant agresseur envers l'enfant agressé (Juvonen & Graham, 2001; Olweus, 1991; Pepler & Craig, 2000). À la lumière de nos recherches, nous définissons l'intimidation comme un manque de respect au sein d'une relation :

- L'enfant qui intimide apprend à contrôler et déstabiliser l'autre par la violence et l'abus de pouvoir.
- L'enfant qui en est victime se sent de plus en plus impuissant et piégé dans une relation abusive.

Lisez ce qui suit pour savoir comment vous pouvez agir et contrer toute forme d'intimidation dans votre milieu.

## Votre ado est victime d'intimidation?

### Ces trucs et conseils pourraient l'aider...

- ◆ Confie ton problème à un adulte qui peut t'aider, comme un enseignant ou un parent. Il peut t'appuyer et t'aider à planifier une stratégie pour que cesse l'intimidation.
- ◆ Revois tes réactions et tente de discerner si elles aggravent ou non la situation.
- ◆ Ignore tes agresseurs et passe ton chemin...fais-leur voir que tu t'en fiches.
- ◆ Essaie de ne pas montrer ta colère devant tes agresseurs.
- ◆ Ris de la situation...l'humour montre ton détachement.
- ◆ Reste près d'ami-e-s de confiance qui prendront ta défense.
- ◆ Évite les lieux où se produisent les actes d'intimidation.
- ◆ Adopte une attitude confiante...garde la tête haute, regarde les gens droit dans les yeux, marche avec assurance.
- ◆ Prends le temps de faire des activités que tu aimes et qui te valorisent.
- ◆ Prends les bonnes décisions...te balader avec une arme peut te créer des ennuis.
- ◆ Affirme-toi sans agressivité...rendre les coups peut aggraver la situation.

## 10 CONSEILS AUX PARENTS POUR CONTRER L'INTIMIDATION. . .

### DONNER L'EXEMPLE

Réfléchissez: comment utilisez-vous votre pouvoir dans la vie ? Donnez le bon exemple en respectant et soutenant les autres. Évitez les jeux de pouvoir comme l'intimidation, les cris et la manipulation. Les parents donnent le ton aux relations familiales et c'est en observant leurs parents que les jeunes apprennent à entrer en relation. Donnez l'exemple en gérant correctement votre frustration et en réglant adéquatement vos conflits.

### ÊTRE HONNÊTE ENVERS VOUS-MÊME

Il n'est pas facile d'admettre que votre ado est victime d'intimidation ou qu'il/elle agresse les enfants. Pour intervenir efficacement, il est essentiel de bien mesurer son implication à ce chapitre. Posez-vous ces questions: de quelle manière mon enfant gère-t-il/elle ses conflits? sa colère et ses frustrations? Se montre-t-il/elle volontiers agressif ou agressive? Ses meilleurs copains et copines ont-ils une bonne influence sur votre ado?

### PROMOUVOIR LA DIVERSITÉ ET L'ACCEPTATION

Discutez avec votre ado des effets néfastes de stéréotypes reposant sur la race, la religion, l'orientation sexuelle ou d'autres caractéristiques individuelles. Enseignez-lui que ce sont ces traits individuels qui font l'unicité de chacun, qu'être différent ne veut pas dire avoir moins le droit au respect que les autres. Prenez soin de ne pas utiliser de stéréotypes et d'éviter tout écart de langage.

### DIALOGUER ENCORE ET ENCORE

Bien des ados craignent de prendre les devants pour discuter d'intimidation...c'est donc à vous d'aborder le sujet. Discutez avec votre ado de l'importance d'avoir de saines relations, dites-lui ce qu'est l'intimidation, le harcèlement sexuel et la violence dans les relations amoureuses. Ce genre de discussion informe votre ado que vous vous souciez de lui ou d'elle et que vous serez là pour l'aider, au besoin.

### AIMER ÊTRE EN SA COMPAGNIE

Une relation parent-ado à la fois saine et positive est essentielle pour l'acquisition d'aptitudes relationnelles comme l'expression de soi, la sociabilité, le sens des limites personnelles, la confiance et le respect mutuel. Sachez nourrir une relation saine et agréable en créant, à la maison, une ambiance accueillante où votre ado aime se retrouver avec ses ami-e-s.

