



## Ce que les adultes peuvent faire pour prévenir l'intimidation et y mettre fin

Des milliers d'enfants vivent dans la peur de l'intimidation et souffrent d'humiliation, de mauvais rendement scolaire et de tristesse. Et si vous croyez que ce n'est qu'une phase normale que tous les enfants doivent traverser, détrompez-vous. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider les enfants dans votre vie à se protéger contre l'intimidation.

Un acte d'intimidation se produit toutes les sept minutes sur le terrain de jeux et une fois toutes les 25 minutes en salle de classe.

(Pepler et al., 1997)

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

L'intimidation se définit comme une activité consciente, volontaire, délibérée et hostile à caractère répétitif. Elle se caractérise par un déséquilibre de pouvoir, par l'intention de faire du mal ou par la menace d'agression. Lorsque l'intimidation s'aggrave, elle peut provoquer un sentiment de terreur chez la personne qui en est victime. Il y a souvent des sentiments contradictoires entre l'enfant qui provoque l'intimidation et la personne qui en est la cible. La personne qui se livre à l'intimidation peut se sentir excitée, puissante ou amusée, tandis que la victime a peur, est embarrassée ou blessée.

**L'intimidation n'est pas un problème de discipline, c'est un problème relationnel.**

En fait, tout le monde a déjà été la cible d'intimidation à un moment ou à un autre de sa vie, s'est déjà livré à l'intimidation ou a été témoin d'un acte d'intimidation.

### L'intimidation peut prendre différentes formes, notamment :

**L'intimidation orale** : les injures, les insultes et les critiques, les menaces et l'intimidation.

**L'intimidation sociale** : l'exclusion par des groupes de pairs, l'intimidation et les taquineries d'un groupe.

**L'intimidation physique** : donner des coups ou blesser les autres.

**La cyberintimidation** : utilisation de l'informatique ou d'autres technologies dans le but de harceler ou de menacer une personne.

**L'intimidation est blessante et nuisible, et N'EST PAS une phase normale de la croissance.**

### Comment savoir si un enfant est victime d'intimidation

Les enfants ne disent pas toujours qu'ils sont victimes d'intimidation parce qu'ils ont honte ou parce qu'ils ont peur que la personne qui les a intimidés se venge. Les enfants croient parfois qu'ils doivent garder le silence pour être acceptés. Le comportement de l'enfant peut donner des indices de l'intimidation, même avant qu'il ou elle ne soit prêt ou prête à en parler.

*Vous aimeriez parler d'intimidation à quelqu'un?  
Composez le 1-888-456-2323.*



### Indices à surveiller chez l'enfant

- Il a peur d'aller à l'école ou dit qu'il se sent malade le matin.
- Elle échoue des cours ou a un piètre rendement à l'école.
- Il « perd » des effets personnels ou revient à la maison avec des vêtements abîmés ou des livres détruits.
- Elle revient de la maison ou de l'école avec des bleus ou des coupures inexpliqués.
- Il a des cauchemars, commence à s'isoler ou à intimider les autres enfants.
- Elle tente de se suicider ou parle du suicide.

pour favoriser un environnement où tous les élèves sont en sécurité, reçoivent de l'attention et peuvent demander de l'aide en cas de besoin.

**3. Prendre des dispositions de sécurité.** Si les actes d'intimidation se produisent en route pour l'école, les parents peuvent faire en sorte que l'enfant soit accompagné d'enfants plus âgés et aptes à lui offrir un soutien ou les accompagner eux-mêmes à l'école jusqu'à ce que l'intimidation cesse. Parlez à l'enfant dans votre vie afin de vous assurer qu'il fait partie d'un groupe et qu'il n'est pas isolé.

**4. Aider l'enfant à développer son estime de soi.** Les enfants qui intimident les autres ont tendance à choisir des enfants qui sont isolés. Aider les enfants à avoir confiance en leurs aptitudes sociales peut donc faire toute la différence. Encouragez-les à se joindre à un club ou à un groupe social partageant des intérêts semblables.

**5. Apporter les réponses efficaces.** Avec l'enfant, exercez-vous aux réponses à donner à la personne qui tente de les intimider. Par exemple, l'enfant pourrait dire : « Arrête, je n'aime pas ça » de manière ferme et s'en aller.

**6. Renforcer l'estime de soi de l'enfant.** Donnez à l'enfant l'occasion de bien faire quelque chose – une tâche, un sport ou un passe-temps – et félicitez-le afin de renforcer son estime de soi.

**7. Communiquer.** Encouragez l'enfant à vous parler de ses sentiments et de ses idées. Plusieurs tentatives pourraient se révéler nécessaires avant que l'enfant puisse se libérer de la peur de passer pour un rapporteur.

Pour obtenir plus d'informations sur l'intimidation, rendez-vous à [www.bullyfreealberta.ca](http://www.bullyfreealberta.ca).

Tout le monde a un rôle à jouer pour faire de nos communautés, de nos maisons et de nos écoles des lieux favorisant l'espoir et l'épanouissement.

### Ce que vous pouvez faire

Si vous soupçonnez qu'un enfant est victime d'intimidation, demandez-lui directement. Si la réponse est affirmative, voici sept moyens de lui venir en aide immédiatement :

- 1. Offrir du réconfort.** Faites comprendre à l'enfant que vous êtes là pour le soutenir et que vous allez faire tout ce que vous pouvez pour l'aider à se sentir en sécurité. Faites savoir à l'enfant que l'intimidation n'est pas de sa faute. Encouragez l'enfant à continuer de demander de l'aide tant qu'il ne l'aura pas obtenue!
- 2. Travailler ensemble.** L'école et les parents doivent travailler ensemble pour prévenir et enrayer l'intimidation. Les parents doivent communiquer immédiatement avec l'école pour s'assurer que la situation est suivie de près et que leur enfant est en sécurité. Les écoles devraient élaborer un plan de surveillance et d'intervention durant les périodes de récréation et à l'heure du midi

*Vous aimeriez parler d'intimidation à quelqu'un?  
Composez le 1-888-456-2323.*

Children's Services et Alberta Education sont fiers de mettre en œuvre la stratégie de l'Alberta en matière de prévention de l'intimidation.

**Alberta**