

**LES DÉFIS DE TOUS LES JOURS:**

# LES ENFANTS ET L'INTIMIDATION

## Saviez-vous que?

- Un incident d'intimidation se produit à toutes les sept minutes dans une cour d'école et à toutes les 25 minutes en salle de classe.
- En moyenne, un acte d'intimidation se passe en moins d'une minute mais peut laisser des séquelles émotives qui durent toute une vie.
- 60 pour cent des garçons ayant été identifiés comme étant des intimidateurs durant leur jeunesse possèdent un dossier criminel lorsqu'ils atteignent l'âge de 24 ans.
- Les enfants qui sont souvent victimes d'intimidation sont souvent rejetés par les autres enfants et sont des candidats à risque de dépression et de

L'intimidation est un phénomène triste et tragique qui touche presque tous les enfants canadiens en tant que soit victimes, intimidateurs ou témoins. Bien que l'on veuille toujours être là pour nos enfants, la réalité est que, la plupart du temps, les incidents d'intimidation se produisent lorsqu'il n'y a aucun adulte autour. C'est pourquoi il est essentiel de donner à nos enfants les stratégies nécessaires pour qu'ils puissent faire face aux situations d'intimidation.

Selon des recherches canadiennes, les pairs ou les témoins ont un rôle clé à jouer au niveau du phénomène de l'intimidation parce que ce sont eux, et non un adulte, qui sont présents dans plus de 85 pour cent des cas. Malheureusement, même si 80 à 90 pour cent des jeunes affirment être mal à l'aise lorsqu'ils sont en présence d'intimidation, ils encouragent le comportement des intimidateurs soit en étant des spectateurs passifs ( 54 pour cent du temps) ou en imitant le comportement en cause (21 pour cent des cas).

On sait aussi que lorsqu'un ou plusieurs jeunes interviennent au nom de la victime, l'intimidation cesse en moins de 10 secondes dans 57 pour cent des cas. Il s'agit donc d'enseigner aux jeunes des moyens d'intervention efficaces et sécuritaires.

Le message publicitaire "Éloigne-toi" de l'AREPE vise à offrir de l'information et des stratégies pratiques aux témoins d'intimidation, la majorité silencieuse, pour qu'ils puissent s'impliquer et aider à enrayer l'intimidation. Visitez notre site Internet pour plus d'information au [www.cca-kids.ca/life/bullying/html](http://www.cca-kids.ca/life/bullying/html).

**LES DÉFIS DE TOUS LES JOURS:**

# **LES ENFANTS ET L'INTIMIDATION**

De plus, les pages suivantes offrent des conseils aux enfants pour savoir comment arrêter l'intimidation ainsi que des conseils aux parents, gardiens et entraîneurs pour aider nos.

---

- 1 Craig and Pepler, 1997.
- 2 Luorosso, Angela (August 2000). Bully Prevention Program. Community Resource Centre of Goulbourn, Kanata and West Carleton.
- 3 Olweus D. 1991.
- 4 Perry DG, Kusel S, Perry LC. Victims of peer aggression. Dev Psychol 1988; 24: 807-14.
- 5 Pepler, Debra & Wendy Craig, Making a Difference in Bullying, April 2000.
- 6 O'Connell P, Pepler D, Craig W. Peer involvement in bullying: Insights and challenges for intervention. J Adolesc 1999; 22: 437-52.
- 7 Pepler, D. J., Hawkins, D. L., & Craig, W. M. (2001). Naturalistic observations of peer interventions in bullying among elementary school children. Social Development, 10, 512-527.

