

L'INTIMIDATION À L'ÉCOLE PRIMAIRE

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 978-2-924465-05-9

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'école primaire : 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'enfants fréquentant les écoles primaires, 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 enfant.

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 continue 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

418-686-4040 #6380

WWW.CQJDC.ORG

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
------------------------	---

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 ENFANTS 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	17

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

2.1 AGIR POUR PRÉVENIR L'INTIMIDATION ET TOUT TYPE D'AGRESSION ENTRE PAIRS.	18
2.1.1 Des attitudes parentales à adopter.	18
2.1.2 Favoriser le développement des habiletés socioémotionnelles de l'enfant	19
2.2 RÉAGIR FACE À L'INTIMIDATION OU À TOUT TYPE D'AGRESSION ENTRE PAIRS	23
2.3 QUELQUES PIÈGES À ÉVITER	25
POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE	26
BESOIN DE SOUTIEN?	26

INTRODUCTION

Votre enfant 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 de celui-ci qui continue d'inquiéter bon nombre de parents. Ces derniers jouent un rôle primordial dans l'éducation de leurs enfants, particulièrement lorsqu'ils 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. Plusieurs de vos gestes quotidiens peuvent aider vos enfants 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 d'enfants qui fréquentent l'école primaire. Il les informe sur le phénomène de l'intimidation, ses différentes formes, sa prévalence, 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 pistes d'action utiles pour que les parents apprennent à leurs enfants 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 sur l'intimidation et la cyberintimidation. Vous avez peut-être déjà entendu l'un des commentaires suivants?

- > Les enfants sont de plus en plus violents.
- > L'intimidation fait partie du développement normal des enfants.
- > Il faut que les enfants apprennent à se défendre physiquement.
- > Il suffit de punir sévèrement les enfants 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 d'enfants sont victimes de cyberintimidation, c'est un vrai fléau!
- > La cyberintimidation est un nouveau problème de violence entre enfants.
- > La cyberintimidation ne concerne pas l'école.
- > *Harcèlement* et *intimidation* sont de bien grands mots pour désigner des taquineries entre enfants.

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

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

L'intimidation est un comportement parfois utilisé entre enfants 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 enfants, toutes les agressions entre pairs ne constituent pas nécessairement de l'intimidation. Dans leurs relations interpersonnelles, les enfants peuvent utiliser divers comportements inappropriés 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 visée. Le tableau 1 ci-dessous donne un aperçu de différents types de comportements d'agression pouvant survenir entre enfants.

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

AGRESSIONS DIRECTES	AGRESSIONS INDIRECTES
Physiques Frapper, pousser, mordre, pincer, restreindre	Matérielles Détruire ou voler un bien
Verbales Insulter, traiter de noms, ridiculiser, se moquer, menacer	Sociales Ignorer et exclure quelqu'un du groupe, parler dans son dos
	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.

¹ Beaumont, C., Leclerc, D., Frenette, E. et Proulx M.-È. (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.

