



Si votre enfant fait de l'intimidation, il se place lui-même dans une situation pour faire un apprentissage. Vous devez donc agir pour l'aider à cesser ce comportement et voir si cela ne serait pas l'expression d'un besoin.

- Restez **calme** et écoutez ce qu'il a à vous dire et cherchez à le comprendre.
- Vous devez lui démontrer qu'il peut compter sur votre soutien tout en lui faisant comprendre la gravité et les **conséquences** de ses actes et que vous prenez la situation au **sérieux**.
- Voyez avec lui comment il peut répondre à ses besoins autrement, sans faire de tort aux autres, et apprenez lui d'autres comportements plus appropriés.
- Discutez avec lui des situations de violence qu'il voit à la télévision, dans un film, un jeu vidéo ou dans la rue.
- Aidez-le à développer son empathie (capacité de se mettre à la place de l'autre) en lui rappelant qu'il est important de **respecter les personnes, malgré leurs différences** (ex. : orientation sexuelle, race, force physique).
- Essayez de passer plus de temps avec lui et de **superviser** ses activités.
- Cherchez à savoir **qui sont ses amis** et comment il passe son temps libre.
- **Soyez à l'écoute** des personnes qui vous signaleront que votre enfant fait de l'intimidation, qu'il s'agisse du personnel de l'école, d'un entraîneur, d'un parent ou d'un autre jeune.
- Expliquez-lui les **conséquences** de poser des gestes d'intimidation (difficultés sociales, expulsion de l'école, plaintes policières, recours à la justice).
- Contactez la direction de l'école pour recevoir du soutien.
- Au besoin, demandez de l'aide du psychologue, du psychoéducateur ou du travailleur social de l'école, du CSSS ou de tout autre service communautaire.
- Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant.



Coordonnées des écoles primaires et secondaires
www.cslsj.qc.ca

Ligne Parents: 1 800 361-5085
lignesparents.com

Accueil psychosocial des CSSS
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/

Urgence 911
911

Bottin des services de police du Québec
www.securitepublique.gouv.qc.ca/police/bottin-services-police.html

Sûreté du Québec
www.suretequebec.gouv.qc.ca

Info crime
www.infocrime.org

Sécurité publique Canada
www.publicsafety.gc.ca/index-fra.aspx

ÉduRespect : Prévention de la violence
www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=30

Tel-Jeunes
teljeunes.com/informe-toi/intimidation/dire-non-a-l-intimidation

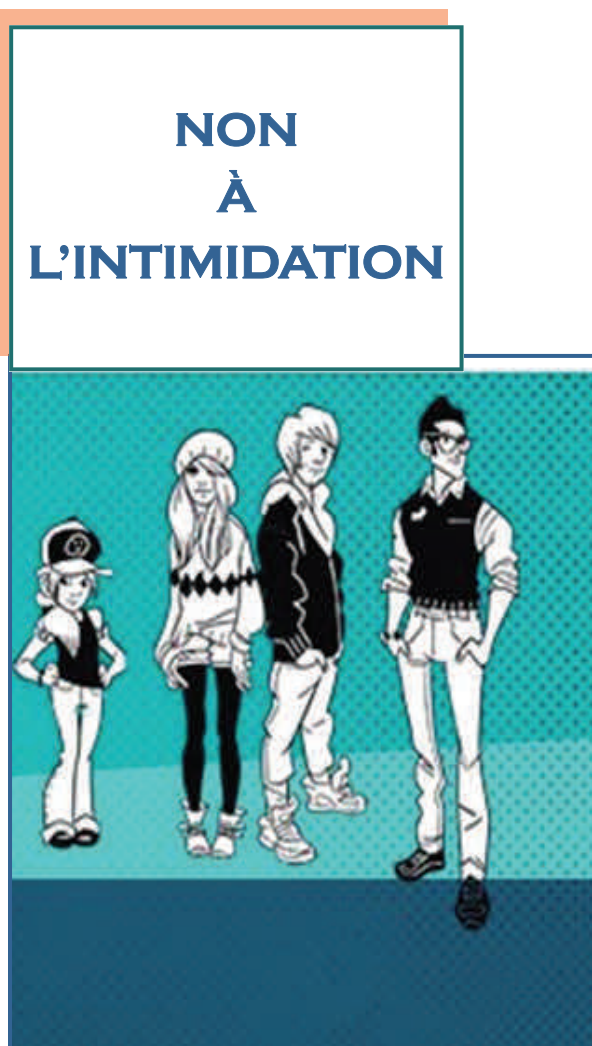
Éducaloi
www.educaloi.qc.ca

SOURCES:

Site: Moi j'agis
www.moiijagis.com/

L'intimidation entre enfants : c'est aussi l'affaire des parents
Ordre des psychologues du Québec et Commission scolaire de Montréal

Ordre des psychologues du Québec
www.ordrepsy.qc.ca/



Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation peut se présenter dans tous les milieux. Il s'agit de gestes répétitifs ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse, de blesser ou d'opprimer. L'intimidation est une agression et non un conflit entre individus. Dans la réalité, les situations sont toutes différentes et elles sont souvent très complexes. Or, il est important de distinguer l'intimidation d'un conflit ou d'un geste de violence, car cela nécessite des interventions différentes. L'intimidation est caractérisée par le rapport de force du ou des intimidateurs sur la victime (force physique, psychologique, âge, nombre de personnes, etc.). La victime vit un sentiment de peur et elle se sent impuissante.



