

L'INTIMIDATION À L'ADOLESCENCE

UN GUIDE POUR SOUTENIR
LES ACTIONS DES PARENTS

Julie Boissonneault et Claire Beaumont
Préface de Caroline Couture

- > L'intimidation : qu'est-ce que c'est exactement?
- > Mythes ou réalité
- > Des attitudes parentales à adopter
- > Quelques pièges à éviter

Auteurs

Boissonneault, Julie
Beaumont, Claire
Pour le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

Coordination de la production : Marie-Ève Bachand et Michel Marchand

Comprend des références bibliographiques

Partenaires de la production

Avec la participation financière de :



Expertise de contenu :



Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence
Faculté des sciences de l'éducation

Tous droits réservés

© Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC, 2018)

ISBN 978-2-924465-06-6

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives du Québec
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Canada

Une version électronique de ce document est disponible sur les sites
www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca

Graphisme : mirally.com

La reproduction du contenu de ce document est autorisée,
à condition d'en nommer la source.

Pour citer ce document:

Boissonneault J. et Beaumont, C. (2018). *L'intimidation à l'adolescence : un guide pour soutenir les actions des parents*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC), Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org

PRÉFACE

Le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de favoriser le bien-être des jeunes qui vivent des difficultés d'ordres social, émotif et comportemental et de faire progresser la qualité des services éducatifs qui leur sont offerts. Jusqu'à aujourd'hui, le CQJDC a surtout opéré sa mission auprès des intervenants des milieux scolaires œuvrant auprès de ces jeunes. Avec la publication du présent fascicule destiné aux parents d'adolescents, le CQJDC est heureux d'élargir son champ d'action. Il offre ainsi aux parents un outil qui regroupe des informations fiables et pertinentes pour mieux comprendre le phénomène de l'intimidation. Enfin, il propose des pistes d'action afin de soutenir les parents dans la relation parfois complexe qu'ils entretiennent avec leur ado.

Pour développer ce fascicule, le CQJDC a fait appel à deux chercheuses qui font partie de son comité d'experts, qui sont spécialisées sur la question de la violence chez les jeunes et ses différentes manifestations. Julie Boissonneault complète actuellement des études doctorales sur la question de la violence indirecte chez les jeunes et elle est membre de la Chaire de recherche *Bien-être à l'école et prévention de la violence*. Cette chaire est d'ailleurs dirigée par Claire Beaumont, professeure titulaire à l'Université Laval, qui a collaboré avec Madame Boissonneault à l'écriture du fascicule. Nous les remercions et les félicitons toutes les deux d'avoir réussi à synthétiser, dans une langue accessible, l'état des connaissances actuelles sur l'intimidation.

Le CQJDC tient aussi à remercier la Chaire de recherche *Bien-être à l'école et prévention de la violence* de l'avoir invité à publier le fascicule à l'intérieur de sa collection. Il remercie également le ministère de la Famille du Québec pour son soutien financier qui a permis de créer et de publier ce fascicule.

Chers parents, nous espérons que ce document vous sera utile dans la recherche, qui est continuelle chez nous tous, des meilleures stratégies permettant d'offrir à vos enfants un encadrement sécurisant et de soutenir leur développement optimal.



CAROLINE COUTURE, PS.ÉD., PH.D.

Professeure titulaire, UQTR
Présidente du CQJDC



262 Rue Racine, Québec, Qc, G2B 1E6

[DIRECTION@CQJDC.ORG](mailto:direction@cqjdc.org)

418-686-4040 #6380

[WWW.CQJDC.ORG](http://www.cqjdc.org)

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION3

PARTIE 1 COMPRENDRE L'INTIMIDATION SOUS TOUTES SES FORMES

1.1 MYTHES OU RÉALITÉ?	4
1.2 L'INTIMIDATION : QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT?	5
1.3 LA PRÉVALENCE DE L'INTIMIDATION SOUS TOUTES SES FORMES	8
1.4 QUI SONT LES JEUNES IMPLIQUÉS DANS LES DIFFÉRENTES FORMES D'INTIMIDATION?	11
1.4.1 Ceux qui intimident	11
1.4.2 Ceux qui subissent de l'intimidation	12
1.4.3 Ceux qui observent des situations d'intimidation	15
1.5 LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES DE L'INTIMIDATION	16
1.5.1 Les causes	16
1.5.2 Les conséquences	16
1.6 L'INTIMIDATION ET LA LOI	17

PARTIE 2 INTERVENIR FACE À L'INTIMIDATION ET À TOUT AUTRE TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES

2.1 AGIR POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION ET TOUT TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES	18
2.1.1 Des attitudes parentales à adopter	18
2.1.2 Favoriser le développement des habiletés socioémotionnelles	19
2.1.3 Éduquer pour prévenir les problèmes spécifiques liés aux sextos	22
2.2 RÉAGIR FACE À L'INTIMIDATION OU À TOUT TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES	23
2.3 QUELQUES PIÈGES À ÉVITER	25
POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE	26
BESOIN DE SOUTIEN?	26

INTRODUCTION

Votre jeune semble triste, désemparé et s'isole de plus en plus. Il arrive finalement à vous confier qu'il subit de l'intimidation à l'école. De quoi s'agit-il au juste? Que vit-il? Que souhaite-t-il que vous fassiez? Comment l'aider efficacement? Comment et où trouver de l'aide adéquate pour qu'il retrouve sa confiance en lui et sa joie de vivre?

Ces dernières années, il a beaucoup été question du phénomène de l'intimidation (et de la cyberintimidation) dans les milieux scolaires, menant à une prise de conscience du phénomène qui continue d'inquiéter bon nombre de parents. Les parents jouent un rôle primordial dans l'éducation de leurs jeunes, particulièrement lorsque ces derniers sont impliqués dans des situations d'intimidation. Les recherches sur l'intimidation montrent qu'il est essentiel d'inclure les parents dans la prévention de cette forme de violence. En effet, même si bien des parents se sentent démunis face à ce problème, plusieurs actions peuvent être entreprises en toute simplicité. Ainsi, vos gestes quotidiens peuvent aider vos ados à prévenir une situation d'intimidation ou à y faire face. C'est en les écoutant, en leur apprenant à exprimer leurs peines, leurs déceptions et leurs joies et à gérer positivement leurs conflits que vous leur offrirez un bagage éducatif qui leur sera utile toute leur vie.

