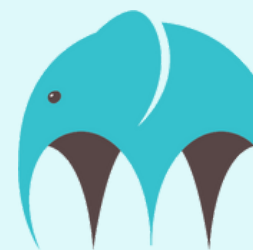


Comprendre l'intimidation et gérer ses répercussions



En tant que parent ou aidant naturel, il est inquiétant d'apprendre que votre enfant ou votre jeune est victime d'intimidation ou qu'il/elle intimide d'autres personnes. Environ 47 % des parents au Canada ont déclaré que leur enfant ou leur jeune avait été victime d'intimidation. Dans une classe moyenne de 35 élèves en Ontario, on peut s'attendre à ce que 4 à 6 d'entre eux/elles soient victimes d'intimidation ou en intimident d'autres. Les conséquences de l'intimidation sur les enfants et les jeunes peuvent être graves et durables : manque d'estime de soi, anxiété, dépression, automutilation, problèmes scolaires et problèmes de santé physique. Dans ce document de ressource, nous vous aiderons à comprendre ce qu'est l'intimidation, pourquoi elle survient, comment cela affecte tous les enfants et les jeunes, et ce que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant et résoudre le problème.

Quel est le contenu de cette ressource ?

- Qu'est-ce que l'intimidation ?
- Quels sont les effets de l'intimidation ?
- Que devrais-je faire si mon enfant est victime d'intimidation ?
- Que devrais-je faire si mon enfant intimide une personne ?
- Ressources additionnelles



Qu'est-ce que l'intimidation ?

L'intimidation peut survenir à tout âge et se produit lorsque quelqu'un qui a plus de pouvoir (qu'il s'agisse de force physique, de popularité, etc.) utilise ce pouvoir pour blesser physiquement, socialement ou émotionnellement une autre personne parce qu'elle est perçue comme étant différente d'une manière ou d'une autre. En d'autres termes, l'intimidation est un comportement répété qu'une personne utilise pour blesser, nuire ou intimider une autre personne.

Il y a plusieurs différents types d'intimidation :

Intimidation physique. Cette forme d'intimidation peut inclure des gestes tels que voler ou endommager des biens, cracher, bousculer, faire trébucher, donner des coups de poing, frapper ou tout autre contact indésirable.

Intimidation verbale. Ce comportement d'intimidation peut prendre la forme de taquineries, d'injures, de menaces, d'humiliations délibérées, de commentaires racistes, de harcèlement sexuel, de moqueries ou d'autres insultes.

Intimidation sociale. Ce comportement peut prendre la forme d'un individu ou d'un groupe qui colporte des rumeurs sur une personne, porte atteinte à sa réputation et à ses amitiés, ou l'isole socialement en l'ignorant ou en l'excluant (par exemple, en levant les yeux au ciel et en tournant le dos à une personne qui s'approche).

Cyberintimidation. Cela se produit lorsque des personnes utilisent l'internet pour envoyer des messages menaçants, partager des images privées sans consentement ou utilisent les médias sociaux pour harceler ou intimider d'autres personnes. Les auteurs de cyberintimidation peuvent également partager des informations personnelles, des photos ou des vidéos dans l'intention de blesser ou d'embarrasser quelqu'un d'autre.

Intimidations à caractère racial. Il s'agit d'une forme de racisme où une personne est victime d'intimidation en raison de sa race, de son appartenance ethnique ou de sa culture. Il peut s'agir d'insultes physiques, mentales ou émotionnelles manifestes. Il peut aussi s'agir de [microagressions](#), qui sont des formes subtiles de préjugés et peuvent prendre la forme d'une blague, d'une injure ou d'un commentaire désobligeant et désinvolte. Même si la personne qui utilise les microagressions ne cherche pas à offenser, elle est extrêmement blessante pour ceux qui sont la cible de ces remarques.

