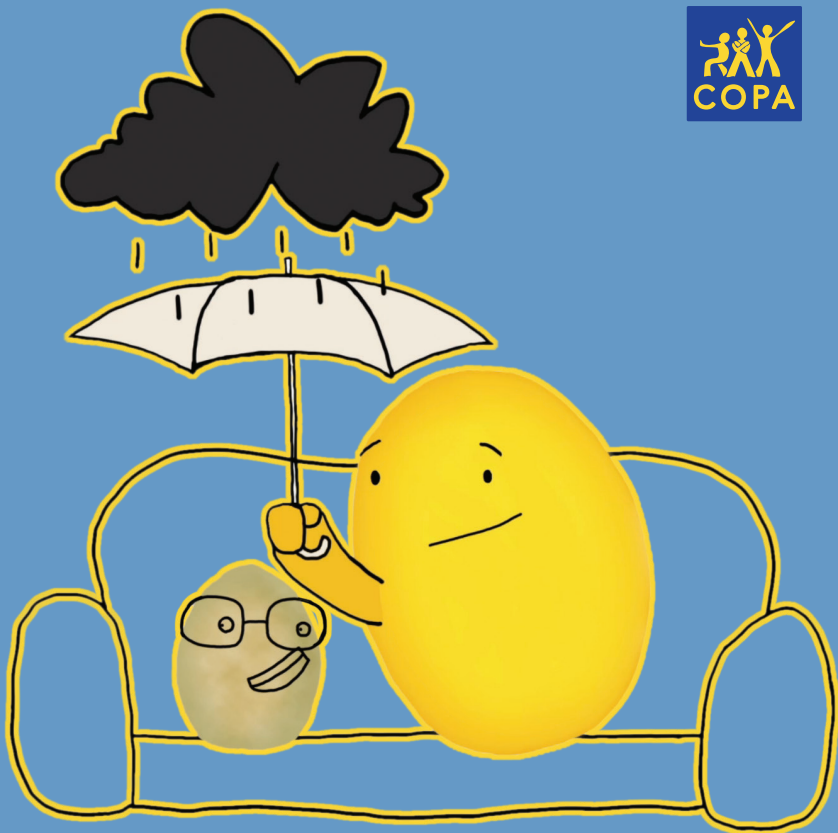




Favoriser l'établissement de milieux
scolaires sécuritaires, inclusifs et accueillants

GUIDE SUR LA PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION

RESSOURCE POUR LES PARENTS ET LE PERSONNEL DES ÉCOLES

Publié par le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA)

Photos : Endless Films – photos tirées des courts métrages animés des volumes 1 et 2 des familles Capsule

© COPA, 2013

Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme sans l'autorisation du COPA.

Imprimé au Canada

ISBN: 978-0-9878368-1-6

Favoriser l'établissement de milieux
scolaires sécuritaires, inclusifs et accueillants

GUIDE SUR LA PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION

RESSOURCE POUR LES PARENTS ET LE PERSONNEL DES ÉCOLES

Une ressource de la boîte à outils multimédias **TOUS ENSEMBLE!**



Le COPA offre une expertise, des formations et des ressources novatrices

Le Centre ontarien de prévention des agressions (COPA) est un organisme francophone à but non lucratif dont on reconnaît l'engagement soutenu à l'égard de l'équité et de l'éducation inclusive. Depuis sa fondation en 1995, le COPA a offert ses programmes éducatifs destinés à l'ensemble de l'école à plus de 100 000 élèves des écoles et des conseils scolaires francophones et anglophones de l'Ontario.

Les programmes et ressources du COPA s'appuient sur une approche qui reconnaît les principes de l'équité et de l'éducation inclusive. Le COPA s'efforce de faire reconnaître les droits de la personne – plus particulièrement les droits des enfants et des groupes sociaux vulnérables à la discrimination et à la violence. Sa grande variété de programmes inspirants, novateurs et pratiques ainsi que ses nombreuses ressources multimédias ont été conçus de façon à rejoindre toutes les personnes, y compris celles qui souvent n'ont pas de voix.

Tout le travail du COPA repose sur son engagement à assurer que toutes les personnes – jeunes, familles, enseignantes et enseignants, membres du personnel d'administration et du personnel de soutien, professionnelles et professionnels associés, travailleuses sociales et travailleurs sociaux - aient la chance d'établir des milieux scolaires et communautaires où règnent « la sécurité, la force et la liberté ».

Le COPA collabore activement avec de nombreux groupes locaux et provinciaux, notamment la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'Ontario (FEO), l'Association des enseignantes et des enseignants franco-ontariens (AEFO) et la Commission ontarienne des droits de la personne.

Le COPA a reçu des prix de la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'Ontario et de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants en reconnaissance de sa contribution exceptionnelle à l'amélioration de la qualité de l'éducation publique. La FESFO lui a décerné le prix *Clé de voûte* pour sa contribution au changement social positif qui fait évoluer la situation des jeunes filles et des femmes.