Le présent fascicule s'adresse aux parents de jeunes de 12 à 17 ans. Il les informe sur le phénomène de l'intimidation, ses différentes formes, sa prévalence, ses causes et ses conséquences de même que sur les rôles joués par chacun dans ces situations. S'appuyant sur de la documentation professionnelle et scientifique, ce fascicule offre aussi quelques conseils et des pistes d'action utiles pour que les parents puissent encourager leurs ados à vivre des relations sociales harmonieuses avec leur entourage et parvenir ainsi à prévenir l'intimidation.

COMPRENDRE L'INTIMIDATION SOUS TOUTES SES FORMES

Beaucoup de choses ont été dites à propos de l'intimidation. Il s'avère difficile de comprendre ce qu'est réellement l'intimidation, car la multitude d'informations qui sont véhiculées à ce sujet influencent notre perception du phénomène.

1.1 MYTHES OU RÉALITÉ?

Un certain nombre de mythes ou de croyances circulent lorsqu'on parle d'intimidation ou de cyberintimidation. Vous avez peut-être déjà entendu l'un des commentaires suivants?

- > Les jeunes sont de plus en plus violents.
- > L'intimidation fait partie du développement normal des enfants.
- > Il faut que les jeunes apprennent à se défendre physiquement.
- > Il suffit de punir sévèrement les jeunes pour qu'ils apprennent à bien se comporter.
- > C'est à l'école seule de régler le problème, si c'est là qu'il se produit.
- > Un très grand nombre de jeunes sont victimes de cyberintimidation, c'est un vrai fléau!
- > La cyberintimidation est un nouveau problème de violence entre jeunes.
- > La cyberintimidation ne concerne pas l'école.
- > *Harcèlement* ou *intimidation* sont de bien grands mots pour désigner des taquineries entre ados.

Même si toutes ces affirmations sont plutôt fausses, les comportements d'intimidation et de cyberintimidation existent vraiment à l'adolescence. On sait que la grande majorité des jeunes entretiennent de bonnes relations avec leurs camarades. Toutefois, il faut prendre au sérieux les diverses formes d'agressions entre pairs lorsqu'elles se produisent, les prévenir en adoptant une éducation positive et bien savoir les gérer en tant que parent informé. Pour y parvenir, il faut tout d'abord bien comprendre de quoi il s'agit quand on parle d'intimidation.

1.2 L'INTIMIDATION : QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT?

L'intimidation est un comportement parfois utilisé par les ados pour gérer leurs relations interpersonnelles. Toutefois, parce que ce comportement ne saurait qualifier vos jeunes, il faut éviter le plus possible de les étiqueter comme « agresseurs » ou « victimes ». Pour agir de manière éducative et préserver l'estime d'eux-mêmes nécessaire à leur bon développement, il est plutôt préférable de veiller à leur mieux-être en tant que « personne ».

S'il est important d'intervenir face à tout type de comportements inappropriés des jeunes, toutes les agressions entre camarades ne constituent pas nécessairement de l'intimidation. Dans leurs relations interpersonnelles, les ados peuvent parfois utiliser des comportements non appropriés pour gérer leurs différends (p. ex. des agressions verbales, physiques, sociales, matérielles ou électroniques). Ces agressions, qu'elles soient mineures ou graves, peuvent se produire de manière directe, en face de la personne, ou de manière indirecte par des moyens détournés, soit en l'absence physique de la personne qui subit l'agression. Le tableau 1 ci-dessous donne un aperçu de différents types d'agressions pouvant survenir entre pairs.

Tableau 1. Quelques exemples de comportements d'agression entre pairs¹

AGRESSIONS DIRECTES	AGRESSIONS INDIRECTES
<p>Physiques Frapper, bousculer, restreindre</p> <p>Verbales Insulter, traiter de noms, ridiculiser, menacer.</p>	<p>Matérielles Détruire ou voler un bien</p> <p>Sociales Ignorer et exclure quelqu'un du groupe, parler dans son dos</p> <p>Électroniques Par l'intermédiaire des technologies, d'Internet, des réseaux sociaux (cyberintimidation), etc. P. ex. : transférer des messages personnels, publier des images compromettantes, menacer, humilier sur le Web.</p>

¹ Beaumont, C., Leclerc, D., Frenette, E. et Proulx M.-É. (2014). *Portrait de la violence dans les établissements d'enseignement au Québec : Rapport du groupe de recherche SÉVEQ*. Document disponible sur le site : <https://www.violence-ecole.ulaval.ca/seveq/>

On dit qu'il s'agit d'*intimidation* lorsque ces comportements :

- 1) se produisent à *répétition*;
- 2) durent depuis une certaine période de temps;
- 3) impliquent une personne qui exerce un pouvoir sur une autre personne;
- 4) entraînent de la détresse ou de la peur chez une personne qui ne sait pas comment se défendre.

Même si, selon ces critères, on ne peut pas qualifier d'« intimidation » une agression qui se produit une seule fois, il s'avère *très important d'intervenir dès que vous en avez connaissance* pour éviter qu'elle ne se répète. Il ne faut pas perdre de vue que certaines agressions, même commises une seule fois, peuvent avoir de graves conséquences sur les jeunes et leur famille. C'est le cas, par exemple, des agressions physiques ou de celles commises par l'intermédiaire des technologies de l'information, mieux connues sous le terme de *cyberintimidation*.

La cyberintimidation

L'utilisation inadéquate du cyberspace préoccupe aujourd'hui de nombreux parents et éducateurs. Parmi ces comportements se trouvent les agressions en ligne aussi appelées *cyberintimidation*, qui peuvent se produire à tout âge, même chez les adultes. Comme ces agressions peuvent être lourdes de conséquences, il importe ici de bien les décrire.