Intimidation homophobe, transphobe et biphobe. Ce sont des termes qui décrivent l'intimidation motivée par les préjugés contre les personnes qui s'identifient comme [2ELGBTQIA+](#). Les enfants et les jeunes queers sont quatre fois plus susceptibles d'être victimes de cyberintimidation que les jeunes qui s'identifient comme hétérosexuels. Comme pour les autres formes d'intimidation, celles-ci peuvent être physiques, verbales (par exemple, faire des commentaires négatifs sur l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'une personne pour la mettre mal à l'aise), directes ou indirectes (par exemple, exclure une personne sur la base de son identité et de son expression de genre), ou en ligne.



Visitez notre [ressource Comprendre le genre, la sexualité et l'expression](#) pour apprendre comment soutenir les enfants et les jeunes Queer et diversifiés sur le plan du genre.

Intimidation fondée sur la foi ou la religion. C'est le cas lorsque des personnes sont prises pour cible en raison de leurs croyances, pratiques ou symboles religieux. Il s'agit de gestes ou de mots blessants qui sont délibérément utilisés dans le but de causer un préjudice physique, mental ou émotionnel. Par exemple, une personne peut être victime d'intimidation parce qu'elle porte un hijab, une croix ou un autre symbole de sa religion.

Pourquoi les gens sont-ils victimes d'intimidation ?

N'importe qui peut être victime d'intimidation, ce qui explique en partie pourquoi il s'agit d'une préoccupation si importante pour les parents et les aidants naturels. Bien que l'intimidation puisse toucher n'importe quel enfant ou jeune personne, il y a certains groupes qui sont plus à risque d'être victimes d'intimidation en raison de facteurs comme [la race](#), [l'ethnicité](#), [la religion](#), [le genre](#), [l'invalidité](#), ou le statut socio-économique. D'autres groupes pourraient aussi inclure :

- Des enfants et des jeunes qui réussissent bien, qui sont intelligents et créatifs
- Ceux qui peuvent être perçus comme différents par leurs pairs en raison de leur apparence (par exemple, apparence physique ou caractéristiques uniques, choix vestimentaires)
- Les enfants ou les jeunes qui ont des problèmes de santé mentale (par exemple, dépression, anxiété ou manque d'estime de soi) ou des problèmes de santé physique
- Les enfants ou les jeunes dont les comportements ou les intérêts peuvent différer de ceux de leurs pairs.

Pourquoi une personne peut-elle intimider quelqu'un d'autre ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles une personne peut en intimider une autre. En fait, certains enfants ou jeunes qui intimident les autres peuvent avoir été eux-mêmes la cible d'intimidations. Plusieurs facteurs peuvent expliquer le choix d'une personne d'intimider une autre personne, notamment :

- Leur propre stress ou traumatisme
- Adopter des comportements agressifs pour faire face à des problèmes qui les touchent
- Pour masquer leur propre manque d'estime de soi
- Des difficultés dans leur environnement familial
- Une compréhension limitée des effets de l'intimidation sur les autres
- Des relations de qualité limitée avec les amis et/ou la famille

Quels sont les effets de l'intimidation ?

L'intimidation est rarement un événement isolé. Dans la plupart des cas, l'intimidation implique des incidents répétés au fil du temps qui peuvent avoir des conséquences durables sur la personne intimidée ainsi que sur la personne qui adopte le comportement d'intimidation. Voici certains des effets graves et à long terme de l'intimidation :

Incidences sur le plan scolaire. Les enfants et les jeunes qui sont victimes d'intimidation peuvent avoir des difficultés à l'école. Leurs résultats peuvent en souffrir parce qu'ils éprouvent des difficultés à se concentrer. Cela peut les amener à se sentir moins impliqués dans l'environnement scolaire, ce qui est aggravé par le fait qu'ils peuvent contourner la situation en [évitant l'école ou certaines classes](#).

Préoccupations de santé mentale. Les enfants et les jeunes victimes d'intimidation peuvent subir des conséquences psychologiques à long terme : tristesse et stress, crises de panique, anxiété et/ou dépression, difficultés à faire face à la vie quotidienne et/ou troubles du sommeil (manque ou excès de sommeil, cauchemars, etc.). Il est particulièrement préoccupant de constater que les deux parties impliquées, soit la cible et la ou les personnes qui adoptent un comportement d'intimidation, présentent un risque élevé de suicide.