# POUR AIDER NOS ENFANTS À LUTTER CONTRE L'INTIMIDATION

## Conseils de l'AREPE pour les parents, gardiens et entraîneurs

- **Expliquez leur rôle**  
Expliquer aux enfants l'importance de leur rôle pour arrêter l'intimidation. Les intimidateurs ont besoin d'un auditoire car, sans celui-ci, ils n'ont aucun pouvoir. Rappelez aux enfants de s'éloigner de tout incident d'intimidation.
- **Encouragez la sécurité**  
Expliquez aux enfants de toujours garder en tête leur propre sécurité lorsqu'ils sont dans des situations d'intimidation et d'aller tout de suite chercher l'aide d'un adulte s'ils se sentent en danger.
- **Aidez à reconnaître l'intimidation**  
Rappelez aux jeunes que l'intimidation ne se limite pas seulement à des gifles et des coups mais que l'intimidation émotive telle que les injures et l'isolement est tout aussi blessante et doit être condamnée.
- **Aidez les victimes probables**  
Encouragez vos enfants à apprendre à connaître les enfants renfermés, sans ami, qui sont souvent les proies des intimidateurs. Suggérez-leur d'inviter leurs amis à faire de même.
- **Aidez à faire passer le mot**  
Demandez aux enfants de relever le défi de faire circuler le plus rapidement possible la nouvelle que l'intimidation n'est pas "cool". Le message se répandra rapidement.
- **Encouragez la communication**  
Demandez aux enfants de vous signaler ou de signaler à tout autre adulte, tout acte d'intimidation dont ils sont témoins. Insistez sur le fait que vous êtes là pour les écouter et que vous ne vous fâchez pas.
- **Célébrez les confidences**  
Félicitez-les lorsqu'ils vous approchent pour parler de l'intimidation. Encouragez-les à dire à leurs amis de se confier eux aussi à un adulte en qui ils ont confiance.
- **Encouragez le respect**  
Encouragez les enfants à élaborer un code de respect mutuel. Rappelez-leur que tous ont le droit d'être traités avec respect quelque soit leur race, taille, couleur de la peau, passe-temps, religion, vêtements, croyance ou tout autre différence.
- **Soyez patient**  
Rappelez aux jeunes que le phénomène d'intimidation ne disparaîtra pas tout d'un coup. Racontez-leur les incidents d'intimidation dont vous avez été témoins durant votre enfance pour qu'ils comprennent que ce n'est pas un phénomène nouveau et que ça peut prendre beaucoup de temps avant qu'il disparaisse.
- **Demandez de l'aide**  
N'oubliez pas que si vous désirez parler à quelqu'un de vos difficultés parentales que ce soit parce que votre enfant est une victime, un témoin ou un intimidateur, il y a toujours quelqu'un de prêt à vous écouter. Appelez La ligne assistance parent au 1-888-603-9100.

# DISCUTER DE L'INTIMIDATION AVEC VOS ENFANTS CONSEILS POUR LES PARENTS

## Conseils pour les parents des victimes et des intimidateurs

### Si vous croyez que votre enfant est une victime....

- **Parlez-en.** Encouragez votre enfant à vous parler de son école et de ses amis. Soyez ouverts pour qu'il se sente à l'aise de vous approcher pour parler de ce qui se passe dans sa vie.
- **Développez la confiance en soi.** Prenez soin d'aider votre enfant à développer sa confiance en lui-même. Soulignez tout ce qu'il fait de bien et dites-lui à quel point il est une bonne personne qui mérite d'être traitée respectueusement.
- **Essayez quelque chose de nouveau.** Vivre de nouvelles expériences aident à développer la confiance en soi. Encouragez votre jeune à essayer quelque chose de nouveau que ce soit de jouer un instrument de musique ou bien un nouveau sport d'équipe. Ces nouveaux défis peuvent aussi servir à développer les habiletés sociales chez les enfants.
- **Évitez de surprotéger.** Dans des situations difficiles, plutôt que de protéger votre enfant, donnez-lui les stratégies nécessaires pour s'en sortir de lui-même.
- **Enseignez à s'affirmer.** Encouragez votre jeune à s'affirmer et à faire valoir son point de vue sans toutefois devenir agressif. Rappelez-lui que les intimidateurs peuvent avoir le contrôle seulement si on leur en laisse la chance.
- **Encouragez la socialisation.** Les intimidateurs s'en prennent aux enfants timides et introvertis. Encouragez votre enfant à se faire des amis et à s'en entourer le plus possible.

**Jeunesse, j'écoute est toujours là.** Bien que nous soyons là pour eux, il arrive parfois que des enfants ne veulent pas se confier à nous. Rappelez à votre enfant qu'il peut toujours contacter **Jeunesse, j'écoute** au 1-800-668-6868 s'il a besoin de parler à quelqu'un.

### Si vous croyez que votre enfant est un intimidateur...

- **Restez calme.** Encore plus que jamais, il est important de bien écouter et d'essayer de résoudre le problème. Acceptez le fait que votre enfant est un intimidateur sans toutefois vous culpabiliser et essayez immédiatement de régler le problème.  
émotive.

- **Soyez clair. Expliquez** clairement à votre enfant que tout acte d'intimidation ou de violence envers un autre être humain est complètement inacceptable que ce soit à la maison, à l'école ou ailleurs.
- **Parlez des injures.** Expliquez que les injures et les taquineries peuvent blesser tout autant que des gifles et des coups. Il arrive souvent que les enfants ne réalisent pas le dommage que peut faire l'intimidation émotive.
- **Canalisez leur énergie.** Encouragez votre enfant à utiliser son énergie et exprimez ses sentiments de façon positive. Les sports d'équipe et l'activité physique sont de bons exemples de façons de dépenser de l'énergie de manière positive.
- **Enseignez le respect des différences.** Les préjugés sont souvent la cause de mauvais traitement envers les autres. Développez avec vos enfants un code d'éthique de respect mutuel pour tous, quelque soit leur race, leur religion, leur passé, leur origine, leurs vêtements ou tout autre différence.
- **Encouragez la sympathie envers autrui.** Invitez vos enfants à se mettre à la place d'un enfant victime d'intimidation.
- **Donnez l'exemple.** Démontrez par vos propres actions l'importance d'être respectueux envers les autres et comment résoudre un problème de façon positive.