## Votre ado est témoin d'intimidation?

### Ces trucs et conseils pourraient l'aider...

- ◆ Confie-toi à un adulte qui saura t'aider, un enseignant ou un parent par exemple. C'est leur responsabilité d'intervenir et de faire cesser toute forme d'intimidation.
- ◆ Quitte les lieux et va chercher de l'aide. Si tu restes pour regarder un enfant se faire intimider, tu fais partie du problème. Si tu demandes de l'aide, tu fais partie de la solution.
- ◆ Affirme-toi sans agressivité...En discuter peut aider, rendre les coups et insulter les autres ne peut qu'aggraver la situation.
- ◆ Demande à tes ami-es de se joindre à toi pour dire que vous désapprouvez toute forme d'intimidation...plus vous serez nombreux, plus vous aurez de pouvoir.
- ◆ S'il est trop difficile de t'affirmer publiquement, fais une dénonciation de l'intimidation à ton école en gardant l'anonymat.
- ◆ Invite l'élève victime d'intimidation à quitter les lieux avec toi.
- ◆ Prends la défense des jeunes victimes d'intimidation...ils sont souvent incapables de le faire eux-mêmes.
- ◆ Sois prudent et assure ta sécurité...si tu ne peux faire cesser les actes d'intimidation en discutant, demande l'aide d'une personne qui pourra intervenir en toute sécurité.
- ◆ Ouvre l'oeil et sois conscient...n'aimerais-tu pas qu'on vienne t'aider si c'était toi qui était victime d'intimidation ?

## Votre ado intimide les autres?

### Ces trucs et conseils pourraient l'aider...

- ◆ Confie-toi à un adulte de confiance qui saura t'aider, un enseignant ou un parent par exemple. Ils peuvent t'aider à mieux t'entendre avec les autres.
- ◆ Mets-toi à la place de ces ados qui tu agresses...imagine comment tu te sentirais si on te frappait à coups de poing, te menaçait ou t'excluait. Aimerais-tu être traité de la sorte ?
- ◆ Trouve un prétexte pour t'éloigner d'une situation qui pourrait t'inciter à intimider l'autre.
- ◆ Résiste à la pression des jeunes qui veulent t'entraîner à intimider les gens...choisis d'agir correctement.
- ◆ Apprends à exercer ton pouvoir et ton influence de manière positive plutôt que négative.
- ◆ Présente tes excuses aux personnes que tu as agressées.
- ◆ Fréquente des ami-es qui te surveilleront et t'aideront à cesser d'intimider les autres.
- ◆ Souviens-toi que chaque personne est différente et unique...être différent ne veut pas dire être meilleur ou pire que toi.
- ◆ Vois en chaque individu une personne, non un stéréotype.
- ◆ Sache que même si des ados te regardent et rient de tes frasques, cela ne signifie pas qu'ils approuvent tes actes d'agression.

### ENCOURAGER LES LIENS D'AMITIÉ

Se faire des amis, avoir de bonnes relations avec son entourage en diverses circonstances permet de minimiser les effets néfastes de l'intimidation. Incitez votre ado à s'inscrire dans un sport d'équipe, dans un cours, chez les guides ou toute activité à l'extérieur de l'école afin de lui permettre d'expérimenter diverses formes d'amitié. Discutez ensemble de ses nouveaux ami-e-s et assurez-vous que ce problème d'intimidation ne persiste pas au sein de ces groupes.

### RÉSOLUDRE LES CONFLITS AVEC VOTRE ADO

Laissez votre ado proposer des solutions pour contrer l'intimidation et voyez ensemble si ces mesures sauraient régler ou aggraver la situation. Si votre enfant est victime d'intimidation, faites-lui pratiquer l'affirmation de soi en se tenant droit, la tête haute en regardant les gens directement dans les yeux. Un ado qui intimide les jeunes a besoin qu'on lui apprenne de nouvelles façons de régler ses conflits, d'exprimer sa frustration et de résister à la pression de ses pairs qui l'encouragent à intimider les autres.

### MISER SUR LES FORCES DE VOTRE ADO

Souvent, un ado victime d'intimidation manque d'estime de soi. Encouragez votre enfant à pratiquer des activités qu'il aime et qui le valorisent. Si c'est votre ado qui intimide ses pairs, renversez la situation et donnez-lui la chance de mettre ses talents naturels de leader au service des autres (ex. enseigner aux plus jeunes un nouveau sport ou autre).

### SAVOIR ÉCOUTER

Si votre ado vous confie être victime d'intimidation, arrêtez tout et écoutez-le bien. Sans attendre. Remerciez-le d'avoir eu le courage de vous en parler et 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 vous vous souciez de lui. Soyez disposé à prendre note de toute dénonciation, même si elle vous semble insignifiante comme être affublé de surnoms. Ce qui importe, c'est votre constance !