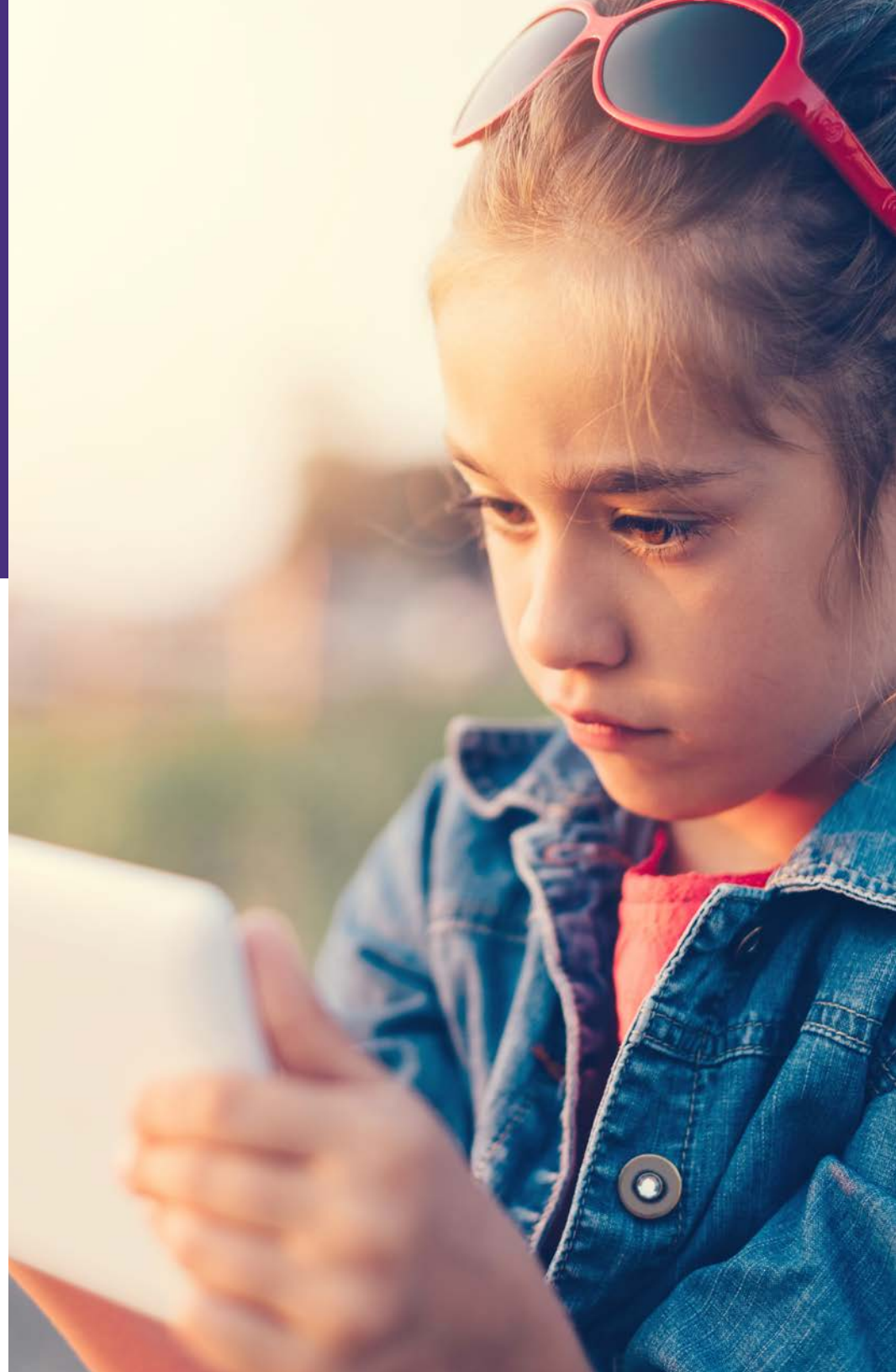
Même si, selon ces critères, on ne peut pas qualifier d'« intimidation » une agression qui se produit une seule fois, il s'avère *très important d'intervenir dès que vous en avez connaissance* pour éviter qu'elle ne se répète. Il ne faut pas perdre de vue que certaines agressions, même commises une seule fois, peuvent avoir de graves conséquences sur les enfants et leur famille. C'est le cas, par exemple, des agressions physiques ou de celles commises au moyen 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 qui s'exerce via les 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 enfants pour cyberintimider sont les réseaux sociaux, les textos, les messageries instantanées, les courriels, les blogues de même que les jeux multi-joueurs en ligne.

Parce 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 du contenu sur Internet. Les enfants 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 camarades dans leurs échanges en ligne. C'est pourquoi, dès leur première utilisation du cyberspace, il faut les informer que le Web ne leur procure aucun anonymat et que tout ce qu'ils y font est susceptible d'être retracé.