Pour en savoir plus, rendez-vous au site Web du COPA à l'adresse **infocopa.com**

Ne manquez pas de visiter les sites Web éducatifs du COPA et de la FEO aux adresses suivantes :

- **bienetrealecole.ca**
- **changersonmonde.ca**



TABLE DES MATIÈRES

- 4 INTRODUCTION
- 7 COMPRENDRE L'INTIMIDATION
- 14 RÉPERCUSSIONS DE L'INTIMIDATION
- 20 CONTESTER LA LOI DU SILENCE
- 25 PRISE EN CHARGE
- 35 COMMUNICATION SAINÉ
- 42 ALLER PLUS LOIN
- 44 CONCLUSION
- 45 NOTES EN FIN DE TEXTE
- 47 POUR EN SAVOIR PLUS

INTRODUCTION

Milieux scolaires sécuritaires, inclusifs et accueillants

Tout le monde a un rôle à jouer dans l'établissement d'un milieu accueillant et respectueux. La recherche montre que pour réussir à établir un climat scolaire positif, il est important d'avoir recours à une approche qui tient compte des besoins de tous les membres de la communauté scolaire - c'est-à-dire, les membres de l'école et de l'ensemble de la collectivité. Il est également essentiel que le plan global s'appuie sur le succès de la *Stratégie d'équité et d'éducation inclusive de l'Ontario* et de la *Stratégie pour la sécurité dans les écoles de l'Ontario* visant à favoriser un climat scolaire positif pour toutes les personnes. C'est ce qu'on appelle une approche axée sur l'ensemble de l'école.

L'engagement des parents est une composante essentielle si l'on veut réussir à faire les changements systémiques qui favoriseront la réussite scolaire et le bien-être des enfants. Dans la *Politique de participation des parents* du ministère de l'Éducation de l'Ontario, on reconnaît que les parents sont des partenaires appréciés et jouent un rôle clé dans l'éducation de leurs enfants.

Prévention de l'intimidation

On ne considère plus l'intimidation à l'école comme étant un jeu d'enfant inoffensif.¹ On reconnaît aujourd'hui que l'intimidation est un comportement ayant des conséquences négatives. L'intimidation fait partie d'un réseau de relations malsaines et inégales qui ont des répercussions sur tout le monde, tout au long de la vie, et sur tous les segments de la société.

La bonne nouvelle est que comme parents, nous pouvons contribuer de façon importante à défaire ce réseau - que ce soit à la maison, en collaboration avec l'école ou dans la collectivité. Nous aiderons ainsi nos enfants à s'épanouir.

Nous savons que les parents se soucient profondément de leurs enfants et qu'ils sont à leur écoute pour assurer leur sécurité et leur bien-être.

Dans le présent guide, nous tentons de faire mieux comprendre le problème de l'intimidation et notre façon de l'aborder. L'information contenue dans le guide repose sur l'approche unique du COPA en matière de prévention de l'intimidation.

Dans le présent guide, le terme parents inclut les tuteurs et les tuteuses et le terme enfants inclut les enfants de tous âges.



Voir la capsule et le guide de discussion
Milieux sécuritaires, inclusifs et accueillants

Au sujet du guide

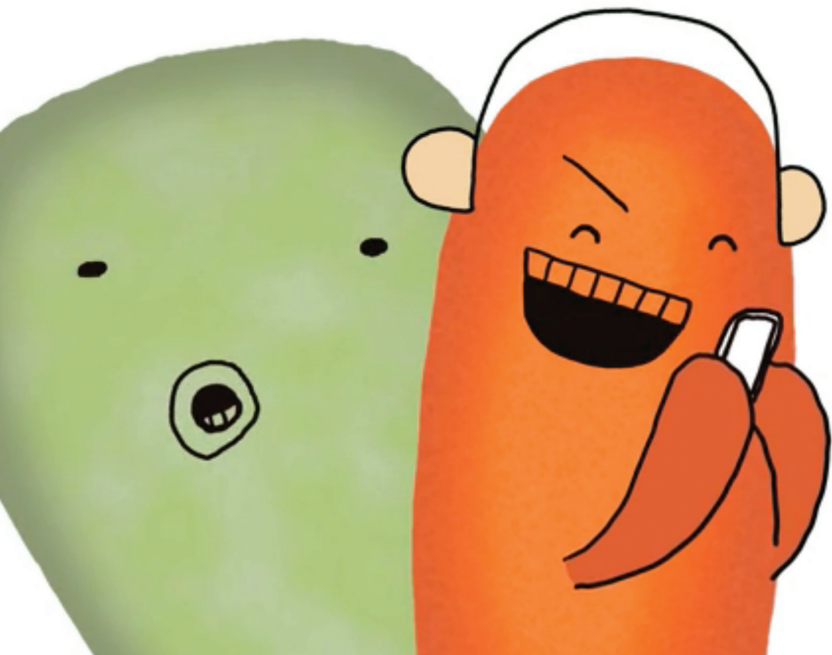
Le présent guide fait partie de la ressource originale *Les familles Capsule s'engagent!* et de la boîte à outils **TOUS ENSEMBLE!** mises à la disposition des parents et des écoles. Les parents et le personnel des écoles le trouveront utile pour soutenir les discussions sur le problème de l'intimidation en milieu scolaire.