Problèmes de santé physique. Le stress et l'anxiété permanents liés à l'intimidation peuvent entraîner des problèmes de santé physique tels que des maux de tête, des maux d'estomac et de l'épuisement.

Problèmes de manque d'estime des soi et de confiance. L'impact de l'intimidation sur la confiance et l'estime de soi d'une personne est important, car il tend à s'aggraver avec le temps. Les jeunes victimes d'intimidation peuvent avoir l'impression qu'ils ne sont pas normaux ou qu'ils ne sont « pas assez bons ». Ils peuvent aussi se sentir déçus et perdre confiance dans les autres, ce qui les empêche de s'ouvrir à ces problèmes ou de nouer de nouvelles relations.

Retrait social. Étant donné que l'intimidation menace le sentiment d'identité d'une personne, sa confiance en elle et sa confiance dans les autres, elle peut l'amener à se détourner des activités et des interactions sociales.

Quels sont les signes que je devrais surveiller ?

Il peut être difficile pour les parents d'identifier si leur jeune est victime d'intimidation ou s'il/elle adopte un comportement d'intimidation, car cela survient souvent à leur insu. Il se peut également que l'enfant ou jeune se sente embarrassé, impuissant ou inquiet de ce qui pourrait arriver s'il/elle parlait de ses expériences. Il est utile d'être attentif aux signes suivants :

Changements en termes de santé mentale.

Votre enfant ou votre jeune peut soudainement montrer des signes d'anxiété, de dépression ou de nervosité, ou sembler changer brusquement d'humeur. Visitez [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) pour en savoir plus sur la manière de noter les problèmes de santé mentale chez votre enfant ou votre jeune.

Changements en termes de santé physique.

Votre enfant ou votre jeune peut se plaindre de troubles d'estomac et/ou de maux de tête, ou sembler manger et dormir plus ou moins que d'habitude. Il peut également y avoir des marques physiques sur son corps, comme des ecchymoses inexpliquées, des égratignures, des membres cassés ou d'autres blessures.

Préoccupations scolaires. Les notes de votre enfant ou de votre jeune peuvent commencer à baisser, ou vous pouvez remarquer qu'il/elle semble se désintéresser de l'école ou des événements scolaires, ou qu'il/elle évite activement d'y participer.

Changements sur le plan social et comportemental. Il se peut que votre enfant ou votre jeune rentre à la maison avec des vêtements, des livres ou des objets déchirés ou endommagés. Il peut sembler éviter les situations sociales, perdre ses amis et/ou passer plus de temps seul.e ou avec vous. Il/Elle peut soudainement demander de l'argent ou devenir étrangement secret (en particulier après avoir passé du temps en ligne). Il/Elle peut se montrer plus sur la défensive, plus secret.ète ou plus agité.e que d'habitude, et peut commencer à manifester des accès de colère qui semblent venir de nulle part.

Que devrais-je faire si mon enfant est victime d'intimidation ?

Si vous remarquez les changements susmentionnés chez votre enfant ou votre jeune et qu'il devient évident qu'il/elle est victime d'intimidation, il est important de lui transmettre quelques messages clés. Vous devez lui dire qu'il/elle n'est pas à blâmer pour la situation qu'il/elle vit—**ce n'est tout simplement pas de sa faute**. Il est également extrêmement réconfortant pour eux de savoir qu'ils ne sont pas seuls et que vous et d'autres adultes êtes là pour les aider à mettre fin à l'intimidation. Insister sur le fait que l'intimidation n'est jamais acceptable et qu'ils ont le droit d'être en sécurité et d'être traités avec respect contribuera également à les calmer sur le moment. Une fois que vous avez préparé le terrain, voici quelques étapes concrètes à suivre :

1

Rassurez.