La cyberintimidation est une forme d'agression indirecte exercée par l'intermédiaire des technologies de l'information. Comme mentionné plus haut, il peut s'agir de propos humiliants, de ragots publiés sur les réseaux sociaux ou encore de la diffusion de messages personnels ou d'images humiliantes et (ou) compromettantes. Comme ce type d'informations se propagent rapidement sur le Web, on conçoit ainsi l'aspect répétitif de ces agressions. Les moyens les plus souvent utilisés par les jeunes pour cyberintimider leurs pairs sont les réseaux sociaux, les textos, les messageries instantanées, les courriels, les blogues, de même que les jeux multi-joueurs en ligne.

Étant donné que les informations circulent vite et qu'elles demeurent longtemps sur le Web, il faut toujours faire preuve de prudence quand on décide d'afficher un contenu sur Internet. Les jeunes doivent apprendre cela très tôt! Certains se servent du Web pour s'en prendre à leurs pairs croyant, à tort, qu'Internet leur procure l'anonymat. Ainsi, ils peuvent se sentir plus braves et faire preuve de moins d'empathie et de sens moral envers leurs pairs dans leurs échanges en ligne. C'est pourquoi, dès leur première utilisation du cyberspace, ils doivent être informés que le Web ne leur procure aucun anonymat et que tout ce qu'ils y font est susceptible d'être retracé. Certains comportements peuvent même être punis par la loi. C'est le cas, par exemple, du transfert d'images osées d'une personne sans son consentement : cet acte commis sur Internet est passible de poursuite criminelle.



De nos jours, le sexting (ou sextage) est l'une des formes de cyberintimidation les plus préoccupantes. Il réfère à l'utilisation des technologies de l'information (p. ex. le cellulaire, l'ordinateur portable, la tablette) pour diffuser des photos osées (de nudité ou de semi-nudité) d'une personne. Le sexto peut aussi inclure des messages à caractère sexuel. La situation devient problématique quand les images sont rediffusées sans le consentement de la personne qui a partagé sa photo au départ. Ce serait souvent le désir de plaire, le besoin de reconnaissance auprès des autres ou la pression sociale qui en pousse certains, filles et garçons, à diffuser ce genre d'informations intimes. C'est pourquoi il est très important de discuter avec votre jeune des risques liés à l'envoi de telles photos à quiconque sur le Web ou par texto. Malheureusement, dans ces situations, ce sera plus souvent la personne qui accepte d'envoyer ce type de photos d'elle qui se retrouvera blâmée en premier, alors que c'est la personne qui transfère les photos sans consentement qui commet une atteinte très grave à la personne². Une étude menée auprès de jeunes adultes a rapporté que la plupart des 16 -20 ans pensent que les jeunes de leur âge envoient des sextos au moins à l'occasion. Dans les faits, ce sont seulement 7 % à 20 % des jeunes Canadiens de cette tranche d'âge qui envoient des sextos. Même si les filles et les garçons envoient sensiblement la même quantité de sextos, les garçons sont plus susceptibles que les filles d'en avoir partagés².

² Johnson, M., Mishna, F., Okumu, M. et Daciuk, J. (2018). *Le partage non consentuel de sextos : comportements et attitudes des jeunes Canadiens*. Ottawa : HabiloMédias.

1.3 LA PRÉVALENCE DE L'INTIMIDATION SOUS TOUTES SES FORMES

L'intimidation, sous toutes ses formes, est-elle aussi répandue que le laissent croire les médias? Au Québec, une enquête nationale sur la violence dans les écoles permet d'avoir un aperçu de la proportion de jeunes qui vivraient des agressions occasionnellement ou à répétition (c'est-à-dire de l'intimidation) dans les écoles secondaires. Le tableau 2 résume les comportements les plus rapportés par les élèves des écoles secondaires en 2017.

Tableau 2. Pourcentages d'élèves ayant subi des agressions ou de l'intimidation dans une école secondaire (entre la 1^{re} et la 5^e secondaire)³

Comportements d'agression et d'intimidation subis par les adolescents/adolescentes	Jamais	Quelquefois (1 ou 2 fois/année)	Souvent/très souvent (intimidation)
Insultes et surnoms	57,5%	27,3%	15,2%
Commérages pour éloigner les amis	73,0%	21,1%	5,9%
Bousculé intentionnellement	76,5%	18,3%	5,2%
Traité de pédale, fif, tapette, gouine	84,1%	10,9%	4,9%
Rejeté en raison de caractéristiques personnelles	88,8%	8,3%	2,9%
Coups	90,0%	7,9%	2,0%
Vols d'objets personnels	85,3%	13,1%	1,6%
Cyberintimidation : messages humiliants, fausses rumeurs sur Internet / réseaux sociaux	92,5%	6,2%	1,3%
Agressions physiques et blessures graves	98,4%	1,1%	0,5%

Ces chiffres indiquent que c'est surtout de manière occasionnelle que les jeunes de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire subissent ce type de comportements agressifs. Alors qu'un grand nombre d'ados ont répondu qu'ils n'avaient jamais subi ces comportements, d'autres ont rapporté, par ordre d'importance : 1) se faire insulter et traiter de noms à l'école, 2) subir des commérages pour éloigner leurs amis ou 3) se faire bousculer intentionnellement. Même si un faible pourcentage de jeunes sont touchés par ces divers types d'agressions, cela ne minimise en rien la douleur de ceux qui les subissent, qu'elles soient répétées ou non. C'est pourquoi il faut s'en occuper rapidement!

Quant à la cyberintimidation, elle serait à la baisse depuis 2013 et parmi les comportements d'agression les moins rapportés par les jeunes du secondaire. Ainsi, en 2017, la plupart d'entre eux (92,5 %) disaient ne pas avoir subi de cyberintimidation, 6,2 % déclaraient en avoir subi une ou deux fois dans l'année alors qu'un très faible pourcentage (1,3 %) disaient en avoir subi à répétition. Même si un très petit nombre de jeunes sont affectés par la cyberintimidation, il est très important d'apporter du soutien à ceux qui en auront besoin pour résoudre positivement ces situations humiliantes. Pour cela, les parents doivent connaître les habitudes de leur jeune sur le Web afin de pouvoir le guider vers des pratiques positives et sécuritaires.



