



# Agir et contrer l'intimidation

Ce que devrait savoir tout parent  
d'enfant au primaire



**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 enfant est victime d'intimidation?

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

- ◆ Si tu as du mal à t'affirmer, ignore ces jeunes qui cherchent à t'intimider et passe ton chemin...ensuite, parles-en à un adulte qui saura t'aider.
- ◆ Confie ton problème à un adulte qui peut t'aider, comme un enseignant ou un parent.
- ◆ Si tu crains de te confier à un adulte, demande à un-e ami-e de t'y accompagner.
- ◆ Tiens-toi dans des lieux où tu te sens en sécurité.
- ◆ Reste près d'ami-e-s qui prendront ta défense.
- ◆ Ais l'air brave et dis à celui qui t'intimide de te laisser tranquille...L'intimidation, ce n'est PAS cool !
- ◆ Reste calme...ne montre pas ta colère à tes agresseurs.
- ◆ Sois comique...l'humour montre ton détachement.
- ◆ Affirme-toi sans agressivité...souvent, rendre les coups peut aggraver la situation.
- ◆ Souviens-toi, personne ne mérite d'être intimidé de la sorte.

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

### REVOIR VOS PROPRES AGISSEMENTS

Les enfants observent avec soin le comportement de leurs parents; cela signifie que vous avez une grande influence sur leur propres agissements. Ils vous voient agir avec respect et empathie envers les autres ? Il y a fort à parier qu'ils agiront de même. En revanche, s'ils vous voient critiquer ou être agressif, il serait surprenant de les voir agir autrement ! Prenez soin de peser vos mots et de bien agir. Souvenez-vous, vous êtes constamment observé.

### ÉTABLIR UN CODE DE CONDUITE

De concert avec votre enfant, établissez des règles, des limites et des conséquences pour tout comportement agressif acceptable et inacceptable qui se produit à la maison ou ailleurs. Faites cesser toute intimidation entre frères et soeurs et maintenez fidèlement les conséquences convenues. Assurez-vous que vos règles seront suivies par toutes les personnes prenant soin de votre enfant.

### CHOISIR DES CONSÉQUENCES ÉDUCATIVES

Toute conséquence pour écart de conduite doit affirmer que l'intimidation est un geste inacceptable et miser aussi sur les talents de l'enfant pour lui inculquer les notions qui lui font défaut. Par exemple, si votre enfant a intimidé un copain, il pourrait passer le week-end à la maison et devoir écrire une lettre d'excuses à ce copain ou faire un dessin exprimant les sentiments éprouvés par ce copain. Les enfants qui agressent ont, eux aussi, besoin de notre aide !

### ENCOURAGER L'ENFANT À DÉNONCER

L'intimidation est tenue secrète et l'enfant craint d'en parler; c'est pourquoi les parents ignorent souvent que leur enfant en souffre. Dites à votre enfant que, s'il est victime d'intimidation, vous désirez en être informé ou qu'il/elle en parle avec un adulte de confiance. Montrez-lui à faire la différence entre moucharder et dénoncer. On *moucharde* pour créer des ennuis à une personne, on *dénonce* pour venir en aide à une personne qui a des ennuis.

### SOULIGNER SES BONS COUPS

À titre de parent, vous pouvez encourager de saines relations entre les enfants en les complimentant chaque fois qu'ils adoptent une attitude respectueuse et accueillante envers les autres. Plus vous les complimenterez, plus ils répéteront cette bonne action. Les enfants adorent les éloges et feront des pieds et des mains pour en obtenir. Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre enfant même lorsqu'il mérite une correction. Souvenez-vous, les enfants sont des adultes en devenir—ils ont droit à l'erreur.

## Votre enfant 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. Souviens-toi, dénoncer ce n'est pas moucharder.
- ◆ Si tu quittes les lieux et demandes de l'aide, tu fais partie de la solution...si tu restes pour regarder un enfant se faire intimider, tu fais partie du problème.
- ◆ Prends la défense d'un enfant victime d'intimidation...il ne peut le faire lui-même.
- ◆ Invite les enfants qu'on intimide à venir jouer avec toi, dans un lieu calme et sécuritaire.
- ◆ Réconforte les enfants qu'on intimide et dis-leur qu'ils ne méritent pas d'être maltraités ainsi, c'est injuste.
- ◆ Le plus beau cadeau que tu puisses faire à un enfant victime d'intimidation, c'est d'être son ami-e.
- ◆ Si tu as du mal à t'affirmer pour dire que tu désapprouves l'intimidation, demande à un-e ami-e de t'accompagner.
- ◆ Aide les jeunes qui intimident les autres, ne les blesse pas...discuter peut aider, les frapper n'arrangerait rien.

## Votre enfant intimide les autres?

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

- ◆ Confie-toi à un adulte qui saura t'aider, un enseignant ou un parent ou un entraîneur par exemple. Ils peuvent t'aider à mieux t'entendre avec les autres.
- ◆ Demande à un-e ami-e de t'aider à cesser dès que tu cherches à intimider quelqu'un.
- ◆ Aide-toi à mettre fin à l'intimidation en te fixant des buts au quotidien (ex. "Je reste *cool*, je vais aider des jeunes aujourd'hui, au lieu de les agresser.")
- ◆ Sache que tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde mais tu dois traiter toute personne avec respect.
- ◆ Accepte la différence chez les enfants. Être différent veut dire être ni meilleur ni pire que toi.
- ◆ Mets-toi dans leurs souliers...aimerais-tu te faire ridiculiser, pousser, rabaisser ou exclure ?
- ◆ Présente tes excuses à un enfant que tu as intimidé.
- ◆ Sache que même si des enfants te regardent et rient de tes frasques, cela ne signifie pas qu'ils t'approuvent.
- ◆ Sois un *vrai* leader...un leader respecte les autres.

### FAVORISER 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. Songez à inscrire votre enfant au sein d'une équipe sportive, dans un cours ou chez les guides, dans des activités parascolaires et à l'extérieur de l'école afin de lui permettre d'expérimenter diverses formes d'amitié. Restez en contact avec les parents des autres enfants afin de garder l'oeil sur leurs relations et intervenir, au besoin.

### PRATIQUER DIVERS SCÉNARIOS

Les enfants victimes d'intimidation ont de la difficulté à se défendre. Les parents peuvent les aider en simulant ce qu'ils peuvent dire ou faire si on les intimide. Ces enfants ont besoin d'apprendre à gérer les conflits, exprimer correctement une frustration, résister à la pression des pairs. Montrez-leur les mots à utiliser pour faire une demande ou pour exprimer leurs émotions. Il est important de résoudre les problèmes avec votre enfant et non de le faire à sa place.

### MISER SUR LES FORCES DE L'ENFANT

Souvent, un enfant victime d'intimidation manque d'estime de soi. Encouragez-le à pratiquer des activités qu'il aime et qui le valorisent. Si c'est votre enfant 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 enfant vous confie qu'il est 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 !

### DEVENIR LE HÉROS DE VOTRE ENFANT

Maintenant que votre enfant 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 prendre les mesures qui s'imposent pour mettre fin à l'intimidation. Maintenez le dialogue avec votre enfant 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, embarasser, exclure du groupe, briser une réputation ou une amitié.

## COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT 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 votre enfant 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)