Faites savoir à votre enfant ou à votre jeune que vous croyez ce qu'il/elle vous dit et que vous êtes heureux qu'il/elle se soit confié.e à vous. Rappelez-lui que ce n'est pas de sa faute et que vous allez l'aider.

Aidez votre enfant ou votre jeune à savoir quand il est temps de demander de l'aide. Vous voulez qu'ils gèrent d'abord la situation, et si la limite de sécurité est dépassée, discutez avec eux du moment où vous devrez prendre le relais. J'ai dit à mon fils : « Je veux que tu saches que je te fais confiance pour essayer d'abord de gérer cela tout seul. Je crois en tes capacités et je sais que tu peux y arriver. Cependant, je dois être claire : si une limite de sécurité est dépassée - qu'il s'agisse de quelqu'un qui te menace, te blesse physiquement ou te fait sentir en danger d'une manière ou d'une autre - je devrai intervenir et prendre le relais. Mon travail consiste à assurer ta sécurité et je serai toujours là pour t'aider si tu en as besoin. »

de **PARENT**
à **PARENT**

2

Parler et écouter.

Il peut être difficile de parler de l'expérience d'être victime d'intimidation. Vous aurez besoin d'encourager votre enfant ou votre jeune à partager avec vous ce qui se passe en lui offrant votre soutien et sans jugement. Posez des questions comme : « J'ai beaucoup entendu parler de l'intimidation ces derniers temps... est-ce que c'est quelque chose qui se passe dans ton école ? » ou « Est-ce que tout se passe bien avec tes amis et les autres élèves à l'école ? ». Plutôt que d'essayer de résoudre le problème, concentrez-vous à écouter et à apporter votre soutien.

3

Habilitation.

Faites-leur savoir qu'il n'y a pas de mal à vouloir se défendre et que vous et d'autres adultes de confiance pouvez les aider s'ils se sentent menacés ou en danger. Aidez-les à apprendre des stratégies d'adaptation à utiliser sur le moment (par exemple, des techniques de respiration profonde, de relaxation ou de conscience de l'ici-maintenant) ou des moyens de s'affirmer.

4

Encouragez.

Compte tenu des répercussions que l'intimidation peut avoir sur l'estime de soi d'un enfant ou jeune, il est important de l'aider à retrouver sa confiance et sa valeur. Encouragez-les à participer à des activités qui leur plaisent et à passer du temps avec des ami.es qui les soutiennent. Donnez la priorité aux moments privilégiés en famille afin de créer un sentiment de sécurité, de confort et d'appartenance à la maison.

Évitez de dire des choses comme « Les coups blessent mais pas les mots », car les coups peuvent aussi être des mots, et vous devrez peut-être examiner l'impact de l'intimidation verbale sur votre enfant.

de **PARENT**
à **PARENT**

5

Impliquer l'école.

La collaboration avec l'école de votre enfant ou de votre jeune est un élément clé pour lutter efficacement contre l'intimidation. Parlez-en à l'enseignant.e de votre enfant ou de votre jeune ou à un autre membre du personnel de l'école avec qui vous vous sentez à l'aise. Qu'ils soient victimes d'intimidation ou qu'ils intimident d'autres personnes, et que cela se passe à l'école ou non, les résultats scolaires en sont presque toujours touchés. L'enseignant.e peut vous aider à résoudre les problèmes et vous mettre en contact avec des ressources.

Si l'intimidation survient à l'école, la direction de l'école et les conseiller.ères scolaires peuvent également être impliqués, car ils/elles disposent probablement de politiques et d'interventions qui peuvent aider les enfants et les jeunes à se sentir en sécurité dans l'environnement scolaire. Si, en revanche, votre enfant ou votre jeune est embarrassé.e ou craint que le fait d'impliquer l'école n'aggrave la situation, prenez le temps de comprendre ses préoccupations et de réfléchir à la manière de réagir.