³ Beaumont, C., Leclerc, D., et Frenette, E. (2018). *Évolution de divers aspects associés à la violence dans les écoles québécoises 2013-2015-2017*. Québec, Canada : Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Faculté des sciences de l'éducation: Université Laval. Accessible à chaire.violence-ecole@ulaval.ca.

1.4 QUI SONT LES JEUNES IMPLIQUÉS DANS LES DIFFÉRENTES FORMES D'INTIMIDATION?

L'intimidation est un phénomène relationnel et social qui n'implique pas seulement celui qui commet l'agression et celui qui la subit. Plusieurs ados assistent aussi à ces situations en jouant un rôle actif (par des encouragements ou des rires) ou un rôle passif (en les regardant sans agir). C'est aussi le cas sur le Web où ils peuvent transférer des messages ou des images blessantes qui concernent une autre personne.

1.4.1 CEUX QUI INTIMIDENT

Ceux qui en intimident d'autres ne sont pas nécessairement des « brutes », comme on l'a souvent laissé entendre. Il ne s'agit pas seulement de jeunes chez qui on a repéré des troubles du comportement. Bref, ceux qui en arrivent à agresser leurs pairs peuvent avoir des profils et des motifs très différents.

Quelques indices peuvent informer qu'un jeune est prédisposé ou s'adonne à des activités d'intimidation. Il peut, par exemple :

- > manquer de vocabulaire affectif pour exprimer ses émotions;
- > recourir à la violence pour répondre à ses besoins;
- > réagir impulsivement, mal résister à la pression des pairs;
- > avoir peu de capacités à gérer ses conflits;
- > vouloir se créer ou conserver un statut social important auprès de ses amis;
- > avoir tendance à attribuer des intentions hostiles aux autres;
- > entretenir des relations négatives (abus de pouvoir) envers ses frères, ses sœurs et ses amis.

Pour prévenir le fait qu'un jeune ait recours à de l'intimidation ou à de la cyberintimidation, il importe d'adopter un style parental démocratique où la communication parent-enfant est saine. En étant proche de votre ado et en maintenant une supervision parentale qui l'appuie, vous pourrez l'aider à résoudre positivement les problèmes lorsqu'ils se présenteront. Au contraire, un style parental permissif ou autoritaire, les abus de pouvoir, des maltraitements ou des négligences de la part des adultes sont tous des facteurs qui peuvent affecter le développement personnel et social à l'adolescence et accroître le risque d'adopter des comportements d'intimidation⁴. Il faut aussi se rappeler que votre manière de gérer vos conflits quotidiens peut influencer la façon dont vos ados géreront les leurs avec leurs pairs.

⁴ Institut national de santé publique du Québec. (2018). *Rapport québécois sur la violence et la santé*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. Document disponible sur le site <https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebécois-sur-la-violence-et-la-sante>

1.4.2 CEUX QUI SUBISSENT DE L'INTIMIDATION

Les personnes qui subissent de l'intimidation ne présentent pas non plus un profil type, bien que certains points de vulnérabilité (p. ex. le surpoids, l'orientation sexuelle, les caractéristiques personnelles, etc.) soient souvent rapportés. Toute personne peut devenir la cible d'intimidation ou de cyberintimidation simplement parce qu'elle suscite l'envie ou la jalousie dans son entourage. Le jeune touché peut alors se retrouver isolé et sans ressources, ce qui occasionne un repli sur soi et une perte d'estime de soi. Ainsi, personne n'est à l'abri de ce type d'agression.

Quelques indices peuvent révéler qu'un jeune subit ou risque de subir de l'intimidation ou de la cyberintimidation. Il peut, par exemple :

- > manquer de vocabulaire affectif pour exprimer ses émotions;
- > avoir de la difficulté à gérer ses conflits;
- > avoir de la difficulté à se faire des amis (p. ex. il est souvent seul à l'école ou dans son quartier);
- > avoir peu d'habiletés sociales ou de la difficulté à prendre sa place dans un groupe ou avec ses frères et soeurs;
- > perdre son intérêt pour l'école ou pour des activités qu'il aime, voir ses résultats scolaires chuter;
- > manifester de brusques changements d'habitudes ou d'humeur;
- > éviter certains lieux (p. ex. la cour d'école, le vestiaire, le cours d'éducation physique, le camp d'été).

Quand ils subissent de l'intimidation, les jeunes se sentent généralement impuissants à faire respecter leurs droits et leurs opinions. Comme ils peuvent perdre tous leurs moyens en situation d'intimidation, ils n'arrivent pas à réagir adéquatement pour faire cesser les attaques.

Il se peut aussi qu'un jeune adopte et subisse à la fois des comportements agressifs. À force de se faire intimider, il peut ainsi répondre par de la violence et en venir à agresser les autres à son tour. Il est donc important d'être attentif à la manière dont votre ado exprime ses émotions, ses peines ou ses frustrations et de le guider vers une manière adéquate de résoudre ses conflits ou de répondre aux attaques de ses pairs.





1.4.3 CEUX QUI OBSERVENT DES SITUATIONS D'INTIMIDATION

Les jeunes qui assistent à des situations d'intimidation ou qui en sont informés par leurs pairs peuvent jouer un rôle clé pour mettre fin à ce cycle d'agressions. C'est souvent à leurs amis que ceux qui subissent ces agressions se confient en premier. Paradoxalement, les amis ont souvent tendance à fuir lorsqu'un des leurs se fait intimider, craignant d'y être mêlés. Pourtant, quand ceux qui assistent aux situations d'intimidation choisissent d'agir, ils peuvent réellement faire cesser les agressions.

En demeurant à l'écoute de vos jeunes, vous pouvez apprendre s'ils ont observé ce type de situations et les encourager à trouver les meilleures façons possible pour venir en aide à leurs camarades sans toutefois se mettre en danger eux-mêmes.

Quelques indices peuvent révéler qu'un jeune a observé de l'intimidation ou de la cyberintimidation⁵. Il peut, par exemple :

- > perdre son intérêt pour l'école ou pour une autre activité;
- > s'isoler ou devenir secret;
- > refuser d'aller à l'école ou de participer aux activités parascolaires ou sportives;
- > perdre son estime de soi;
- > somatiser : avoir des maux de tête, faire de l'insomnie ou avoir d'autres problèmes de santé.

