COMMENT AIDER MON ENFANT À FAIRE FACE À L'INTIMIDATION?

PARENTS

IDENTIFIER

Contrairement aux conflits entre jeunes, l'intimidation est une situation qui comprend tous gestes ou paroles répétés ayant pour but (ou conséquence) de blesser un autre jeune ou de lui nuire. Dans une telle situation, la cible perçoit qu'il est difficile de s'en sortir. L'intimidation implique souvent des jeunes entre lesquels il y a déséquilibre de pouvoir dû à leur âge, à leur popularité, à leur force physique, au nombre de personnes impliquées, etc.

Votre enfant pourrait être la cible, le témoin ou l'auteur de ces gestes ou paroles. Puisque plusieurs jeunes hésitent à dévoiler l'intimidation vécue à leurs parents, il est utile d'aborder le sujet avant qu'une situation ne survienne pour envisager plus facilement les stratégies à utiliser et les avantages à demander de l'aide. Parler régulièrement de ce qui se passe à l'école et avec leurs amis permet aussi de noter plus facilement les changements dans leurs habitudes, comportements ou humeur, que ceux-ci soient liés à de l'intimidation ou non.

Signes pour les cibles et les témoins

- Détresse, tristesse, honte
- Insécurité, anxiété, stress ou peur
- Perte d'intérêt pour des activités auparavant plaisantes
- Irritabilité, colère, agressivité
- Baisse de l'estime de soi
- Isolement (de ses amis et de sa famille)
- Baisse du rendement scolaire
- Découragement, perte d'espoir, pensées suicidaires

Signes que votre enfant pourrait être auteur de gestes d'intimidation

- A des difficultés dans ses relations avec les autres
- Utilise sa force ou sa popularité pour avoir ce qu'il veut
- Démontre de l'impulsivité ou une difficulté à respecter les règles
- Régule difficilement sa colère et sa tristesse
- Cherche à dominer ou à manipuler les autres
- A de nouveaux objets de valeur, de l'argent sans que vous en connaissiez la provenance
- A déjà été victime d'intimidation
- Préfère intimider les autres que d'être intimidé.e

SIGNALER L'INTIMIDATION QUE VOTRE ENFANT A VÉCU OU DONT IL.ELLE A ÉTÉ TÉMOIN

1. Demander à votre enfant des précisions (qui, où, quand, depuis quand, comment) et s'il souhaite entreprendre des démarches. L'accompagner, le cas échéant.
2. Encourager votre enfant à dénoncer la situation et à trouver du soutien auprès de ses ami.e.s et de l'équipe-école.
3. Informer l'école (enseignant.e, intervenant.e ou direction de l'école, au besoin) et faire un suivi.
4. Établir un plan d'action avec l'école et inclure votre enfant au coeur de cette démarche.
5. Si nécessaire, impliquer les autorités (se référer l'infographie *L'intimidation, c'est quoi ?*)

Peu importe la situation d'intimidation rapportée par votre enfant, **il est souhaitable d'en informer l'école** qui pourrait vous soutenir dans la mise en place d'actions concrètes pour aider votre enfant à être bien à l'école et à avoir des relations harmonieuses avec les autres, **une habileté qui lui servira toute sa vie !**

ACCOMPAGNER. QUOI FAIRE SI VOTRE ENFANT EST…

Cible

- Rester calme, le ou la réconforter et l'écouter
- Ne pas blâmer, punir ou confisquer des objets, comme un téléphone ou une tablette
- Aider à décrire la situation et les stratégies tentées pour y faire face
- Décourager la vengeance et la violence
- Encourager à parler à un adulte ou parler soi-même à l'enseignant.e avec l'accord de l'enfant
- Faire un suivi, rester attentif aux signes identifiés dans la section précédente
- Inviter l'enfant à faire des activités plaisantes et valorisantes et l'encourager à passer du temps avec ses ami.e.s

Auteur

- Rester calme, ne pas blâmer, chercher à comprendre les gestes et l'intention
- Identifier les conséquences de ses actions sur les cibles d'intimidation et sur votre enfant
- L'encourager à prendre ses responsabilités et l'inviter à réparer ses gestes (p. ex., lettre/mot d'excuse)
- Superviser ses activités, faire un suivi
- Discuter de l'importance du respect de soi et des autres et d'autres façons pour se faire des ami.e.s et avoir ce que l'on veut
- Prêcher par l'exemple à la maison, montrer comment négocier ou résoudre un conflit
- L'aider à reconnaître ses émotions et celles des autres, encourager l'écoute et le respect des idées et des besoins des autres
- Au besoin, mettre en place un plan d'action avec l'école ou demander un soutien extérieur (p. ex., psychologue)

Témoin

- Demander comment votre enfant a vécu la situation (p. ex., peur) et ce qu'il ou elle a fait
- Expliquer qu'il est normal d'hésiter à intervenir
- Inviter votre enfant à envisager ce qu'il ou elle pourrait faire ou dire la prochaine fois (pendant ou après la situation)
- Souligner l'importance du rôle des témoins pour :
  1. Ne pas encourager l'intimidation
  2. Intervenir directement ou informer un adulte
  3. Soutenir la cible pendant ou après (aller la voir, lui demander comment elle va, lui manifester son soutien, etc.)
- Lui demander s'il ou elle veut qu'on l'accompagne dans ses démarches, par exemple, avertir un.e intervenant.e de l'école

BESOIN DE SOUTIEN ?

Jeunesse J'écoute
jeunessejecoute.ca

Tel-Jeunes
teljeunes.com

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ligne Parents
lignesparents.com

Fédération des comités de parents du Québec
fcpq.qc.ca

Fondation Jasmin Roy
fondationjasminroy.com

Pour signaler, veuillez contacter :

CENTRE DE RECHERCHE DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
Université de Montréal