Par exemple, vous pourriez prendre rendez-vous à l'école à un moment où les autres élèves sont moins susceptibles de remarquer les enseignant.es ou de s'engager virtuellement avec eux/elles. Vous pouvez également résoudre le problème avec l'école et travailler en équipe pour gérer l'intimidation de manière à ce qu'il n'y ait pas de conséquences négatives pour votre enfant ou votre jeune, et qu'il/elle se sente en sécurité et soutenu.e tout au long du processus. Vous pouvez également consulter le site web de votre conseil scolaire pour obtenir des informations sur les politiques mises en place pour lutter contre l'intimidation et sur les démarches à entreprendre auprès de l'équipe scolaire si vous estimez que vos préoccupations ne sont pas prises en compte.

Visitez notre [Sac à dos pour la santé mentale à l'école](#) pour plus d'information et pour communiquer avec l'enseignant.e de votre enfant.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

Visitez *Santé mentale en milieu scolaire Ontario* [À vos côtés](#) :
ressources pour la santé mentale à l'école.

6

Demandez l'aide d'un.e professionnel.le.

Si votre enfant ou votre jeune continue d'éprouver une détresse permanente due à l'intimidation, il est très utile de demander le soutien d'un.e thérapeute ou d'un.e conseiller.ère spécialisé.e pour aider les enfants à surmonter les effets de l'intimidation, car les répercussions peuvent être de longue durée. [Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)

Que devrais-je faire si mon enfant intimide une personne ?

Lorsqu'un enfant ou jeune pratique l'intimidation, il/elle apprend à utiliser le pouvoir et l'agression de manière à blesser et à contrôler les autres. Si vous soupçonnez que votre enfant ou votre jeune se livre à des actes d'intimidation, cela peut être inquiétant, inconfortable et décevant.

Les jeunes enfants peuvent ne pas se rendre compte que leurs agissements peuvent nuire aux autres ou ne pas reconnaître l'ampleur de la douleur qu'ils causent à un autre enfant. Pour les jeunes, les comportements d'intimidation peuvent les aider à obtenir et à utiliser du pouvoir, à accroître leur popularité, à se venger de quelqu'un pour une raison quelconque, à remédier à l'ennui, à exercer des préjugés ou à réagir à la pression exercée par leurs pairs. Quelle que soit la ou les causes profondes, en tant que parent ou tuteur, vous avez un rôle à jouer dans la lutte contre ce comportement.

1

Parler et écouter.

Il est important d'entamer une conversation ouverte avec votre enfant ou votre jeune afin d'apprendre quelles sont les situations dans lesquelles il/elle se livre à l'intimidation et d'essayer d'en comprendre les raisons. Vous pouvez l'aider à comprendre comment son comportement peut nuire aux autres et insister sur le fait que l'intimidation n'est pas acceptable, quelles que soient les circonstances. Il est important d'adopter une approche calme et ouverte.

2

Comprendre le « pourquoi. »

Voyez s'il/elle se sent submergé.e ou stressé.e par quelque chose dans sa vie et s'il/elle utilise des comportements d'intimidation pour y faire face. Les choses ont-elles changé dans son groupe d'amis.es ? A-t-il/elle du mal à faire face à des émotions et à des pressions différentes ? Vous pouvez l'aider à réfléchir à la manière dont il/elle peut gérer les situations de façon différente et plus positive.

de PARENT
à PARENT

Lorsque ma fille s'en prenait à d'autres personnes, j'ai essayé de lui en parler pour mieux comprendre ce qui se passait. J'ai commencé par lui dire : « Parfois, lorsque nous sommes en colère ou que nous avons mal, on peut se sentir mieux en voyant quelqu'un d'autre souffrir. Est-ce un sentiment auquel tu peux t'identifier ? »

3

Soyez un modèle positif.

Les enfants et les jeunes peuvent être plus enclins à adopter des comportements d'intimidation s'ils voient des adultes se traiter mutuellement de manière irrespectueuse ou désobligeante. En tant que parent ou tuteur, le fait de donner l'exemple d'un comportement positif, d'une communication respectueuse et de démarches constructives de résolution des conflits peut aider votre enfant ou votre jeune à développer de l'empathie et des façons plus saines d'interagir avec les autres. La façon dont vous interagissez avec les gens transmet vos attentes quant à la façon dont votre enfant ou votre jeune devrait interagir avec ses pairs.