Le COPA s'est inspiré du matériel élaboré pour l'initiative Bien-être@l'école mise en œuvre par le COPA et la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'Ontario (FEO) pour produire le présent guide. Le projet est financé par le ministère de l'Éducation de l'Ontario. Nous nous invitons à visiter le site Web à l'adresse **bienentrealecole.ca**.

Nous vous invitons également à parcourir notre *Guide sur la prévention de l'intimidation pour le personnel enseignant, Établir des milieux sécuritaires* conçu aussi par le COPA et la FEO.

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario a également élaboré un guide pour les parents intitulé *L'intimidation – Essayons d'y mettre un terme*. Vous pouvez le consulter à l'adresse **edu.gov.on.ca/fre/parents/bullyingf.pdf**.





COMPRENDRE L'INTIMIDATION

L'intimidation fait mal. Ses répercussions peuvent se faire sentir bien au-delà de l'enfance. Il est essentiel, dans un premier temps, de comprendre l'intimidation, de savoir ce que c'est et de reconnaître ses conséquences sur nos enfants - et en fait sur l'ensemble de la population - si l'on veut réussir à prévenir ce comportement et s'assurer que tous les enfants se sentent en sécurité, inclus et acceptés.

Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation revêt plusieurs formes. Elle peut être subtile, facile à détecter ou cachée.

En général, elle consiste en des comportements répétitifs; mais, il peut s'agir aussi d'un seul geste, souvent accompagné de menaces. *Elle peut se produire n'importe où (même en ligne) et n'importe qui peut avoir recours à l'intimidation.*

Le rejet social, la force physique ou coercitive, l'agression psychologique ou les menaces subtiles ou explicites en sont d'autres formes.

Aggression physique : Frapper, pousser, voler, endommager la propriété d'autrui.

Aggression verbale : Se moquer de l'autre, l'insulter, faire des commentaires sexistes, racistes ou homophobes.

Aggression sexuelle : Faire des commentaires à connotation sexuelle, des attouchements, agresser l'autre.

Aggression sociale : Exclure les autres, commérer, faire courir des rumeurs.

À l'école, elle peut avoir lieu dans les couloirs, les salles de classe, la cour d'école, le gymnase, la bibliothèque, pendant les assemblées et les excursions scolaires et dans les autobus scolaires. Elle peut se produire à l'aller-retour entre l'école et la maison, en se servant d'un téléphone cellulaire ou d'Internet.

Les personnes qui intimident les autres peuvent agir seules ou en groupe et peuvent cibler une personne, ou deux, ou même tout un groupe.

Ces personnes comptent beaucoup sur la loi du silence et sur le fait que les témoins deviendront leurs complices ou ne feront rien pour interrompre l'agression.²

DÉFINITION DE L'INTIMIDATION : Le projet de loi 13 (Loi pour des écoles tolérantes) modifiant la Loi sur l'éducation est entré en vigueur le 1^{er} septembre 2012. Cette nouvelle loi vise à réduire l'intimidation dans les écoles et exige que tous les conseils scolaires agissent de façon à prévenir et à réduire l'intimidation.

Extrait de la nouvelle définition :

L'intimidation est un comportement agressif et généralement répété d'un élève envers une autre personne qui, à la fois :

a) a pour but, ou dont l'élève devrait savoir qu'il aura vraisemblablement cet effet :

(i) soit de causer à la personne un préjudice, de la peur ou de la détresse, y compris un préjudice corporel, psychologique, social ou scolaire, un préjudice à la réputation ou un préjudice matériel,

(ii) soit de créer un climat négatif pour la personne à l'école;

b) se produit dans un contexte de déséquilibre de pouvoirs, réel ou perçu, entre l'élève et l'autre personne, selon des facteurs tels que la taille, la force, l'âge, l'intelligence, le pouvoir des pairs, la situation économique, le statut social, la religion, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, la situation familiale, le sexe, l'identité sexuelle, l'expression de l'identité sexuelle, la race, le handicap ou des besoins particuliers. On entend par comportement, le recours à des moyens physiques, verbaux, électroniques, écrits ou autres.

On reconnaît la cyberintimidation comme :

a) la création d'une page Web ou d'un blogue dans lequel le créateur usurpe l'identité d'une autre personne;

b) le fait de faire passer une autre personne comme l'auteur de renseignements ou de messages affichés sur Internet;

c) la communication électronique d'éléments d'information à plus d'une personne ou leur affichage sur un site Web auquel une ou plusieurs personnes ont accès.

Remarque : La cyberintimidation comprend la propagation de rumeurs, de photos, d'idées ou de commentaires blessants par cellulaire, dans les messages textes, les médias sociaux et les sites Web.

