

# La façon d'aider les enfants et les jeunes aux prises avec des problèmes d'intimidation



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** L'intimidation est une forme d'agression ou une personne utilise ses forces ou influences pour intimider une autre personne.

## Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation est une forme de comportement agressif, où « l'intimidateur » tente de blesser ou d'intimider une autre personne. L'intimidation peut être d'ordre :

- Physique: comme frapper, pousser, bousculer, faire trébucher l'enfant visé;
- Verbal: comme injurier, insulter et dénigrer;
- Social ou émotionnel: où l'intimidateur tente d'exclure la personne visée des activités et des cercles d'amis;
- En ligne, sur Internet: où l'intimidateur utilise la technologie moderne pour harceler la personne visée en envoyant des menaces ou des insultes par courriel ou par téléphone cellulaire, ou en les affichant sur un site Web.

## Un intimidateur peut-il aussi être une victime?

Oui. Il est possible que le même enfant soit à la fois un intimidateur et une victime. Il existe aussi des « victimes provocatrices ». Ce sont des jeunes qui pourraient être gauches, avoir de mauvaises habiletés sociales et que les autres trouvent énervants. Ces victimes ne peuvent pas énerver les intimidateurs par un comportement négatif et l'intimidateur se sentira poussé à agir.

## Comment les intimidateurs font-ils pour « s'en sortir » chaque fois?

À l'école, les intimidateurs recherchent habituellement des situations dans lesquelles ils savent qu'ils ne se feront pas prendre. Ils ciblent les enfants qui ne semblent pas être protégés par les autres (comme les enfants qui ont peu ou pas d'amis). L'intimidation est pire s'il n'y a pas suffisamment de supervision adulte.

## Qu'en est-il des « témoins »?

Les enfants qui ne sont ni intimidateurs ni victimes jouent un rôle important. Ils peuvent maintenir l'intimidation ou aider à l'arrêter.

Les témoins peuvent choisir ce qu'ils feront lorsqu'ils constatent une situation d'intimidation. Ils peuvent :

- encourager les intimidateurs;
- défendre les victimes;
- informer les adultes responsables; ou
- ne rien faire.

## Est-ce que l'intimidation est un phénomène courant?

---

Bon nombre d'enfants sont victimes d'intimidation à un certain moment de leur vie, mais seuls quelques-uns le sont de façon répétitive. Les recherches démontrent que ces enfants ne pourront se défaire de ces problèmes en grandissant.

## Comment savoir si mon enfant est victime d'intimidation?

---

Si votre enfant est victime d'intimidation, vous pourrez noter les signes suivants :

- Il ne parle pas beaucoup de l'école. Les enfants qui sont victimes peuvent sembler vagues ou évasifs lorsqu'on leur demande comment leur journée s'est déroulée.
- Des changements dans son trajet pour se rendre à l'école. Il peut demander d'être reconduit directement à l'entrée de l'école afin d'éviter d'être intimidé sur le chemin. Si votre enfant marche pour se rendre à l'école, il peut emprunter un chemin différent pour éviter les endroits où les intimidateurs se réunissent.
- Il se plaint de maux physiques inexpliqués, par exemple, des maux de tête ou d'estomac.
- Il semble triste, de mauvaise humeur ou irritable, particulièrement après son retour de l'école.
- En arrivant à la maison, il lui manque des choses ou il est affamé, parce que l'intimidateur lui a pris son lunch ou son argent.
- Il agit agressivement envers les autres, par exemple, il intimide son frère, sa soeur.
- Il demande des « cadeaux », de l'argent ou d'autres articles pour offrir à des « amis » à l'école.

## Empêcher votre enfant de devenir une victime

---

La meilleure manière d'aider à prévenir les intimidations, c'est de faire de votre mieux pour développer les points forts personnels de votre enfant dès le départ, pour qu'il soit moins vulnérable aux intimidations.

- Passez du temps de qualité avec votre enfant. Cela aidera à bâtir un lien intime, et il sera d'autant plus facile pour votre enfant de vous parler. Si vous parlez souvent avec votre enfant, vous apprendrez à connaître ses amis, et vous pourrez plus facilement reconnaître les signes possibles d'intimidation.
- Encouragez votre enfant à participer à des programmes qui mettent en valeur sa confiance en lui, comme les programmes de sport, de danse, d'arts martiaux, de musique, de théâtre ou d'artisanat.
- Assurez-vous que votre enfant ait l'occasion de se faire des amis. Encouragez votre enfant à passer du temps avec ses amis d'école après la journée scolaire, la fin de semaine ou pendant l'été. Encouragez-le à avoir différents cercles d'amis, dans votre quartier ou par le biais d'activités comme le sport ou les clubs.
- Aidez votre enfant à acquérir des aptitudes sociales pour l'aider à cultiver des amitiés, s'il en a besoin. Si vous remarquez que votre enfant a de la difficulté à s'entendre avec les autres, alors supervisez-le plus étroitement dans les situations sociales. Vous pouvez montrer et enseigner à votre enfant comment il peut s'entendre mieux avec les autres (écouter, attendre son tour, partager, être gentil). Le fait de laisser votre enfant seul à régler les choses par lui-même ne fonctionne pas toujours.