Malgré vos encouragements, votre écoute et votre soutien, il est toutefois possible que votre jeune décide de ne rien faire face à une situation d'intimidation qu'il a observée. Plusieurs raisons peuvent l'inciter à ne pas agir : il peut croire que cela ne le regarde pas, craindre que la situation se retourne contre lui ou ne pas savoir comment réagir adéquatement sans se mettre en danger. S'il hésite à vous en parler, c'est qu'il craint peut-être que vous ne gardiez pas le secret et que vos interventions aggravent plutôt la situation. Informez-le de l'importance de venir en aide à une personne en danger et assurez-le de votre soutien pour trouver une stratégie efficace d'entraide sans se mettre à dos les autres jeunes.

Les comportements de soutien et d'entraide sont des comportements appris qui peuvent se développer par l'éducation. En tant que parent, vous contribuez de manière significative au développement de l'empathie de votre jeune, une habileté qui lui permettra de développer la sensibilité sociale nécessaire pour adopter des comportements de compassion et de soutien envers les personnes de son entourage.

⁵ Beaumont, C. (2015). Comprendre l'intimidation et le harcèlement entre enfants pour bien les accompagner. Conférence destinée aux parents, Commission scolaire des Patriotes, McMasterville, Québec.

1.5 LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES DE L'INTIMIDATION

- Pourquoi certains jeunes intimident-ils?
- Pourquoi d'autres subissent-ils de l'intimidation?
- Quelles sont les conséquences de l'exposition à l'intimidation sous toutes ses formes?

1.5.1 LES CAUSES

Les recherches dans le domaine de l'intimidation rapportent différentes raisons pour expliquer pourquoi des jeunes intimident leurs pairs. Il s'agirait principalement d'un comportement appris et jugé efficace pour parvenir à leurs fins et obtenir ce qu'ils veulent (p. ex. : obtenir un bien, un privilège, un statut social, de la popularité, de la reconnaissance, l'appartenance à un groupe, etc.). Ainsi, ne connaissant pas d'autres moyens pour exprimer leur déception ou leur peine, ils peuvent choisir d'intimider un pair par vengeance, par jalousie ou par frustration. Ils seront davantage portés à agir de la sorte s'ils ont vu ce type de comportements se produire à la maison ou dans leur entourage.

Les jeunes qui subissent de l'intimidation peuvent être moins habiles dans leurs relations interpersonnelles. Ils peuvent ne pas savoir exprimer clairement ce qu'ils veulent ou ne veulent pas. Ces difficultés relationnelles peuvent faire en sorte qu'ils ont de la difficulté à se faire des amis et (ou) à les conserver. Pourtant, le fait d'avoir des amis fournit des alliés qui peuvent aider à prévenir les situations d'intimidation. Il s'avère donc important d'enseigner aux jeunes différentes stratégies pour développer et conserver leurs amitiés et d'autres pour les préparer à mieux réagir aux situations sociales difficiles, peu importe où elles se produisent (p. ex. à l'école, dans le cadre de loisirs, sur le Web).

1.5.2 LES CONSÉQUENCES

Tous les jeunes, qu'ils commettent, subissent ou observent de l'intimidation peuvent souffrir de ces gestes. Ils peuvent tous subir des conséquences psychologiques, sociales et scolaires telles qu'une faible estime de soi, de l'anxiété, des pensées autodestructrices, des symptômes dépressifs, une perte d'intérêt pour l'école, une diminution de leur rendement scolaire, de l'isolement et du repli sur soi. À long terme, s'ils ne reçoivent pas le soutien nécessaire, ceux qui subissent ces intimidations peuvent développer des problèmes d'adaptation sociale ou avoir des idées suicidaires et même, dans de très rares cas, attenter à leur vie.

Ceux qui intimident leurs pairs seront pour leur part davantage à risque de développer des comportements antisociaux jusqu'à l'âge adulte, de continuer à intimider leurs pairs dans leurs milieux de travail, de loisir, dans leur vie de couple. Certains s'engageront dans la voie de la criminalité. Enfin, ceux qui à la fois adoptent et subissent ces comportements reçoivent généralement moins de soutien de leur entourage, car ils apparaissent moins sympathiques aux yeux des adultes et des pairs. Ils sont ainsi plus à risque de ne pas recevoir d'aide et de demeurer isolés socialement avec le temps.

1.6 L'INTIMIDATION ET LA LOI

Le Code criminel s'applique dans le monde réel, mais aussi dans le monde virtuel lorsque des actes portent atteinte à l'intégrité physique et morale de personnes. Bien qu'une loi régie le système de justice des adolescents (de 12 à 18 ans), au Canada, les jeunes peuvent être accusés des mêmes infractions criminelles que les adultes et leur dossier ne s'efface pas à 18 ans!

Outre la cyberintimidation, les actes suivants sont passibles de sanctions criminelles⁶ :

- Le faux message : transmettre un message contenant des faussetés avec l'intention de nuire ou d'alarmer quelqu'un;
- La menace : tenir des propos ou poser des gestes qui font peur à l'autre;
- La propagande haineuse : tenter d'influencer l'opinion de quelqu'un en matière de sexisme, racisme, homophobie, etc.;
- Le libelle diffamatoire : Publier une ou des informations pouvant nuire à la réputation d'une personne;
- Les crimes sexuels : publier ou diffuser des photos comportant de la nudité et impliquant notamment des personnes mineures;
- L'incitation au suicide.

Bien connaître ce qu'on entend par intimidation, ses différentes formes, ses causes, ses conséquences, de même que reconnaître les jeunes susceptibles d'être impliqués dans ces situations vous permettront d'intervenir de manière plus éclairée. Les interventions préventives peuvent diminuer les risques que votre jeune soit affecté par une situation d'intimidation, mais il importe aussi que vous soyez bien informé pour savoir comment réagir adéquatement à ce type de situations.

⁶ Tétreault, C. (2018). *Jeunes connectés, parents informés : pour une utilisation saine et sécuritaire des technologies*. Montréal : Éditions Midi trente.