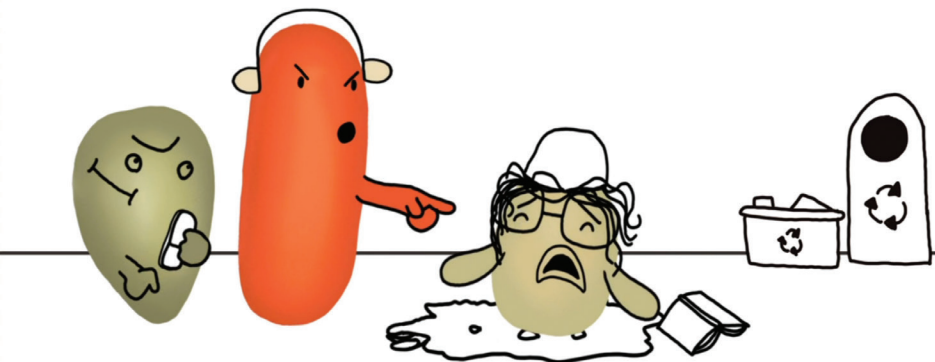
Quels sont les éléments de base de l'intimidation?

Les personnes qui se livrent à des actes d'intimidation sont toujours plus fortes ou sont perçues comme étant plus fortes que celles qui les subissent. En général, les personnes ciblées apprennent à craindre le pouvoir de celles qui les intimident.

L'intimidation est généralement planifiée. Elle peut se produire sur une courte période de temps ou s'éterniser dans le temps.

Les éléments suivants doivent être présents pour qu'il s'agisse d'intimidation :

- le déséquilibre du pouvoir entre la personne ciblée et celle qui a recours à l'intimidation
- l'intention de faire du mal
- la détresse de la personne qui subit les actes accompagnée souvent de peur ou de terreur
- le plaisir de la personne qui a recours aux actes lorsqu'elle constate les effets sur la personne intimidée
- l'aggravation des actes au fil du temps
- la menace - implicite ou explicite - d'autres agressions



Comment savoir s'il s'agit d'intimidation ou d'un conflit?

Nous avons souvent tendance à confondre les situations de conflits et d'intimidation, même s'il s'agit de choses très différentes. Le conflit fait partie de la vie, alors que l'intimidation n'en fait jamais partie et ne devrait jamais être considérée comme normale.

Les interventions en cas de conflit et d'intimidation : deux choses totalement différentes

Par conflit, on entend un malentendu ou une différence d'opinion ou d'intérêts entre deux personnes ou plus qui jouissent du même statut social. **Dans un conflit, il y a deux côtés à la médaille.** Les personnes concernées peuvent être profondément en désaccord et les émotions peuvent être très vives. Lorsque le conflit est mal géré, il peut dégénérer en une forme d'agression.

Que cela nous plaise ou non, le conflit fait partie de la vie. Nous essayons par tous les moyens de l'éviter... ou de le gérer. C'est pourquoi il existe des programmes et des formations sur la *résolution* des conflits. Apprendre à résoudre les conflits de façon constructive est une compétence très utile dans la vie autant pour les jeunes que pour les adultes. Il est primordial de cultiver la capacité des enfants de communiquer de façon saine pour favoriser les relations saines, un milieu scolaire sain et une société saine.

L'intimidation est un défi d'un tout autre ordre. Pour réussir à prévenir l'intimidation, il est essentiel de la distinguer du conflit.

Contrairement au conflit, l'intimidation ne devrait jamais être considérée comme faisant naturellement partie de la vie.

Malheureusement, il arrive que l'on utilise par erreur les stratégies de résolution de conflits pour intervenir dans les cas d'intimidation, ou qu'on les utilise à tort comme stratégies de prévention de l'intimidation. Cette confusion peut entraîner des conséquences dommageables, voire dangereuses, pour les personnes ciblées.

Imaginez comment se sentirait l'enfant à qui on demande de s'asseoir avec la personne qui l'intimide et de régler le problème. Peut-on réellement s'attendre à ce que l'enfant se sente en sécurité et parle ouvertement de ses sentiments? Il est plus probable qu'elle ou il révélerait pas ou peu de renseignements de crainte d'avoir des répercussions encore plus graves.

En outre, en disant qu'il y a deux côtés à la médaille, on ne tient pas compte de la dynamique réelle de l'intimidation. En fait, on compromet le soutien qu'on apporte à l'enfant en suggérant qu'une part du blâme lui revient. En ayant recours aux stratégies de résolution de conflits dans une situation d'intimidation, nous risquons d'aggraver le traumatisme de la personne qui a mal et qui est vulnérable.

En présence des éléments de base de l'intimidation, il n'est pas recommandé d'avoir recours aux stratégies de résolution de conflits.

Quelle est l'étendue du problème?

Malheureusement, l'intimidation est chose courante dans nos écoles.

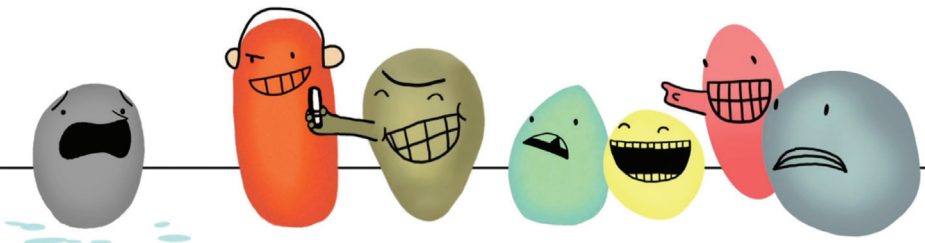
Les Parsons, spécialiste canadien de la prévention de l'intimidation, affirme qu'entre le tiers et les trois quarts des élèves sont impliqués dans des situations d'intimidation.³ Les résultats d'une recherche révèlent que le quart des élèves disent intimider d'autres élèves, et 29 % admettent avoir été la cible d'intimidation à l'école.⁴ Au moins un.e adolescent.e sur trois au Canada déclare avoir été intimidé.e.⁵

La popularité grandissante des médias électroniques ouvre de nouvelles voies aux enfants qui cherchent à intimider les autres, donnant lieu au phénomène de la cyberintimidation.