# AIDONS À METTRE FIN À L'INTIMIDATION – CONSEILS POUR LES JEUNES

- **Sachez reconnaître l'intimidation**  
L'intimidation se fait de plusieurs façons toutes aussi blessantes et injustes les unes que les autres. Qu'il s'agisse de bousculade ou de coup, d'injure ou de ridiculisation, d'isolation ou de commérages, n'acceptez aucune forme d'intimidation à votre école ou dans votre communauté. L'intimidation met tout le monde mal à l'aise.
- **Notez les endroits**  
Avec vos amis, tentez de noter les endroits où se passe l'intimidation. Faites parvenir cette information à vos enseignants, aux responsables de la cour d'école, aux conducteurs d'autobus, à n'importe quel adulte en qui vous avez confiance - toutes ces personnes veulent vous aider!
- **Définissez ce qui est "cool"**  
Passez le mot dans votre école ou votre communauté qu'aucune forme d'intimidation n'est acceptable. Une fois que le mot se sera répandu, ce ne sera pas long que tous réaliseront que ce n'est pas "cool" d'être un intimidateur.
- **Exprimez-vous!**  
Exprimez clairement que vos amis et vous ne participerez pas à aucune forme d'intimidation. Lorsque vous êtes témoins d'intimidation, exprimez votre désaccord et dites clairement à ces personnes que l'intimidation est injuste et cruelle. Si vous sentez que votre sécurité est en danger, allez chercher de l'aide.
- **Aidez la victime**  
Essayez d'identifier les jeunes qui sont souvent victimes d'intimidation. S'ils semblent tristes ou inquiets, dites-leur qu'ils peuvent avoir de l'aide en se confiant à un parent, un enseignant, un entraîneur ou encore en téléphonant Jeunesse, j'écoute au 1-800-668-6868. Invitez-les à se joindre à vous.

- **Tentez aussi d'aider les intimidateurs**  
 Tout en exprimant clairement votre désaccord, ne soyez jamais méchants envers un intimidateur. La plupart du temps, les intimidateurs agissent de la sorte parce qu'ils sont très malheureux. Rappelez-vous qu'ils ont aussi besoin d'aide et de compréhension.
- **Éloignez-vous!**  
 En restant sur les lieux et en regardant, vous encouragez l'intimidation! Éloignez-vous dès que vous constatez que quelque chose de méchant, sournois ou menaçant se passe et allez chercher de l'aide!
- **Choisissez bien vos amis**  
 Dites clairement à vos amis que vous ne tolérerez pas aucune forme d'intimidation. Refusez catégoriquement de passer du temps en compagnie de personnes qui sont méchantes envers les autres.
- **Partagez la responsabilité**  
 C'est la responsabilité de tous et chacun d'arrêter l'intimidation. Faites passer le mot que l'intimidation, ce n'est pas génial du tout! Aidez les victimes. Exprimez votre désaccord et allez chercher de l'aide lorsque vous êtes témoins d'intimidation. Faites votre part.
- **Soyez à la tête**  
 Faites des démarches pour arrêter l'intimidation à votre école. Approchez votre titulaire ou votre directeur et demandez leur aide pour lancer une campagne "Non à l'intimidation!" à votre école.

# CONSEILS POUR LES ENFANTS VICTIMES D'INTIMIDATION DE JEUNESSE, J'ÉCOUTE

[www.kidshelpphone.com](http://www.kidshelpphone.com)

**1-800-668-6868**

Être victime d'intimidation peut être troublant et embarrassant. On peut se sentir coupable. Mais ce n'est pas du tout de votre faute! Vous pouvez faire quelque chose pour contrecarrer l'intimidation. Voici quelques conseils.