## Si vous soupçonnez que votre enfant est victime d'intimidation...

---

Bien que vous pourriez ressentir une gamme d'émotions, comme être troublé et inquiet ou fâché et enragé à l'idée que votre enfant soit victime d'intimidation, il est important de rester calme. Il est préférable d'éviter de s'emporter émotionnellement ou de se fâcher, car cela pourrait faire en sorte que votre enfant ait peur de vous en dire davantage. Votre enfant pourrait choisir de ne pas vous parler de l'intimidation parce qu'il ne voudra pas vous accabler ou vous troubler. Vous devez faire en sorte qu'il soit facile pour votre enfant de parler de l'intimidation.

- Reconnaissez que l'intimidation est une situation sérieuse et qu'il faut agir. Certains parents ont été

victimes d'intimidation eux-mêmes étant jeunes et ils pensent qu'il s'agit d'une étape normale de la croissance. Ce n'est pas le cas!

- Si vous croyez que votre enfant est victime d'intimidation, tentez de lui poser la question : « Beaucoup d'écoles ont des intimidateurs. Qui est l'intimidateur à ton école »?
- Discutez avec votre enfant de vos préoccupations et de l'intimidation. Demandez à votre enfant :
  - Comment ça se passe à l'école?
  - Beaucoup d'écoles ont des intimidateurs. Y en a-t-il à ton école?
  - As-tu déjà été victime d'intimidation?
  - Combien de fois as-tu été victime d'intimidation?
  - Qu'arrive-t-il à l'intimidateur?
- Enseignez à votre enfant que le fait d'informer un adulte en qui il a confiance est la seule façon d'améliorer la situation, que vous pouvez l'aider, et le ferez. Il n'est pas toujours facile pour les enfants de parler, car les intimidateurs menacent souvent les victimes de représailles si des adultes sont mis au courant des gestes d'intimidation. Votre enfant pourrait avoir peur d'être un « porte-panier », avoir honte ou être gêné. Votre enfant pourrait penser qu'il aggravera la situation en dénonçant son intimidateur ou que les adultes seront incapables de faire quelque chose ou ne voudront pas agir pour l'aider.

## Si votre enfant est victime d'intimidation...

- Informez-en l'école et travaillez ensemble. Les meilleures sources d'aide au début des problèmes d'intimidation sont les professionnels qui travaillent à l'école, comme les directeurs, les conseillers d'orientation, les psychologues et les travailleurs sociaux.
- Ne tentez pas de discipliner l'intimidateur sans le soutien des autres. Il n'est pas recommandé de discipliner les enfants autres que les nôtres. Considérez plutôt l'idée d'informer les parents de l'intimidateur vous-même. Si la situation se déroule à l'école, informez-en cette dernière. Si la situation se déroule à d'autres endroits (comme lors de sports organisés), informez l'entraîneur ou les personnes responsables.
- Enseignez les aptitudes sociales. Même si les aptitudes sociales ne sont pas une solution en soi pour mettre fin à l'intimidation, le fait de les enseigner peut l'aider à se faire plus d'amis. Les amis peuvent protéger votre enfant de l'intimidation. Vous pouvez aider votre enfant vous-même, ou vous pouvez l'inscrire dans un groupe d'aptitudes sociales. Certaines écoles offrent ces programmes, qui sont aussi offerts dans la communauté.
- Dites à votre enfant d'être patient. Même lorsque les adultes commencent à s'en mêler, il est rare que l'intimidation cesse soudainement. Même si votre enfant commence à agir de façon plus confiante, l'intimidateur continuera de poser des gestes à court terme. Mais, au fil du temps, la situation s'améliorera.
- Songer à obtenir de l'aide professionnelle. Si vous vous sentez dépassé ou si vous avez essayé toutes sortes de stratégies, et que la situation ne s'améliore pas, songez à consulter un professionnel. Un psychologue, un thérapeute ou un conseiller pourrait aider votre enfant à apprendre comment gérer l'intimidation et lui enseigner de nouvelles façons pour s'en sortir afin qu'il ne soit pas une victime. Cependant, la plupart des experts s'entendent pour dire qu'une approche directe, où les adultes prennent des mesures pour mettre fin à l'intimidation, est la meilleure solution.
- La chose la plus importante que vous pouvez faire est d'agir directement pour mettre fin à l'intimidation.