Une étude confirme que parmi les jeunes qui utilisent les sites de clavardage et de messagerie instantanée, 25 % disent avoir reçu des messages intimidants, 14 % des menaces par Internet et 16 % admettent avoir transmis des messages de menaces.⁶ Parmi les participant.e.s à un sondage mené en 2011 par l'organisme *Jeunesse, J'écoute*, 65 % d'entre elles et d'entre eux ont déclaré avoir été la cible de cyberintimidation au moins une fois.⁷

Selon plusieurs études, un grand nombre de situations d'intimidation à l'école, probablement jusqu'à 80 % d'entre elles, ne sont jamais déclarées ni dénoncées.⁸

Les jeunes qui sont la cible de cyberintimidation hésitent à la signaler de peur que leurs parents leur interdisent l'accès à leur ordinateur ou à Internet.



Qui se fait intimider?

En 2008, le COPA a mené un sondage auprès d'élèves d'écoles secondaires qui a révélé que le **manque de tolérance des différences** se trouve au cœur du problème de l'intimidation. Les commentaires des élèves témoins d'actes d'intimidation ont permis aux chercheurs de conclure que l'on associait potentiellement **toutes formes de différence qui s'éloignent de la norme** à la faiblesse et à la vulnérabilité et « ... que la forme de différence n'avait aucune importance; si une personne veut en intimider une autre, elle trouvera bien un prétexte pour le faire. »⁹

Parmi les formes de différences, on retrouve les suivantes : percevoir la personne ciblée comme n'étant pas suffisamment masculine ou féminine, le rendement scolaire faible ou excellent, la situation socioéconomique ou une différence physique ou intellectuelle. Le comportement d'une personne, son cercle d'amis.e.s, même la façon dont elle s'habille ou son allure peuvent attirer l'attention de l'enfant qui a recours à l'intimidation.

L'intimidation fondée sur la discrimination – racisme, sexisme, capacitisme et homophobie – est très courante parmi les enfants et les jeunes. **L'élève typique, dans une école secondaire, entend des insultes contre les personnes homosexuelles en moyenne 25 fois par jour. Parmi les jeunes lesbiennes et gais, 80 % admettent avoir été agressés verbalement et 17 % admettent avoir été agressés physiquement.**¹⁰

Quoi qu'il en soit, aucune logique ni aucun élément commun n'expliquent pourquoi les enfants qui ont recours à l'intimidation choisissent une personne en particulier comme cible. Elles et ils veulent du pouvoir et choisissent de l'obtenir en intimidant les autres. Elles et ils ciblent une personne ou un groupe de personnes qu'elles et ils croient pouvoir dominer, **sans aucune raison légitime.**

La personne qui a recours à l'intimidation est la seule à percevoir son comportement comme étant logique; la personne intimidée n'est jamais à blâmer.



Est-ce que l'intimidation est inévitable?

Il est important de comprendre que l'intimidation est un **comportement appris**. Nous voulons dire par là que les enfants ne naissent pas avec le désir de blesser les autres. L'intimidation n'est donc pas inévitable.

Le COPA croit en la capacité des enfants de modifier leurs comportements. En fait, les enfants le font souvent.¹¹ Dans un des documentaires du COPA intitulé *Le pouvoir de changer*, de nombreux enfants qui ont participé au programme *Agir ensemble* (le programme de prévention de l'intimidation du COPA destiné à l'ensemble de l'école) déclarent devant la caméra avoir décidé d'arrêter d'intimider les autres à la suite de leur participation au programme. Le COPA a offert des ateliers à des dizaines de milliers d'enfants en Ontario. Dans ces ateliers, les enfants ont déclaré publiquement et en privé qu'elles et ils tenaient à changer leur comportement, à arrêter d'intimider les autres et à se porter à la défense de leurs pairs. De nombreux témoins se sont montrés très intéressés par la possibilité de pouvoir intervenir dans une situation d'intimidation une fois que ces personnes en avaient compris la valeur et qu'on leur avait enseigné les stratégies sécuritaires pour intervenir dans ces situations.

La confiance que le COPA place dans la capacité des enfants à changer est à la base de toutes ses initiatives en matière de prévention de l'intimidation en milieu scolaire.

Évitons d'utiliser les mots « intimidatrice ou intimidateur » et « victime »

Il est très important d'éviter d'utiliser ces mots qui accolent une étiquette aux enfants et qui peuvent renforcer davantage les comportements négatifs.

En comprenant que l'intimidation est un comportement appris, nous pouvons imaginer que nos enfants seront capables de changer.

Nous reconnaissons du même fait que la vie de nos enfants est complexe. Elles et ils peuvent avoir recours à l'intimidation, être intimidés ou, dans la plupart des cas, en être témoins.