Gestes pouvant être utilisés pour faire de l'intimidation :

- **Physique** : donner des coups, bousculer, pousser, cracher, voler ou briser des effets personnels.
- **Verbale** : insulter, se moquer, donner des noms, faire des remarques sexistes, racistes ou homophobes.
- **Sociale** : exclure une personne d'un groupe ou amener les autres à le faire, propager des rumeurs ou des ragots.
- **Électronique** (cyberintimidation) : propager des rumeurs, faire des remarques blessantes par courriel, téléphone cellulaire ou messagerie texte, etc.

Il ne faut pas sous-estimer les conséquences de l'intimidation sur les jeunes qui en sont victimes. Les recherches démontrent que cela peut nuire au développement de l'enfant et causer des dommages psychologiques pouvant mener au décrochage scolaire, à la dépression et, dans certains cas, au suicide.

D'autre part, l'intimidateur a lui aussi un grand besoin d'aide, ce qui est souvent négligé. Sans interventions, ses mauvais comportements pourraient devenir une mauvaise habitude ancrée. Par conséquent, on peut voir la dénonciation comme l'occasion de lui apprendre un comportement plus approprié. Pour toutes ces raisons, toutes les écoles de la Commission scolaire du Lac-Saint-Jean s'en préoccupent et ont déjà un plan d'action pour contrer la violence et l'intimidation.

L'intimidation concerne toute la société et **le rôle des parents est primordial.** Le travail doit donc se faire en équipe, pour éduquer les intimidateurs et pour aider les enfants qui en souffrent malheureusement.

Comment savoir si mon enfant est victime d'intimidation?

Une victime d'intimidation ne présentera pas nécessairement de blessures physiques. Pour pouvoir agir, vous devez rester attentif et à l'écoute de votre enfant afin de reconnaître les signes d'intimidation.

- Votre enfant présente-t-il des symptômes d'anxiété et de dépression (peur, tristesse, irritabilité)?
- Est-ce qu'il a soudainement perdu de l'intérêt pour des activités qu'il aimait (changement de comportement)?
- Son estime de soi est-elle faible (il ne se trouve pas bon à l'école, il se compare aux autres et les trouve meilleurs que lui)?
- Est-ce qu'il a peur de visiter certains endroits comme l'école, le centre commercial ou le terrain de jeu?
- A-t-il cessé brusquement d'aller sur Internet?
- Ses résultats scolaires ont-ils chuté sans explication?
- Est-ce qu'il vous dit souvent qu'il se sent malade, qu'il n'a pas envie d'aller à l'école?
- A-t-il des propos suicidaires, des envies de fuir ou de décrocher?



Comme parent, vous pouvez agir.

Si vous apprenez que votre enfant est victime d'intimidation :

- Restez calme, votre enfant a besoin de réconfort. Prenez le temps de l'écouter et félicitez-le d'en avoir parlé.
- Demandez-lui de vous décrire la situation en détail (les faits).
- Montrez que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution.
- Ne le blâmez pas et cherchez à collaborer avec lui en tenant compte de ses sentiments (peur, impuissance...).
- Favorisez l'affirmation de soi tout en lui expliquant **d'éviter tout geste de représailles** ou de vengeance qui pourrait se retourner contre lui.
- Cherchez à l'amener à comprendre que ce qu'il vit est inacceptable et encouragez-le à **dénoncer son ou ses agresseurs**. Indiquez-lui qu'il n'y a rien de mal à le faire et qu'il faut du courage pour y arriver.
- Selon la situation, parlez à son professeur, au personnel de l'école, à son entraîneur, à la direction d'école ou à tout intervenant ou personne qui peut aider votre enfant.
- Encouragez-le, si c'est possible, à rester avec des amis sur lesquels il peut compter. En groupe, il risque moins de se faire intimider et sera plus en mesure de se défendre.

- Conseillez-lui d'éviter les endroits propices à l'intimidation lorsque c'est possible.
- **Demeurez attentif** au comportement de votre enfant et, après quelques jours, communiquez à nouveau avec les intervenants que vous aviez contactés pour vous aider.
- Rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant.

N'attendez pas que la situation dégénère avant de vous adresser à l'école. Celle-ci mettra immédiatement des mesures en place pour toutes les personnes concernées. Si la situation nuit au fonctionnement de votre enfant, demandez l'aide du psychologue, du psychoéducateur ou du travailleur social de l'école, du CSSS ou de tout autre service communautaire.



PARENT D'UN TÉMOIN

Des recherches ont prouvé que les réactions des témoins ont un effet direct et puissant qui peut faire cesser les gestes d'intimidation. Si votre enfant est témoin, vous pouvez...

- Écoutez attentivement votre enfant et conseillez-le sur les comportements à adopter.
- Dites-lui qu'il a un rôle important à jouer et que ses réactions peuvent **encourager** ou **décourager** l'agresseur. Expliquez-lui que les intimidateurs ont besoin d'un auditoire. **Si les témoins désapprouvent, le mauvais comportement cesse rapidement.**
- Indiquez-lui qu'il **peut intervenir** s'il sent que sa sécurité n'est pas menacée, ou encore, qu'il peut aller chercher un adulte qui pourra intervenir.
- Rappelez-lui l'importance de dénoncer l'intimidation. Faites-lui comprendre qu'en la signalant, il vient en aide à quelqu'un d'autre et qu'il **n'est pas un « stool »**.
- Proposez-lui d'en parler à un adulte de l'école en qui il a confiance (ex. : professeur, intervenant de l'école, entraîneur, surveillant, concierge).