## Enseigner les aptitudes pour prévenir l'intimidation

Il est essentiel d'enseigner ces aptitudes à votre enfant. Les adultes ne peuvent pas toujours être à proximité pour superviser ou arrêter les intimidations. Et les adultes ne peuvent pas vraiment forcer les jeunes à avoir des amis. Votre enfant devra apprendre comment se faire des amis, et ceci découragera les intimidateurs.

Aptitudes sociales de base :

1. Rester calme, même lorsqu'il est intimidé. Ceci est important, car si la victime s'emporte, l'intimidateur sera encouragé à poursuivre.
2. Utiliser un langage corporel assertif. Enseignez à votre enfant à paraître confiant en se tenant droit (non courbé), à regarder l'intimidateur dans les yeux (au lieu de baisser les yeux).
3. Utiliser les pensées positives. Enseignez à votre enfant à se dire des choses positives lorsqu'il fait face à un

problème d'intimidation, comme : « Qui penses-tu que tu es pour m'intimider? Je peux m'en sortir, je ne te laisserai pas me faire sentir mal! »

4. Écouter le langage corporel. On s'exprime en parlant. Mais on envoie aussi des messages importants sans dire un mot. Votre enfant devra guetter et comprendre la signification du langage corporel de son interlocuteur. Par exemple, si la personne baille, a l'air de s'ennuyer et se montre impatiente pendant que vous parlez, c'est probablement le moment d'arrêter de parler. Si vous ne faites pas attention au langage corporel et que vous continuez de parler, les gens ne voudront probablement pas passer beaucoup de temps avec vous. Apprendre à faire attention au langage corporel aidera votre enfant à s'intégrer, ce qui réduira les intimidations.
5. Trouvez des idées pour résoudre les conflits associés aux situations difficiles avec les gens. Que faire si quelqu'un vous taquine. L'important, c'est de ne pas se fâcher ou d'indiquer son désaccord avec l'intimidateur. Les intimidateurs s'amusent souvent encore plus quand leurs victimes se mettent en colère ou ne sont pas d'accord avec eux. Ceci ne fait qu'encourager les intimidateurs.

### **Exemple de ne pas faire**

Taquineur : « T'es gros! »

Votre enfant: «Non, c'est pas vrai. Je suis en bonne santé. Je ne mange pas de malbouffe et je fais de l'exercice.»

Taquineur : «Et bien toi, tu es déjà gros. Hey tout le monde, venez voir le gros légume!»

### **D'autres manières de faire face aux taquineries :**

Taquineur : « T'es gros! »

- Changer le sujet : Votre enfant: «C'est une nouvelle chemise que tu as?»
- Remercierle taquineur : Votre enfant: «Ah merci! Je suis content que tu aies remarqué! Je commençais à m'inquiéter que personne n'allait le remarquer!»
- Être d'accord avec le taquineur et transformer la critique en compliment : Votre enfant: : «T'as raison. J'aimerais bien être mince. Comment tu fais toi pour rester en bonne forme? C'est quoi ton secret?»

### **Les jeux de rôles sont une très bonne façon d'aider votre enfant :**

#### **1. Demandez à votre enfant de vous parler de moments précis où il a été intimidé. Posez des questions comme :**

- « Qu'est-ce que l'intimidateur a dit?
- « Qu'as-tu répondu?
- « Qu'est-il arrivé après? »

#### **2. Inversez les rôles.**

Demandez à votre enfant de faire semblant d'être l'intimidateur, et vous pouvez faire semblant d'être votre enfant. Ensuite, pendant que votre enfant vous « intimide » dans le jeu de rôle, vous pouvez lui montrer quoi dire et quoi faire.

#### **3. Reprenez vos rôles.**

Une fois que votre enfant aura eu l'occasion d'apprendre comment réagir, renversez les rôles à nouveau. Vous pouvez être l'intimidateur, et votre enfant peut être lui-même. De cette façon, vous pouvez tester votre enfant pour vous assurer qu'il sait quoi dire et quoi faire.

### **Scénarios courants pour les jeux de rôle :**

Un intimidateur intimide votre enfant en lui disant qu'il est petit, grand, gros, maigre, stupide, porte des lunettes, sent mauvais, etc. (vous voyez de quoi il s'agit)

## Si votre enfant est témoin d'intimidation...

La plupart des situations d'intimidation surviennent lorsque les adultes sont absents, car la majorité des intimidateurs sont assez intelligents pour choisir le moment et l'endroit appropriés. Même si des adultes ne sont pas présents, il y a souvent d'autres enfants autour qui sont témoins de l'intimidation.