Bien qu'ils soient plus faciles à oublier et plus longs à dire, nous vous suggérons de remplacer les termes « intimidatrice ou intimidateur » et « victime » par « l'enfant qui a recours à l'intimidation » et « l'enfant qui subit de l'intimidation ».

En utilisant un langage qui ouvre la porte à la possibilité de changer, nous encouragerons nos enfants dans ce sens et nous leur montrons que nous croyons en elles et en eux et que nous sommes là pour les aider.

RÉPERCUSSIONS DE L'INTIMIDATION

L'intimidation peut avoir des répercussions profondes et durables sur les enfants :

- *qui subissent de l'intimidation*
- *qui sont témoins d'intimidation*
- *qui ont recours à l'intimidation*

Les enfants peuvent avoir des problèmes physiques et psychologiques à court et à long termes.

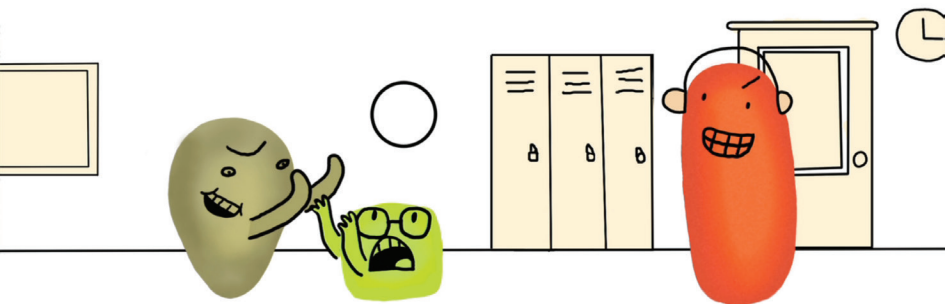
Répercussions sur les enfants qui subissent de l'intimidation

Les enfants intimidés peuvent réagir de diverses façons et les répercussions de l'intimidation peuvent être très graves. Ces enfants courent le risque élevé d'adopter des comportements négatifs pendant leur jeunesse et à l'âge adulte.

Tragiquement, l'intimidation peut nuire au développement sain de l'enfant, miner sa confiance en soi et son estime de soi. Les chercheurs ont établi un lien entre l'intimidation et bon nombre de problèmes physiques et psychologiques,¹² dont les suivants :

- difficultés à l'école, absences répétées et décrochage scolaire
- difficultés à forger des relations saines et désengagement social extrême
- maladies physiques chroniques et troubles du sommeil
- problèmes de dépendance, y compris troubles de l'alimentation et toxicomanie
- comportements autodestructeurs, agression et violence
- dépression chronique, pensées suicidaires, tentatives de suicide et suicide

Certains enfants intimidés peuvent s'absenter de l'école ou changer de chemin pour se rendre à l'école et rentrer à la maison pour ne pas rencontrer la personne qui les intimide. Certains autres mentent et volent pour se plier aux exigences des personnes qui les intimident.



Malheureusement, la personne intimidée a souvent de la difficulté à se débarrasser de son étiquette de victime une fois qu'elle lui a été accolée, ce qui aggrave le problème. Les autres se moquent d'elle ou l'insultent lorsqu'elle travaille en groupe. On la choisit souvent en dernier dans les équipes ou on l'ignore complètement dans les projets de groupes ou les excursions scolaires. Elle peut être impliquée dans des batailles et accusée d'être l'instigatrice, même si ce n'est pas le cas. Plus on l'exclut, plus elle est isolée, plus elle souffre d'insécurité, augmentant ainsi son risque d'être intimidée plus souvent, ainsi que par d'autres personnes. En fait, elle peut traîner ce problème tout au long de sa jeunesse et même plus tard à l'âge adulte. Il est primordial d'interrompre le cycle de l'agression le plus rapidement possible.

Dans bien des cas, les enfants ne demandent pas d'aide craignant d'aggraver la situation. Elles et ils sont fréquemment angoissés et désespérés croyant que personne ne peut les aider même si elles ou ils parlent de leur problème. Leurs sentiments de honte et de culpabilité liés à l'intimidation et à leur incapacité de la prévenir peuvent les pousser encore plus à garder le secret et à se replier sur eux-mêmes. Par conséquent, en essayant de cacher leur problème, les personnes intimidées peuvent souffrir davantage et devenir de plus en plus isolées et exclues renforçant ainsi la « loi du silence » qui contribue à faire persister l'intimidation.