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 d'enfants qui vivaient des comportements d'agression occasionnellement ou à répétition (c'est-à-dire de l'intimidation) dans les écoles primaires. Le tableau 2 résume les comportements les plus rapportés par les élèves en 2017.

Tableau 2. Pourcentages d'élèves ayant subi des comportements d'agression et d'intimidation dans une école primaire (4^e, 5^e et 6^e années)²

Quelques comportements d'agression et d'intimidation subis par les jeunes du primaire	Jamais	Quelquefois (1 ou 2 fois/année)	Souvent/très souvent (intimidation)
Insultes et surnoms	48,5 %	35,4 %	16,1 %
Commérages pour éloigner les amis	65,6 %	25,7 %	8,7 %
Bousculé intentionnellement	63,7 %	28,9 %	7,4 %
Traité de pédale, fif, tapette, gouine	79,8 %	15,7 %	4,5 %
Rejeté en raison de caractéristiques personnelles	84,6 %	11,6 %	3,8 %
Coups	73,5 %	22,3 %	4,3 %
Vols d'objets personnels	80,6 %	17,0 %	2,4 %
Cyberintimidation : messages humiliants, fausses rumeurs sur Internet / réseaux sociaux	95,5 %	3,5 %	0,9 %

Ces chiffres indiquent que c'est surtout de manière occasionnelle que les jeunes de 4^e, 5^e et 6^e années subissent ces comportements agressifs. Alors qu'un grand nombre d'entre eux ont répondu qu'ils n'avaient jamais subi ce type de 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.

Concernant les incidents de cyberintimidation, en 2017, la grande majorité des jeunes de 4^e, 5^e et 6^e années (95,5 %) ont rapporté ne pas en avoir subi; 3,5 % d'entre eux ont déclaré en avoir subi une ou deux fois dans l'année et un très faible pourcentage (0,9 %) l'aurait vécu à répétition. Comme les enfants sont initiés de plus en plus jeunes à la navigation sur le Web, il est très important comme parent de les guider très tôt vers des pratiques positives et sécuritaires en ligne. Demeurer au courant des sites qu'ils fréquentent et de leurs habitudes sur le Web est un bon moyen pour qu'ils profitent bien de tous les avantages liés à la nouvelle technologie. Il faut garder à l'esprit qu'un faible pourcentage d'enfants touchés par ces comportements n'enlève rien à la douleur de ceux qui les subissent, qu'ils soient répétés ou non. C'est pourquoi il faut s'en occuper rapidement!



² 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 ENFANTS 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 enfants 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 un autre enfant.

1.4.1 CEUX QUI INTIMIDENT

Les enfants qui intimident d'autres ne sont pas nécessairement des « brutes », comme on l'a souvent laissé entendre, ni des enfants chez qui on a repéré des troubles du comportement. Bref, ceux qui en arrivent à aggraver leurs pairs peuvent avoir des profils et des motifs très différents.

Quelques indices peuvent informer qu'un enfant est prédisposé ou peut s'adonner 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 éviter qu'un enfant ait recours à de l'intimidation ou à de la cyber-intimidation, il importe d'adopter un style parental démocratique où la communication parent-enfant est saine. En demeurant près de lui et en maintenant une supervision parentale supportante 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 maltraitances ou des négligences de la part des adultes sont tous des facteurs qui peuvent affecter le développement personnel et social des enfants et accroître le risque qu'ils adoptent des comportements d'intimidation³. Il faut aussi se rappeler que votre manière de gérer vos conflits quotidiens peut influencer la façon dont vos enfants géreront les leurs avec leurs camarades.

³ 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-quebecois-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. Un enfant peut devenir la cible d'intimidation ou de cyberintimidation simplement parce qu'il suscite l'envie ou la jalousie de certains de ses camarades. Il peut alors se retrouver isolé et sans ressources, ce qui occasionne un repli sur soi et une perte d'estime de soi. Personne n'est à l'abri de ce type d'agression.

Quelques indices peuvent révéler qu'un enfant 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 sœurs;
- 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 gymnase, le camp d'été).