### PLAIDER LA CAUSE DE VOTRE ADO

Maintenant que votre ado est venu se confier, vous devez passer à l'action. Discutez avec les adultes significatifs qui l'entourent (ex. enseignants, entraîneurs, autres parents) afin de savoir s'ils étaient au courant de la situation et de prendre les mesures qui s'imposent pour mettre fin à l'intimidation. Maintenez le dialogue avec votre ado et invitez-le à demander de l'aide si l'intimidation persiste, en se confiant à vous ou à un adulte de confiance.

## LES MULTIPLES VISAGES DE L'INTIMIDATION CHEZ L'ENFANT :

### **Physique**

- ◆ Frapper, asséner des coups de pieds, pousser, cracher, battre à coups de poing, voler ou endommager des biens.

### **Verbal**

- ◆ Donner des surnoms, se moquer, narguer, humilier ou menacer l'autre, tenir des propos racistes ou sexistes.

### **Social**

- ◆ Exclure du groupe, commérer ou lancer des rumeurs, ridiculiser l'autre, briser des amitiés.

### **Cyberintimidation**

Utiliser le courriel, le téléphone cellulaire, le message texte et les sites Internet pour menacer, harceler, embarrasser, exclure du groupe, briser une réputation ou une amitié.

### **Violence dans une relation amoureuse**

- ◆ Toute agression sexuelle, physique ou psychologique dans le cadre d'une relation amoureuse.

### **Harcèlement sexuel**

Attitude malveillante telle propos, gestes ou actions à caractère sexuel ou sexiste et qui rendent mal à l'aise.

## COMMENT SAVOIR SI VOTRE ADO EST AUX PRISES AVEC L'INTIMIDATION?

L'intimidation est un comportement secret et soigneusement caché aux adultes. Voici des signes d'intimidation :

### **SIGNES DE VICTIMISATION**

- ☑ Craint d'aller à l'école ou de participer aux activités
- ☑ Angoissé, terrifié
- ☑ Manque d'estime de soi, fait des commentaires négatifs sur sa personne
- ☑ Se plaint de malaises physiques
- ☑ Manque d'intérêt pour l'école et piètres résultats scolaires
- ☑ Perd ses biens, a besoin d'argent, dit avoir faim
- ☑ Est blessé, a des « bleus », des vêtements déchirés, des biens brisés
- ☑ Malheureux, irritable
- ☑ Dort mal, fait des cauchemars
- ☑ Craint de se blesser ou de blesser autrui
- ☑ Semble isolé des groupes de jeunes

### **SIGNES D'INTIMIDATION**

- ☑ Est agressif envers ses frères et sœurs, parents, amis et animaux
- ☑ Est peu soucieux des sentiments d'autrui
- ☑ Se montre autoritaire et manipulateur
- ☑ Possède biens ou argent sans pouvoir en justifier la provenance
- ☑ Est très réservé au sujet de ses biens et activités
- ☑ Approuve l'usage de la violence
- ☑ Est rapidement frustré, colérique.
- ☑ Nie l'impact de ses faits et gestes sur l'autre
- ☑ A des amis agressifs qui intimident les autres.
- ☑ A du mal à résister à la pression exercée par ses pairs

## Pourquoi vous soucier de vos enfants aux prises avec l'intimidation ?

Bien des gens croient que l'intimidation n'est « qu'un jeu d'enfant » qu'on dit, à tort, « inoffensif ».

### **RISQUES ENCOURUS PAR L'ENFANT VICTIME D'INTIMIDATION :**

- ☑ Dépression (tristesse, désespoir)
- ☑ Solitude, isolement social
- ☑ Santé fragile (maux de tête, indigestion)
- ☑ Faible estime de soi
- ☑ Absences scolaires, piètres résultats académiques
- ☑ Comportement agressif
- ☑ Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

### **RISQUES ENCOURUS PAR L'ENFANT QUI INTIMIDE SES PAIRS :**

- ☑ Incapacité à différencier le bien du mal
- ☑ Délinquance et abus d'alcool ou de drogue
- ☑ Problèmes et piètres résultats scolaires
- ☑ Criminalité à l'âge adulte
- ☑ Difficultés relationnelles
- ☑ Victime à son tour d'intimidation par ses pairs

Pour en savoir davantage au sujet de PREVNet, visitez notre site Internet : [www.prevnet.ca](http://www.prevnet.ca)