

L'INTIMIDATION C'EST FINI



GUIDE À L'INTENTION DES PARENTS

QUELQUES 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.

« CONFLIT »

Le conflit n'implique pas nécessairement une situation de violence ni de l'intimidation. Le conflit s'exprime par différend **entre deux personnes** entre lesquelles il n'y a pas de domination ou de déséquilibre de force. Les conflits n'ont rien de bon ou de mauvais.

L'important est de les résoudre en optant pour des stratégies constructives qui permettront aux personnes de sortir **gagnantes** du conflit en ayant notamment eu l'opportunité de s'exprimer. Le conflit implique généralement **des opposants de forces égales**. On a tous vécu des conflits et **ils font partie du développement normal d'un enfant**.



CRITÈRES PERMETTANT D'IDENTIFIER L'INTIMIDATION

Un ensemble de critères doivent être réunis pour identifier l'intimidation :

Critères	Précisions
Il doit y avoir des gestes négatifs répétitifs et constants à l'endroit de la victime.	L'intimidateur s'acharne sur la victime Les gestes se produisent dans différents lieux et différents contextes
Il doit y avoir un déséquilibre de force entre la victime et l'intimidateur créant une inégalité, qu'elle soit réelle ou perçue.	Les types de déséquilibre : Le nombre La capacité à s'exprimer aisément L'acceptation sociale (les victimes sont souvent plus isolées) Les attraits physiques (taille, corpulence, etc.)
Il doit y avoir une différence dans les émotions ressenties par l'intimidateur et la victime.	L'intimidateur retire du plaisir alors que la victime éprouve de la peur et de la honte.
Il doit y avoir une intention de faire du tort.	L'intimidateur (et ses complices) est conscient de faire du tort à la victime.

Intimidation. W. Voors. 2003

COMMENT SAVOIR SI MON ENFANT EST VICTIME D'INTIMIDATION?

Reconnaître les signes lorsque votre enfant se fait intimider

Une victime d'intimidation ne présentera pas nécessairement de blessure physique. 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 (il semble triste, malheureux, facilement irritable)?
- Est-ce qu'il a soudainement perdu de l'intérêt pour des activités qu'il aimait?
- 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 pensées suicidaires, des envies de fuir ou de décrocher?
- Est-ce qu'un conflit est à l'origine d'un malaise?
- Ces signes peuvent également se retrouver chez des élèves victimes d'autres formes de violence, par exemple l'homophobie ou la discrimination raciale.

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.

- Demandez-lui de vous décrire la situation en détail.
- Demandez-lui d'identifier où se produisent les gestes d'intimidation ou de violence : à l'école, dans l'autobus scolaire, sur le chemin qui mène à la maison, dans les médias sociaux.
- Ne le blâmez pas.

COMMENT POUVEZ-VOUS INTERVENIR AUPRÈS DE VOTRE ENFANT?

- Parlez à son enseignant ou au personnel de l'école, à son entraîneur ou à tout intervenant ou personne qui peut être au courant de la situation et qui peut aider votre enfant à la régler. Agissez tout de suite.
- 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.
- Montrez que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution.
- Dites-lui **d'éviter tout geste de représailles** ou de vengeance qui pourrait se retourner contre lui.
- 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 avez contactés pour vous aider.



VOTRE ENFANT EST-IL TÉMOIN D'INTIMIDATION?

S'il se confie pour vous le signaler, il est important de lui dire qu'il a un grand rôle à jouer et qu'il peut agir pour aider les victimes.

Vous avez aussi un rôle à jouer

Écoutez attentivement votre enfant et conseillez-le sur les comportements à adopter :

- Expliquez-lui que les intimidateurs ont besoin d'un auditoire. **Sans auditoire, ils ont moins de pouvoir.**
- Dites-lui qu'il a un rôle important à jouer et que ses réactions peuvent **encourager** ou **décourager** l'agresseur.
- Indiquez-lui qu'il **peut intervenir** directement s'il sent que sa sécurité n'est pas menacée ou qu'il doit aller chercher un adulte qui pourra intervenir dans le cas contraire.
- 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'avertir un adulte de l'école en qui il a confiance (ex. : enseignant, psychologue, entraîneur, surveillant, concierge).

- Rappelez-lui qu'il peut toujours s'adresser à la direction de l'école pour signaler l'intimidation.

PRENEZ DES MESURES POUR PROTÉGER VOTRE ENFANT DE LA CYBERINTIMIDATION

Avec l'augmentation de l'usage du téléphone cellulaire et la facilité d'accès à Internet, bien souvent, l'intimidation aura lieu dans l'espace virtuel. Vous pouvez quand même agir et aider à enrayer la situation.



- Encouragez votre enfant à rester en contact avec ses amis en dehors de l'espace virtuel.
- Surveillez du mieux que vous le pouvez ses actions sur Internet.
- Vérifiez s'il a peur d'aller sur Internet ou s'il cesse brusquement d'y aller.
- Conseillez-lui d'éviter les endroits propices à l'intimidation tels que les sites de clavardage (« chat »), les jeux en ligne, etc.

Si vous constatez que votre enfant est victime de cyberintimidation, dites-lui :

- **D'ARRÊTER** immédiatement ses réponses aux messages d'intimidation. La personne qui l'intimide n'attend que ça.
- **D'ÉVITER** d'envoyer un message d'insultes ou de menaces, car il pourrait se retourner contre lui et lui apporter plus d'ennuis.
- **DE BLOQUER** les adresses ou personnes qui l'intimident. Qu'il s'agisse des réseaux sociaux, de son adresse courriel ou de son téléphone, il est possible de bloquer des personnes, des adresses ou des numéros.
- **DE PARLER** de la situation avec un adulte en qui il a confiance à l'école (ex. : enseignant, psychologue, entraîneur, concierge, surveillant).
- **DE RETRACER** les adresses d'où proviennent les messages d'intimidation.
- **DE SAUVEGARDER** tous les messages d'intimidation qu'il reçoit, que ce soit par courriel, texto, messagerie instantanée.

VOUS ÊTES PRÉOCCUPÉS?

N'hésitez pas à communiquer avec le responsable de l'équipe du plan lutte pour contrer l'intimidation et la violence de votre école, pour partager vos observations, soumettre vos questions, dénoncer une situation ou obtenir de l'aide.

RESSOURCES ADDITIONNELLES

www.mojagis.com

www.cslaurentides.qc.ca