INTERVENIR FACE À L'INTIMIDATION ET À TOUT AUTRE TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES

Un encadrement parental sécurisant, fait d'exigences et de limites claires, accompagné de soutien et d'encouragements favorise le développement des habiletés émotionnelles et sociales des jeunes.

Puisque c'est dans la famille qu'ils apprennent d'abord à socialiser, votre approche éducative s'avère donc très importante pour prévenir l'intimidation et intervenir face à celle-ci. En général, la recherche soutient que les enfants agissent de la même manière que leurs parents dans leurs relations interpersonnelles. C'est pourquoi les interventions efficaces pour prévenir et gérer l'intimidation sont celles qui incluent les parents, puisqu'ils font figure de véritables modèles de comportement auprès de leurs enfants.

2.1 AGIR POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION ET TOUT TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES

Cette section vise à donner des pistes d'action aux parents qui désirent outiller leurs jeunes face à l'intimidation sous toutes ses formes.

2.1.1 DES ATTITUDES PARENTALES À ADOPTER

Pour diminuer les risques que votre jeune subisse de l'intimidation en silence et sur une longue période, une relation parent-enfant caractérisée par une attitude bienveillante et soutenante sera votre principale alliée. Sans toutefois tomber dans la surprotection, il faudra plutôt l'aider à reprendre du pouvoir sur sa situation. C'est en lui offrant de l'écoute et du soutien qu'il cultivera sa confiance en lui et sera incité à vous parler s'il vit des situations difficiles avec ses amis, que ce soit à l'école, dans ses loisirs ou en ligne. Une bonne communication au sein de la famille peut inciter plus facilement votre jeune à se confier pour qu'ensemble vous trouviez des solutions durables. Informez-vous souvent de ses activités, de ce qu'il a vécu à l'école, de ses réalisations, de ses rêves, de ses loisirs et de ses amitiés. Demeurez à jour face à ce qu'il vit sans devenir trop intrusif : à cette période de leur vie, ils ont besoin de se sentir autonomes et ils risquent de se refermer devant une trop grande insistance à vouloir discuter. Choisissez le bon moment pour aborder les situations difficiles et assurez-vous que vous disposez du temps nécessaire pour le faire. Par ailleurs, il est tout à fait naturel qu'à l'adolescence, le groupe d'amis devienne plus important que la famille. Il faut demeurer conscient que la pression exercée par les pairs peut devenir très forte et motiver certains comportements que seul, il n'aurait sans doute pas adoptés.

Il faut garder à l'esprit que vos enfants apprennent beaucoup de vos comportements; ils vous observent et reproduisent souvent vos propres agissements. Ainsi, en adoptant de saines habitudes de vie relationnelles et en demeurant à l'écoute, vous contribuerez à leur équilibre socioémotionnel et à leur santé psychologique. Des recherches⁷ montrent même que cela peut favoriser leur rendement scolaire et réduire les risques qu'ils soient touchés par des situations d'intimidation.

2.1.2 FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES HABILÉTÉS SOCIOÉMOTIONNELLES

Puisque l'intimidation est un problème relationnel qui se produit souvent dans un environnement social (le Web en étant un), on risque tous d'y être confrontés dans notre vie. Une manière reconnue efficace pour la prévenir et réagir adéquatement consiste à développer de bonnes habiletés sociales et émotionnelles (dites socioémotionnelles), qui serviront tout au long de la vie.

Ces habiletés peuvent être enseignées et pratiquées à la maison comme à l'école et visent le développement de :

- 1) la conscience de soi;
- 2) l'autogestion des émotions et des comportements;
- 3) la conscience sociale;
- 4) les compétences relationnelles;
- 5) la prise de décisions responsables.

Les habiletés socioémotionnelles nous permettent de reconnaître et de gérer nos émotions, de nous soucier du bien-être des autres, de prendre soin d'autrui, de faire de bons choix et de nous comporter de manière éthique en devenant des citoyens responsables. En bref, elles nous permettent de développer des relations saines et positives et d'éviter de recourir à des comportements négatifs pour satisfaire nos propres besoins. Ces habiletés peuvent s'enseigner à la maison et à l'école⁸, mais les adultes doivent régulièrement les intégrer dans leurs interventions éducatives en situation réelle de la vie quotidienne pour que les jeunes les intègrent eux aussi.

⁷ Zins, J., Weissberg, R. P., Wang, M. C. et Walberg, H. J. (éd.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say*. New York, US : Teachers College Press.

⁸ Merrell, K., Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B.-A., Tran, O. K. et Walker, H. (2016). *Merrell's Strong Teens: Grades 9-12: A Social & Emotional Learning Curriculum*. Deuxième édition. Baltimore, Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co.



Afin que votre jeune ait une perception positive de lui-même, qu'il entretienne de saines relations avec son entourage et qu'il manifeste la compassion nécessaire pour agir devant la souffrance des personnes vulnérables, vous pouvez l'aider à développer ses compétences socio-émotionnelles⁹⁻¹⁰ soit :

1. SA CONSCIENCE DE SOI :

- lui faire reconnaître ses besoins et ses émotions et l'aider à trouver les mots pour les exprimer;
- l'aider à anticiper les conséquences de ses actes envers les autres.

2. SA CAPACITÉ À AUTOGÉRER SES ÉMOTIONS ET SES COMPORTEMENTS :

- lui apprendre à gérer son stress, son impulsivité, sa colère, sa déception (p. ex. agir tôt devant les premiers signes en demeurant vous-même, calme et respectueux, en lui offrant des choix comportementaux et en choisissant des conséquences logiques au besoin) ;
- l'aider à reconnaître ses forces et ses défis, à développer une perception de lui-même juste et positive (p. ex. valoriser ses comportements positifs et ses réussites, l'encourager à persévérer, développer ses talents et ses passions);
- lui montrer à demeurer optimiste face aux épreuves (p. ex. faire preuve d'autocompassion, accepter ses erreurs et apprendre à les corriger).