Même si votre enfant n'est pas victime d'intimidation, le fait d'en être témoin n'est pas pour autant plaisant. Si les amis de votre enfant sont victimes d'intimidation, votre enfant et d'autres témoins se sentiront mal s'ils ne savent pas quoi faire.

### Voici ce que vous pouvez enseigner à votre enfant concernant l'intimidation :

- Ne fais pas que regarder. Si quelqu'un est victime d'intimidation, enseignez à votre enfant que ce n'est pas correct de regarder et ne rien faire. Les enfants peuvent regarder, car ils ont peur, ils ne savent pas quoi faire ou sont tout simplement curieux. Malheureusement, regarder la scène n'est pas utile. Un public donne du pouvoir à l'intimidateur, un statut social et, par-dessus tout, l'attention qu'il recherche.
- Parles-en à un adulte responsable dès que possible (comme un professeur). Il y a une différence entre « commérer » et « informer ». Tout réside dans le motif. Lorsque vous faites du commérage, vous tentez de nuire à une personne. Lorsque vous informez, comme informer un professeur concernant l'intimidation, vous tentez d'aider une personne (la victime).
- Offre de l'aide si un adulte n'est pas requis. Dans des situations où votre enfant évalue qu'il n'est pas nécessaire d'appeler un professeur, car la situation n'est pas si grave, enseignez-lui ce qu'il pourrait dire pour décourager l'intimidateur. Disons qu'un intimidateur bouscule l'ami de votre enfant, vous pourriez enseigner à votre enfant de répondre :
  - « Hey, dégage! »
  - « Laisse-le tranquille! »
  - « Arrête d'intimider! »
- Obtiens l'appui de tes amis. Parlez aux amis de votre enfant, ou encouragez votre enfant à le faire lui-même, afin qu'ils puissent se protéger mutuellement lors d'une situation d'intimidation.
- Sois gentil avec la victime de l'intimidateur. D'autres enfants pourraient éviter la victime, car ils ont peur d'en devenir une à leur tour. Cela ne fait qu'isoler la victime et augmente les risques qu'elle soit intimidée à nouveau. Les intimidateurs aiment s'en prendre aux personnes qui sont isolées. Si la personne cible a d'autres amis, cela réduit les risques d'intimidation.
- Parle à la victime d'intimidation en privé. Même si votre enfant n'est pas en mesure d'arrêter l'intimidation, le fait d'être gentil envers la victime aidera. Votre enfant pourrait dire quelque chose comme : « Je suis désolé de ne pouvoir arrêter l'intimidation, mais tu ne mérites pas d'être traité de cette façon. »

Vous pourriez être inquiet du fait que, si votre enfant s'en mêle au lieu de simplement regarder et ne rien faire, cela augmente ses risques de devenir aussi une victime. Cependant, à long terme, cela réduira l'intimidation, ce qui, en fin de compte, sera avantageux pour votre enfant. De plus, votre enfant se sentira fier et plus confiant.

## Si vous croyez que votre enfant intimide d'autres enfants...

- N'excusez pas le fait que votre enfant intimide d'autres enfants en disant que c'est un comportement normal. L'intimidation est souvent la première étape vers d'autres problèmes plus sérieux, comme faire l'école buissonnière, prendre de la drogue ou consommer de l'alcool et même commettre des actes criminels.
- Informez le personnel de l'école et travaillez ensemble.
- Augmentez la surveillance. Demandez aux autres de vous parler du comportement de votre enfant plutôt que d'attendre qu'une personne porte plainte.
- Parlez à votre enfant et dites-lui que l'intimidation ne sera pas tolérée. L'enfant doit apprendre qu'il ne faut pas intimider les autres sous aucun prétexte et il l'apprendra seulement si les adultes ne l'acceptent sous aucun prétexte.
- S'il y a de l'intimidation, intervenez immédiatement. Votre enfant doit savoir qu'il y a des conséquences à ce type de comportement. Ne punissez pas votre enfant en le frappant. Retirez plutôt certains privilèges comme la télé, les jeux vidéo ou l'ordinateur pendant une période de temps.