*Nous vous encourageons à visionner la vidéo du COPA et de la FEO intitulée « L'intimidation, c'est du sérieux! » pour obtenir d'autres points de vue sur les conséquences de la violence : **bienetrealecole.ca**.*

Les jeunes personnes gaies et lesbiennes représentent presque 30 % des jeunes qui se suicident.¹³ On estime que 300 jeunes au Canada se suicident chaque année à la suite d'actes d'intimidation homophobe.¹⁴ Des études ont démontré que l'intimidation homophobe entraînait divers problèmes physiques et psychologiques à long terme.¹⁵ Une étude en particulier a révélé que l'intimidation homophobe des jeunes personnes lesbiennes, gaies ou bissexuelles peut causer un déséquilibre hormonal (élévation du niveau de cortisol) entraînant une gamme de problèmes physiques et psychologiques graves. (On a constaté que le soutien de la famille et des pairs s'avère le moyen le plus sûr de contrer ce déséquilibre hormonal chez les personnes ciblées.¹⁶) On a observé que les séquelles neurologiques de l'intimidation ressemblaient de très près à celles laissées par les agressions physiques et sexuelles pendant la petite enfance.¹⁷

Répercussions sur les enfants qui sont témoins d'intimidation

Les enfants qui n'intimident pas les autres et qui ne sont pas intimidés (témoins) forment la majorité des jeunes impliqués dans une situation d'intimidation. Les études révèlent que dans 85 % des cas, l'intimidation se produit devant des témoins.¹⁸ Malheureusement, dans 75 % des cas, les témoins se contentent d'observer la scène et ne font rien pour interrompre l'intimidation. Elles et ils peuvent même encourager la situation et agir comme complices.

Bien qu'on traite rarement de cette question, l'intimidation a aussi des effets néfastes sur les témoins. Les témoins peuvent s'identifier à l'enfant qui a recours à l'intimidation, les amenant à « blâmer la victime ». Ces jeunes nous disent également qu'elles et ils ont souvent peur de la personne qui a recours à l'intimidation et craignent de devenir la prochaine cible. Ces jeunes hésitent à intervenir ou à demander de l'aide parce qu'on va les traiter de « porte-paniers » ou de « commères ». Elles et ils risquent ainsi de subir d'autres conséquences. D'autre part, les témoins se blâment de ne pas avoir essayé d'intervenir ou réussi à défendre leurs pairs.

Le manque de soutien des adultes, présumé ou réel, et l'absence d'un modèle positif peuvent amener les témoins à tirer la conclusion que les personnes qui ont du pouvoir ont le droit d'agresser les autres et que leurs gestes leur procurent une meilleure position sociale.¹⁹ Chez un grand nombre de témoins l'expérience engendre de la tristesse, de l'anxiété et de l'angoisse. Ces enfants peuvent avoir le sentiment que le monde n'est pas un endroit sûr pour personne. Cela peut grandement influencer leur capacité de concentration et d'apprentissage. À l'âge adulte, elles et ils sont souvent rongés par les remords et éprouvent un sentiment d'impuissance.

Fait important, les recherches révèlent que lorsque les enfants interviennent dans le but de faire cesser l'intimidation, elles et ils y parviennent.²⁰ En effet, lorsque les témoins interviennent, l'intimidation s'arrête dans les dix secondes dans 57 % des cas.²¹



Répercussions sur les enfants qui ont recours à l'intimidation

La volonté de faire du mal aux autres est généralement un signe de problèmes sociaux et émotifs. Les enfants qui ont recours à l'intimidation exhibent également d'autres formes de comportements anti-sociaux²² :

- *l'école buissonnière et le décrochage scolaire*
- *port d'armes et tendance à vouloir se battre*
- *vandalisme*
- *vol à l'étalage*
- *consommation d'alcool et de drogues*

Les racines semblent profondes et considérables parce que les jeunes qui intimident sont aussi plus susceptibles d'avoir toutes sortes de problèmes tout au long de leur vie.



Voir la capsule et le guide de discussion
L'intimidation, ça fait mal

La plupart des gens ne considèrent pas la possibilité que de nombreux enfants qui ont recours à l'intimidation soient en fait elles-mêmes et eux-mêmes la cible d'intimidation. Voilà pourquoi nous avons tendance à percevoir l'enfant qui a recours à l'intimidation comme étant l'enfant à problèmes. Dans les faits, les enfants qui à la fois intimident les autres et subissent de l'intimidation semblent souffrir des effets les plus graves.

Elles et ils sont moins engagés dans la vie scolaire, affichent des comportements plus dérangeants en salle de classe et ont plus de problèmes émotifs et sociaux, souffrant notamment de dépression et de solitude.

Les études révèlent que ces jeunes ont tendance à être plus déprimés que les autres enfants. Les filles qui ont recours à l'intimidation et qui la subissent sont aussi plus susceptibles de se mutiler, de songer sérieusement au suicide, de faire une tentative de suicide, ou de se suicider.²³

Comment savoir si mon enfant est la cible d'intimidation?

Étant donné que la loi du silence autour de l'intimidation fonctionne à merveille, il est très probable que nos enfants ne nous diront pas directement qu'elles ou ils sont la cible ou témoins d'intimidation. C'est pourquoi il est important d'être conscients des signes et des symptômes suivants :

- notre enfant essaie tout le temps de ne pas aller à l'école ou dit vouloir changer d'école
- elle ou il se comporte différemment
- elle ou il vole de petits montants d'argent

Ces signes et symptômes ne signifient pas nécessairement que notre enfant subit de l'intimidation, mais ils peuvent indiquer qu'il y a un problème à l'école.

Blâmer la victime

On a souvent tendance dans notre société à « blâmer la victime ». On consacre souvent notre énergie à faire changer la personne intimidée.