3. SA CONSCIENCE SOCIALE :

- l'aider à reconnaître les sentiments et les besoins des autres et à démontrer de l'empathie envers autrui;
- lui montrer comment aller chercher des ressources et du soutien dans sa famille, à l'école ou dans sa communauté;
- développer sa conscience et sa responsabilité sociale de témoin (l'encourager à aider les personnes vulnérables);
- l'aider à comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux et l'utilité des règles;
- l'amener à reconnaître et à apprécier la diversité (accepter les différences dans tous les milieux).

4. SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES :

- l'aider à développer et maintenir des relations saines et enrichissantes avec une variété de personnes et de groupes (p. ex. : encourager les comportements prosociaux dans la fratrie) ;
- lui montrer comment communiquer clairement ses idées, comment avoir une écoute active et tenir compte du point de vue de l'autre;
- lui apprendre à travailler en équipe, à coopérer au sein de sa famille et à y trouver de la satisfaction;
- lui apprendre à gérer adéquatement ses conflits et à négocier de manière constructive;
- lui apprendre à offrir de l'aide ou à en demander, lorsque c'est nécessaire, et ce, sans se sentir diminué.

5. SA CAPACITÉ À PRENDRE DES DÉCISIONS RESPONSABLES :

- le soutenir pour qu'il fasse des choix constructifs et respectueux sur les plans personnel et social;
- lui montrer comment assurer sa sécurité et celle des autres (p. ex. : le renseigner sur sa sécurité sur le Web, sur la cyberintimidation, sur les manières adéquates de venir en aide aux autres sans se mettre en danger);
- l'aider à résister aux pressions sociales exercées par ses pairs (p. ex. l'accompagner et se tenir au courant de ses activités à l'école et sur le Web).

Se souvenir qu'intervenir de manière calme et bienveillante auprès de son jeune (soit avec patience, en maintenant certaines exigences, en le soutenant dans ses défis et en lui accordant votre soutien et votre écoute) constitue la pierre angulaire d'une éducation positive¹¹.

L'école, pour sa part, représente une alliée incontournable dans l'éducation globale des ados, mais aussi dans la prévention de l'intimidation. L'alliance entre les parents, le personnel enseignant et tout autre adulte, tel que les entraîneurs sportifs ou encore les animateurs de loisirs s'avère bénéfique à leur développement émotionnel et social. *Une communication régulière avec ces derniers constitue un élément vous permettant de suivre votre ado dans tous ses contextes de vie et de réagir rapidement lorsque nécessaire.* Gardez le lien avec ces personnes qui peuvent vous aider.

⁹ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2015). *Effective Social and Emotional Learning Programs – Middle and High School Edition*. Chicago, IL: Author.

¹⁰ Lantieri, L. et Goleman, D. (2010). *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*. Dangles : France.

¹¹ Nelsen, J. et Lott, L. (2014). *La discipline positive pour les adolescents : comment accompagner nos ados, les encourager et les motiver, avec fermeté et bienveillance*. Adaptation française et traduction de Sabaté, B. Paris : Éditions du Toucan.

2.1.3 ÉDUCUER POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES SPÉCIFIQUES LIÉS AUX SEXTOS

Comme mentionné plus haut, les ados doivent être particulièrement sensibilisés aux risques associés au partage d'images intimes via les technologies d'information et de communication. Pour prévenir les problèmes liés au transfert de messages à caractère sexuel, au moins deux sujets devraient être abordés par les parents : l'envoi de sextos personnels et le partage de sextos.

Le premier passe par l'éducation sexuelle des jeunes. La sexualité est une question d'estime de soi, d'intimité, de perception des relations homme-femme et est étroitement liée au développement des habiletés de communication et d'affirmation de soi. Dans ce contexte, nos valeurs et nos comportements doivent se transposer dans le monde virtuel, de la même manière que dans le monde réel¹². Discuter avec vos ados de ce que représente le partage de sextos pour eux pourra les aider à amorcer cette réflexion sur leur perception de la sexualité. Le deuxième sujet à aborder, le partage de sextos, passe par l'éducation morale et citoyenne des jeunes. Un tel acte comporte des conséquences morales pouvant apporter une grande souffrance et de l'humiliation à la personne exposée. Cathy Tétrault (2018), fondatrice du centre Cyber-aide, suggère que pour prévenir l'exploitation sexuelle par l'intermédiaire des technologies de l'information, il faut aider les jeunes à développer un jugement critique face à l'hypersexualisation de l'espace public, c'est-à-dire face à la très grande présence de contenu de nudité et de semi-nudité dans les médias.

Ainsi, il importe de renforcer la conscience des ados quant à l'influence qu'exerce la publicité sur leurs prises de décisions dans ce contexte. Enfin, il faut les informer que partager un message comportant des images de nudité juvénile constitue un crime au regard de la loi.

2.2 RÉAGIR FACE À L'INTIMIDATION ET À TOUT AUTRE TYPE D'AGRESSION ENTRE JEUNES

Si vous notez un changement de comportement chez votre ado, recevez un appel de l'école ou une confidence liée à une situation d'intimidation, vos actions doivent d'abord être orientées vers son *réconfort* et ensuite vers la recherche de solutions qui lui permettront de reprendre du pouvoir sur sa situation.

Quelques recommandations pour guider les actions des parents:

- intervenir calmement en lui faisant décrire la situation, ses émotions et pensées, ce qu'il souhaite et ce qu'il a déjà tenté de faire;
- décider avec votre jeune des actions à entreprendre (sinon, il pourrait avoir peur que la situation s'aggrave si vous vous en mêlez);
- décider ensemble auprès de quels intervenants vous demanderez de l'aide;
- rencontrer les adultes de l'école ou du milieu problématique pour avoir une vue d'ensemble de la situation et choisir les moyens à mettre en place;
- vérifier si la situation s'améliore;
- demander de l'aide supplémentaire si la situation persiste ou si les moyens utilisés ne permettent pas d'obtenir des résultats positifs durables;
- maintenir le contact avec l'école (même si la communication s'avère parfois difficile, persévérer à travailler ensemble pour le mieux-être de votre jeune);
- protéger votre jeune (qui est mineur) face à l'attrait médiatique que peuvent représenter des apparitions à la télévision ou des mentions de son cas à la radio pour dénoncer sa situation; si vous choisissez de vous adresser aux médias, soyez conscients des répercussions négatives que cela pourrait avoir sur votre jeune qui risque d'être identifié pour longtemps comme une « victime ». Demandez-lui s'il est à l'aise avec cette idée et mesurez les impacts potentiels.