- **Restez calme** et ne réagissez pas si vous êtes frustrés ou fâchés: les intimidateurs adorent stimuler une réaction. Pratiquez ce que vous allez faire la prochaine fois. S'il ne suscite pas de réaction, l'intimidateur va peut-être se décourager et arrêter.
- **Ne ripostez pas.** Si vous ripostez, la situation peut s'empirer et vous risquez de vous faire blesser ou encore de vous faire blâmer pour avoir commencé la bataille.
- **Essayez de vous retirer calmement de la situation.** Essayez d'ignorer l'intimidateur ou encore dites "non" fermement et éloignez-vous calmement. Il est très difficile pour un intimidateur de continuer à agacer ou frapper quelqu'un qui ne l'écoute pas ou qui ne reste pas sur place.
- **Laissez aller vos effets personnels** si votre sécurité est en jeu . Vos effets sont remplaçables mais vous ne l'êtes pas!
- **Évitez de rester seul** dans des endroits où l'intimidateur pourrait vous agacer. Ce n'est pas juste que vous ayez à agir ainsi mais, s'il ne vous trouve jamais seul, l'intimidateur se lassera peut-être et vous serez en sécurité jusqu'à ce que vous puissiez parler à un adulte ou trouver une autre solution pour régler le problème.
- **N'ayez pas peur de parler de votre problème à un adulte en qui vous avez confiance,** comme un enseignant ou votre maman ou papa et, continuez à le faire aussi souvent qu'il le faudra. Vous n'avez pas besoin de les laisser répliquer pour vous. Vous pouvez tout simplement discuter avec eux de ce que vous désirez comme solution.
- **Surtout, ne désespérez pas.** Si vous êtes victimes d'intimidation, vous vous sentez peut-être tristes et très découragés. C'est exactement ce que les intimidateurs veulent. Si vous cédez, ils pourront continuer à vous exploiter n'importe quand et de toutes sortes de façons.

Si vous vous sentez désespérés, assurez-vous de parler à quelqu'un. N'oubliez pas qu'un appel à Jeunesse, j'écoute au 1-800-668-6868 est gratuit et reste toujours confidentiel ou allez visiter la section "Violence" du site web de Jeunesse, j'écoute:  
<http://kidshelp.sympatico.ca>.

# ÊTES-VOUS UN INTIMIDATEUR?

## Conseils de l'AREPE pour les intimidateurs

- **Pensez aux conséquences.** Décidez si ça vaut vraiment la peine de prendre la chance de vous blesser ou de blesser quelqu'un d'autre. Vous voulez sans doute seulement donner un avertissement à quelqu'un mais si vous pensez aux conséquences, ça n'en vaut probablement pas le coût.
- **Mettez-vous à leur place.** Bien que ce soit très difficile à faire, essayez d'imaginer la situation inverse où vous êtes la victime des méchancetés des autres et que vous ne pouvez pas vous défendre. Si vous pouvez seulement pour quelques minutes ressentir l'inconfort d'une victime, vous arrêterez sans doute très rapidement d'intimider les autres.
- **Apprenez à apprécier les différences.** Au lieu de vous en prendre aux gens qui sont différents, essayez d'apprendre à les connaître. Demandez aux enfants qui vous semblent différents de vous expliquer d'où ils viennent, leurs croyances, leurs aliments préférés, la musique qu'ils aiment etc.. Vous découvrirez peut-être quelque chose de nouveau que vous aimez.
- **Vos points sensibles.** Apprenez à connaître vos points sensibles qui vous font exploser. Lorsque quelqu'un vous agace, prenez une grande respiration et éloignez-vous. De cette façon, c'est vous qui êtes en contrôle de la situation.
- **Calmez-vous.** Essayez de ne pas réagir lorsque vous êtes en colère. Lorsque vous êtes fâchés, donnez-vous quelques minutes pour vous calmer. Allez prendre une marche. Appelez un membre de votre famille. Écoutez de la musique. Pensez à quelque chose de réconfortant.
- **Exprimez-vous différemment.** Canaliser votre énergie en faisant quelque chose d'actif ou de créatif. Le sport est un bon et amusant moyen d'apprendre à s'entendre avec les autres; écrire, peindre ou dessiner peuvent aussi servir à réconforter. Essayez de partager vos pensées par écrit avec quelqu'un en qui vous avez confiance.

- **Ce n'est pas drôle!** Vous pensez peut-être que c'est drôle d'être méchant envers les autres parce que les autres vous regardent et rient. Sachez qu'ils vous regardent et rient probablement parce qu'ils ont peur de vous. Il n'y a vraiment rien de drôle là-dedans.
- **Demandez de l'aide.** Sachez que c'est normal de se sentir fâché et frustré, mais ce n'est pas une raison pour s'en prendre aux autres. Lorsque vous êtes en colère, essayez d'en parler à un adulte ou à un bon ami ou encore appelez Jeunesse, j'écoute au 1-800-668-6868.
- **Apprenez à vous entendre avec les autres.** Demandez à vos parents ou à votre enseignant de vous aider à trouver des moyens pour vous entendre avec les autres jeunes. Vous trouverez peut-être des livres ou des jeux à la bibliothèque de votre école qui expliquent comment s'y prendre pour s'entendre avec les autres et jouir de la vie.
- **Soyez un leader.** Vous êtes déjà un leader car les autres vous regardent souvent intimider quelqu'un. Au lieu d'être méchant et sournois, donnez l'exemple en étant gentil et respectueux envers les autres. Vous vous sentirez tellement bien lorsque les autres vous imiteront.