Quand ils subissent ces comportements, les enfants se sentent généralement impuissants à faire respecter leurs droits et leurs opinions. Ils peuvent perdre tous leurs moyens en situation d'intimidation et ne pas réussir à réagir adéquatement pour faire cesser les attaques.

Il se peut aussi qu'un enfant adopte et subisse à la fois des comportements d'agression. À force de se faire intimider, il peut ainsi répondre par la violence et en venir à agresser les autres à son tour. Il est donc important d'être attentif à sa manière d'exprimer 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 enfants qui assistent à des situations d'intimidation ou qui en sont informés par leurs pairs peuvent jouer un rôle clé pour mettre fin au cycle des 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 les faire cesser.

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

Quelques indices peuvent révéler qu'un enfant a observé de l'intimidation ou de la cyberintimidation⁴. 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 possible que votre enfant 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 la situation. Informez-le de l'importance de venir en aide à une personne en danger et qu'ensemble, vous pourrez trouver des stratégies d'entraide efficaces sans se mettre à dos les autres camarades.

Les comportements de soutien et d'entraide sont des comportements appris qui peuvent se développer par l'éducation. Comme parent, vous contribuez de manière significative au développement de l'empathie de votre enfant, 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.

⁴ 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 enfants 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 enfants 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.). Aussi, ne connaissant pas d'autres moyens pour exprimer leur déception ou leur peine, ils peuvent choisir d'intimider un camarade 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 enfants 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 pour les préparer à réagir plus adéquatement face 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 enfants qui commettent, subissent ou observent de l'intimidation peuvent souffrir de ces gestes. Chez les victimes et les témoins, des conséquences psychologiques, sociales et scolaires peuvent résulter de ces agressions à répétition (ex. perte d'estime de soi, anxiété, pensées autodestructrices, symptômes dépressifs, perte d'intérêt pour l'école, diminution de leur rendement scolaire, isolement et repli sur soi). À long terme, s'ils ne reçoivent pas le soutien nécessaire, ils 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 camarades auront, pour leur part, plus de risques de développer des comportements antisociaux jusqu'à l'âge adulte, de continuer à intimider leurs camarades dans leurs milieux de travail, de loisirs et 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 de leurs camarades. Ils sont ainsi plus à risque de ne pas recevoir d'aide et de demeurer isolés socialement avec le temps.

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



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

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 enfants.

Puisque c'est dans leur famille que les enfants apprennent d'abord à socialiser, votre approche éducative s'avère donc très importante dans la prévention et l'intervention face à l'intimidation. 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, car 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 PAIRS

2.1.1 DES ATTITUDES PARENTALES À ADOPTER

Pour diminuer les risques que votre enfant 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 enfant 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, sinon il pourrait se refermer devant trop d'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.

Il faut garder à l'esprit que votre enfant apprend beaucoup de vos comportements; il vous observe et reproduit souvent vos agissements. Ainsi, en adoptant de saines habitudes de vie relationnelles et en demeurant à l'écoute, vous contribuerez à son équilibre socioémotionnel et à sa santé psychologique. Des recherches montrent même que cela peut favoriser son rendement scolaire et réduire les risques qu'il soit touché par des situations d'intimidation⁵.

⁵ 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.

2.1.2 FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SOCIOÉMOTIONNELLES DE L'ENFANT

Puisque l'intimidation est un problème relationnel qui se produit souvent dans un environnement social (le Web étant aussi un contexte social), 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 d'entretenir 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'école⁶⁻⁷, mais les adultes doivent régulièrement les intégrer dans leurs interventions éducatives en situation réelle de la vie quotidienne pour que les enfants les intègrent eux aussi.



⁶ Whitcomb, A.A. et Parisi-Damico, D.M. (2016). *Merrell's Strong Start, Grades K-2: A Social & Emotional Learning Curriculum* (second edition). Baltimore. Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co.