¹² Tétrault, C. (2018). *Jeunes connectés, parents informés : pour une utilisation saine et sécuritaire des technologies*. Montréal : Éditions Midi trente.



S'il subit tout type d'agression par ses pairs (physique, verbale, électronique, sociale ou matérielle), il aura besoin de votre aide. Ainsi, tout en gardant en tête que celui-ci puisse être fragile ou réticent à parler de sa situation, vous pouvez l'amener à discuter avec vous dans le but de solutionner le problème.

Quelques conseils pour faciliter la discussion entre les parents et leurs ados :

- > choisir un endroit informel du quotidien pour parler (sur le chemin de l'école, dans la voiture, au cours d'une promenade, etc.);
- > commencer la discussion seulement si vous êtes certain de pouvoir la poursuivre sans interruption;
- > laisser votre jeune s'exprimer à son rythme sans essayer de lui « tirer les vers du nez »;
- > l'aider à décrire le plus précisément ce qu'il a vécu tout en faisant preuve de délicatesse; il se peut que ce soit très gênant pour lui d'en parler et il peut avoir peur de votre réaction;
- > demandez-lui ce qu'il souhaite faire, ce qui lui ferait du bien, ce qu'il ne veut pas faire;
- > l'encourager à dénoncer sa situation d'intimidation aux personnes-ressources (intervenants scolaires, professionnels, etc.).

Enfin, il pourrait être nécessaire de signaler la situation à la police. Dans ce cas, vérifiez d'abord si un policier éducateur est déjà assigné à son école et privilégiez ce contact qui saura vous conseiller.



2.3 QUELQUES PIÈGES À ÉVITER

Même si vous voulez le meilleur pour votre jeune, certaines des attitudes énumérées ci-dessous ne le soutiennent pas, et risquent au contraire de lui nuire ou d'aggraver sa situation :

- > agir de façon impulsive (il est important de gérer d'abord vos propres émotions, votre peine et votre colère);
- > banaliser la situation, lui dire d'ignorer la situation;
- > penser qu'il est assez grand pour régler la situation tout seul;
- > lui suggérer de répondre par la violence;
- > le victimiser de nouveau en le culpabilisant sur sa manière de se comporter ou en lui reprochant de ne pas vous en avoir parlé avant;
- > lui retirer l'accès à ses appareils électroniques s'il se fait agresser par Internet. Cela ne fera qu'augmenter sa réticence à vous parler de ses problèmes. Il s'agit là de la première crainte exprimée par les jeunes, qui les empêche d'en parler à leurs parents;
- > couper les ponts avec l'école.

Il arrive souvent que la communication soit difficile entre l'école et la famille, les émotions vécues s'avérant un obstacle à l'atteinte du but pourtant commun : le mieux-être du jeune. La collaboration avec l'école s'avère parmi les pratiques les plus efficaces pour parvenir à solutionner le problème d'intimidation, pour réparer le tort causé et enfin rétablir la dignité du jeune touché¹³. Il n'existe aucune méthode instantanée pour résoudre ces problèmes, c'est pourquoi il faut persévérer ensemble dans la recherche de solutions. Une étude¹⁴ a rapporté qu'au Québec, près de 40 % des parents sont demeurés satisfaits de la collaboration avec l'école, même après avoir signalé 4 fois et plus dans l'année que leur enfant avait été intimidé.

Enfin, si votre ado est impliqué dans une situation d'intimidation, il faudra adapter vos interventions à son niveau de maturité. Qu'il subisse ce type de comportement, qu'il le commette ou qu'il l'observe, dans tous les cas il aura besoin de votre soutien pour trouver une solution durable à ce problème et maintenir de saines relations interpersonnelles avec ses pairs, que ce soit à l'école, dans ses loisirs ou sur le Web.

¹³ Smith, P. (2019). *The psychology of school bullying*. London: Routledge

¹⁴ Cardin, C. et Beaumont, C. (2015). *La perception de la collaboration école-famille des parents d'élèves victimisés par leurs pairs au primaire*, Les Carnets de la Chaire, 1 (1), Chaire de recherche sur la sécurité et la violence en milieu éducatif. Document disponible à l'adresse : <https://www.violence-ecole.ulaval.ca> (section publications de la Chaire).

UN MOT SUR LES AUTEURES



Julie Boissonneault, M.A. est candidate au doctorat en psychopédagogie sur la question de la violence indirecte. Aussi impliquée dans le milieu scolaire, elle a cumulé près de 10 ans d'expérience dans les écoles du Québec comme enseignante, enseignante-ressource et orthopédagogue. Elle est membre en tant qu'étudiante-chercheuse de la Chaire de recherche *Bien-être à l'école et prévention de la violence* et du *Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement* (CQJDC).



Claire Beaumont, Ph. D. est psychologue et professeure en adaptation scolaire à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval. Elle est titulaire de la Chaire de recherche *Bien-être à l'école et prévention de la violence* et mène des recherches dans ce domaine depuis plus de 20 ans. Elle a donné de multiples formations au personnel scolaire et aux parents dans ce contexte et supervisé plusieurs étudiants gradués dans le même domaine. Elle est membre du CQJDC depuis 17 ans, y ayant occupé le poste de présidente pendant 7 ans.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- > Psychologies.com. Parents-ados : les clés du dialogue
www.psychologies.com
- > Éducaloi
www.educaloi.qc.ca
- > Ministère de la Famille
www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation
- > Chaire de recherche *Bien-être à l'école et prévention de la violence*
www.violence-ecole.ulaval.ca/parents_fr
- > PrevNet
www.prevnet.ca/fr/intimidation/parents

BESOIN DE SOUTIEN?

Ligne Parents > 1 800 361-5085 > www.ligneparents.com

Jeunesse j'écoute > 1 800 668-6868 > www.jeunessejecoute.ca

Sport'Aide > 1 833 211-2433 > www.sportaide.ca