- Faites preuve de discipline positive au lieu des punitions physiques. Les punitions physiques ne sont pas une bonne façon de discipliner votre enfant. Votre enfant n'apprendra pas beaucoup de ce comportement, et sera bientôt aussi grand que vous. Le fait de frapper les enfants peut créer beaucoup de problèmes, comme l'intimidation. Trouvez plutôt des conséquences qui ont du sens lorsque votre enfant ne se comporte pas bien. Les périodes de réflexion fonctionnent bien chez les jeunes enfants, et le fait de retirer certains privilèges fonctionne bien chez ceux plus âgés.
- Encouragez les comportements respectueux et empathiques. Soulignez-le lorsque votre enfant est gentil, patient et généreux. (« Je sais que tu veux partir bientôt – merci d'être si patient ».)
- Créez des occasions qui permettent à votre enfant d'agir gentiment avec les autres.
- Montrez l'exemple en réglant des conflits de manière non agressive. Démontrez à votre enfant que vous pouvez régler un problème avec votre conjoint de manière positive. Démontrez à votre enfant que vous pouvez écouter un point de vue différent (même si vous n'êtes pas d'accord). Les adultes ne doivent pas encourager l'agressivité, ni faire semblant de ne pas le voir. Les entraîneurs sportifs doivent être clairs qu'ils encouragent la saine compétition, et non l'intimidation. Si les adultes ne disent rien ou ne font rien concernant l'intimidation, les enfants penseront que ces adultes l'approuvent.

## Comment peut-on prévenir les problèmes d'intimidation?

Les parents, les écoles et les communautés doivent travailler ensemble pour créer des environnements où il sera inutile pour les intimidateurs de passer à l'acte. Les étapes suivantes peuvent aider :

1. Demandez aux autres enfants qui ne sont pas touchés directement d'aider. L'intimidation et ses conséquences doivent être expliquées à ces enfants. On doit leur enseigner à informer des adultes immédiatement s'ils soupçonnent qu'une personne est victime d'intimidation.
2. Les professeurs, les entraîneurs et les responsables de programmes devraient discuter avec l'intimidateur et sa famille. L'intimidateur saura ainsi que tout le monde est au courant de son comportement. Une conséquence brève, appropriée et non physique devrait être imposée. Il pourrait être utile d'accroître la supervision dans les endroits où l'intimidation a lieu.

## Les programmes de prévention de l'intimidation à l'école fonctionnent-ils?

Certaines écoles utilisent des programmes contre l'intimidation, auxquels les parents, les enseignants et les élèves participent. Les programmes les plus efficaces englobent toute l'école et la communauté.

Ils comprennent souvent

- l'élaboration et la promotion de politiques contre l'intimidation à l'école;
- l'élaboration de campagnes à l'échelle de l'école pour sensibiliser les enfants et les encourager à signaler l'intimidation;
- la formation de certains enfants pour être des surveillants spéciaux pour régler des conflits s'ils le peuvent, ou signaler les problèmes.

Ces programmes ont connu un succès à certains endroits, mais moins dans d'autres. C'est une erreur d'investir du temps et de l'énergie dans des programmes, à moins de planifier une évaluation méthodique des effets de ces derniers.

## Vous cherchez à en savoir plus?

Sites Web utiles:

- The Offord Centre, [www.knowledge.offordcentre.com](http://www.knowledge.offordcentre.com)
- La promotion des relations et l'élimination de la violence, [www.preynet.ca](http://www.preynet.ca)
- Sécurité publique au Canada [www.safecanada.ca/topic\\_e.asp?category=28](http://www.safecanada.ca/topic_e.asp?category=28)
- [http://www.actforyouth.net/documents/fACTS\\_Augo=04.pdf](http://www.actforyouth.net/documents/fACTS_Augo=04.pdf)

Livres pour les adultes (anglais)

- The Bully, the Bullied and the Bystander, Barbara Coloroso, 2002
- Bullying: a Parent's Primer, Rita Toews

Livres pour les enfants et les jeunes (anglais)

- How to Handle Bullies, Teasers and Other Meanies: A Book That Takes the Nuisance Out of Name Calling and Other Nonsense, Kate Cohen-Posey, 1995
- Bullies are a pain in the brain, Trevor Romain, 1997

## Auteurs :

---

Écrit par le Dr Barry Schneider, psychologue à l'Université d'Ottawa et révisé par le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par le Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados ([www.cymhin.ca](http://www.cymhin.ca)). Merci à Sylvia Naumovski et à Sarah Cannon de l'organisme Parents for Children's Mental Health, <http://www.parentsforchildrensmentalhealth.org>

## Licence :

---

Avec l'autorisation de Creative Commons. Vous êtes libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité et sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communiquez avec le comité d'information en santé mentale si vous souhaitez les adapter à votre communauté!

## Clause de non-responsabilité :

---

L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut être utile pour votre enfant, ou non. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant la santé de votre enfant.

Dernière révision : juin, 2010