⁷ Carrizales-Engelmann, D., Feuerborn, L., Gueldner, B.-A., Tran, O. K. et Walker, H. (2016). *A Social & Emotional Learning Curriculum Grades 3-5* (second edition). Baltimore. Maryland : Paul H. Brookes Publishing Co.



Afin que votre enfant développe une perception positive de lui-même, qu'il entretienne de saines relations avec son entourage et qu'il manifeste la compassion nécessaire devant la souffrance des personnes vulnérables, vous pouvez l'aider à renforcer ses compétences socioémotionnelles⁸⁻⁹ 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 dès les premiers signes en demeurant vous-même, calme et respectueux, en 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 qu'il faut rester 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 et comment renforcer sa conscience et sa responsabilité sociale en tant que 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 enfant (soit avec patience, en maintenant des exigences, en le soutenant dans ses défis et en lui accordant votre soutien et votre écoute), constitue la pierre angulaire d'une éducation positive¹⁰.

L'école, pour sa part, représente une alliée incontournable dans l'éducation globale des enfants, 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 pour le développement émotionnel et social. Une communication régulière avec ces derniers constitue un élément vous permettant de suivre votre enfant dans tous ses contextes de vie et de réagir rapidement lorsque nécessaire. Gardez le lien avec ces personnes qui peuvent vous aider.

⁸ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2013). CASEL GUIDE: *Effective Social and Emotional Learning Programs Preschool and Elementary School*. Chicago, IL: Author.

⁹ Lantieri, L. et Goleman, D. (2010). *Développer l'intelligence émotionnelle de l'enfant*. Dangles : France.

¹⁰ Bazinet, J. (2017). L'éducation positive: un moyen efficace pour diminuer le stress chez les enfants. *Revue du préscolaire*, 55(3), 28-30.



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

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

Quelques recommandations pour guider les actions des parents :

- > intervenir calmement en demandant à votre enfant de décrire la situation, ses émotions et pensées, ce qu'il souhaite ou ce qu'il a déjà tenté de faire;
- > décider ensemble des actions à entreprendre (sinon, il pourrait avoir peur que la situation s'aggrave si vous vous en mêlez);
- > décider avec votre enfant à quels intervenants vous demanderez de l'aide;
- > rencontrer les adultes de l'école ou du milieu où a lieu la situation problématique pour avoir une vue d'ensemble 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 enfant);
- > protéger votre enfant (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 enfant, qui risque dorénavant d'être identifié pour longtemps comme une « victime ». Demandez-lui s'il est à l'aise avec cette idée et mesurez les impacts potentiels.

Si votre enfant 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.

Voici quelques conseils pour faciliter la discussion avec votre enfant :

- > 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 enfant s'exprimer à son rythme sans essayer de lui « tirer les vers du nez »;
- > l'aider à décrire 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;
- > demander à votre enfant 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

Malgré la volonté de vouloir le meilleur pour votre enfant, certaines des attitudes énumérées ci-dessous ne sont pas soutenantes; elles risquent au contraire de lui nuire ou d'aggraver la 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 enfants, 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 de votre enfant. 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 touché¹¹. Il n'existe aucune méthode instantanée pour résoudre ces problèmes, c'est pourquoi il faut persévérer ensemble dans la recherche de solutions. Une étude¹² 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 enfant 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 pour l'encourager à entretenir de saines relations interpersonnelles avec ses pairs, à l'école, dans ses loisirs comme sur le Web.

¹¹ Smith, P. (2019). *The psychology of school bullying*. London: Routledge

¹² 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-chercheur 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 D'AVANTAGE

- Guide de ressources pour les parents sur l'apprentissage social et émotionnel
www.edutopia.org/SEL-parents-resources
- Éducaloi
www.educaloi.qc.ca
- Schools, Families, and Social and Emotional Learning: Ideas and Tools for Working with Parents and Families
www.casel.org
- 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.preynet.ca/fr/intimidation/parents

BESOIN DE SOUTIEN?

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

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

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