4

Établissez des conséquences appropriées.

Il est important de se rappeler que « les enfants blessés, blessent les enfants ». En tant que parent ou aidant.e naturel.le, vous devrez prendre le temps d'examiner les raisons du comportement afin de vous assurer que votre enfant ou votre jeune dispose des soutiens appropriés pour mettre fin à son comportement. Vous devrez peut-être aussi mettre en place des conséquences non violentes et rapides visant à corriger ses gestes ou à limiter sa capacité à continuer le comportement (par exemple, limiter son utilisation d'appareils ou d'Internet, collaborer avec l'école pour limiter le temps libre, le cas échéant). Consultez d'autres adultes et le personnel de l'école pour y parvenir d'une manière globale.

Il est important de nommer le comportement et de faire savoir à l'enfant que ce n'est pas acceptable. Cela peut être plus efficace que de lui demander ce qui s'est passé ou pourquoi il/elle l'a fait. Faites-lui comprendre que lorsqu'il/elle a pris la décision de _____ (par exemple, faire d'un camarade la cible d'une blague, blesser physiquement quelqu'un), il/elle a choisi de dépasser les bornes. Demandez-lui : « Que vas-tu faire pour remédier à cette situation ? »

de **PARENT**
à **PARENT**

5

Demandez l'aide d'un.e professionnel.le.

Comme parent ou aidant.e naturel.le, vous n'êtes pas seul.e. Il y a de nombreux [thérapeutes ou conseiller.ères](#) professionnel.les qui peuvent aider votre enfants ou votre jeune à développer des stratégies différentes pour interagir avec ses pairs. De plus, à [Parents for Children's Mental Health](#), nous sommes là pour vous soutenir pendant que vous soutenez l'enfant ou la jeune personne de votre vie.

Ressources additionnelles :

- [Jeunesse, j'écoute](#) : Ressources et soutiens sur l'intimidation pour les enfants et les jeunes
- [L'intimidation : Essayons d'y mettre un terme](#) : Informations pour les parents et les élèves sur l'intimidation et sur ce que les parents peuvent attendre de l'école et du conseil scolaire.
- [Ressources sur l'intimidation – Bien-être à l'école](#) : Ressources et modèles d'apprentissage professionnels sur une gamme de sujets connexes sur l'intimidation.
- [PREVNet \(Promoting Relationships and Eliminating Violence Network\)](#) : Réseau national de chercheurs qui se consacrent à la compréhension et à l'élimination de l'intimidation. Comprend des informations et des ressources sur la prévention de l'intimidation à l'intention des jeunes, des parents, des aidants naturels et des éducateurs.
- [Bullying Canada](#) : Information et soutien pour les enfants, les jeunes, les parents et les enseignants.
- [About Kids Health: L'intimidation](#) : Information sur l'intimidation la cyberintimidation.
- [Gouvernement du Canada – Cyberintimidation](#) : Ressources pour les parents, les fournisseurs de soins et les éducateurs.
- [Mesures initiales pour mettre fin à l'intimidation : Conseils aux adultes pour aider les enfants de 4 à 11 ans](#) : Une ressource de Sécurité publique Canada pour les adultes qui soutiennent les jeunes enfants qui commettent des actes d'intimidation, ou qui sont victimes d'intimidation.
- [Aider votre enfant à établir des relations positives et à gérer les conflits – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)

Vous n'avez pas besoin de vous débrouiller seul

Si vous êtes un parent ou un proche aidant qui s'inquiète pour son enfant, ou un jeune qui cherche de l'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Notre réseau de centres de santé mentale pour enfants et adolescents compte 4,000 professionnels prêts à aider les enfants, les adolescents et les familles en leur offrant gratuitement des services de counseling et des traitements. Nous offrons des soins en personne, par téléphone et virtuellement. Aucun problème n'est trop important ou trop modeste.

[Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)