On pense souvent que la personne intimidée est responsable en quelque sorte de ce qui lui arrive – on la croit faible et passive. On lui dit d'ignorer les actes d'intimidation, « de se défendre » ou de réagir. Parfois, les enfants qui sont jugés quelque peu « différents » ou « bizarres » par leurs pairs se font dire qu'elles et ils devraient agir de façon plus normale.

Les enfants qui se font intimider peuvent se révolter et essayer de se défendre en ripostant, en exprimant leur colère ou même en intimidant d'autres enfants. Il arrive alors que les adultes les blâment et les accusent d'avoir recours à l'intimidation.

Malheureusement, cela ne fait que nuire davantage aux enfants qui se font intimider - qui, en général, ont tendance à se blâmer de toute façon. En outre, en « blâmant la victime », nous ne nous attaquons pas au vrai problème et nous risquons d'utiliser des stratégies moins efficaces et potentiellement nuisibles.

Il est très important de se rappeler que l'intimidation et les agressions sont inacceptables sous toutes leurs formes et dans tous les cas. L'intimidation est un abus de pouvoir avec l'intention de faire du mal.

Les personnes qui ont recours à l'intimidation sont toujours responsables de leurs actes. L'intimidation n'a jamais sa place – jamais. Personne ne mérite d'être intimidé.



Voir la capsule et le guide de discussion
Soutenir sans blâmer

Nous vous suggérons de transmettre les messages clés ci-dessous à vos enfants pour les aider à prévenir l'intimidation et à renverser la tendance à blâmer la victime.

- La personne intimidée n'est jamais responsable des agressions.
- Toutes les personnes – jeunes et vieilles – ont le droit de vivre à l'abri de la violence et des agressions dans toutes les sphères de leur vie.
- Toutes les formes de cruauté, d'exploitation, de domination, d'humiliation et d'agression sont une forme de pouvoir et de contrôle négative et destructive, et sont totalement inacceptables.
- Il est important de briser le silence en demandant de l'aide.

C'est en transmettant ces messages de manière constante et en les observant nous-mêmes que nous influencerons positivement les enfants et les jeunes.

Éviter la honte et le blâme

Malheureusement, un grand nombre d'entre nous avons appris à régler les comportements indésirables en ayant recours à la honte et au blâme. Nous essayons d'éliminer l'intimidation avec ces méthodes depuis plusieurs années maintenant. En fait, nous avons appris que cela risque de renforcer la loi du silence qui entoure l'intimidation et les autres formes d'agression et de comportements destructeurs.²⁴

Nous avons des options. Nous pouvons laisser tomber les tactiques de honte et de blâme en pensant à l'intimidation comme étant une occasion d'apprentissage pour nos enfants.

Nos enfants sont moins susceptibles de venir nous parler de leurs problèmes si nous :

- bondissons, blâmons et punissons la personne responsable de l'intimidation
- « blâmons la victime »
- exprimons notre déception parce qu'elles et ils n'ont rien fait pour intervenir

Nos enfants sont plus susceptibles de venir nous parler de leurs problèmes, si nous :

- les écoutons et prenons leurs idées et préoccupations au sérieux
- les laissons proposer leurs idées
- prenons le temps d'élaborer un plan d'action en leur permettant d'y contribuer réellement
- respectons leur capacité de réfléchir, d'apprendre et de changer
- faisons un suivi, au besoin

CONTESTER LA LOI DU SILENCE

Comme nous l'avons mentionné, l'intimidation peut avoir des répercussions dévastatrices sur toutes les personnes impliquées, y compris les enfants qui en sont témoins ou qui ont recours à l'intimidation. Nos efforts conjoints pour établir des milieux sécuritaires reposent en grande partie sur l'existence d'un climat positif dans lequel les enfants sont encouragés et libres d'obtenir l'aide des personnes qui les entourent – y compris les enfants qui ont recours à l'intimidation. Dénoncer le secret qui entoure l'intimidation et toutes les formes d'agression est un premier pas dans la bonne direction.

Dénoncer l'intimidation en toute sécurité

Un des plus gros obstacles nous empêchant de mettre fin à l'intimidation – et à toutes les formes d'agression – est le secret. Les personnes qui intimident les autres forcent leurs cibles et les témoins à garder le secret en leur faisant des menaces de représailles explicites ou implicites si elles brisent la « loi du silence ». Malheureusement, cela permet à l'intimidation de s'enraciner et aux sentiments de peur, de honte et de culpabilité de s'implanter.

C'est l'une des principales raisons qui expliquent pourquoi très peu d'enfants révèlent à qui que ce soit, et certainement pas à leurs parents, être intimidés ou être témoins d'intimidation. Voilà pourquoi il est si important que les enfants sachent qu'elles et ils peuvent parler de ces problèmes en toute sécurité avec leurs parents, leurs pairs, le personnel enseignant et d'autres adultes.

Il est important de reconnaître et de souligner les risques que prennent les enfants qui décident de dénoncer une situation d'intimidation. Pour créer un climat propice aux déclarations, il est essentiel de respecter la confidentialité et l'anonymat des enfants en écartant le voile du secret qui permet à l'intimidation de s'enraciner et de prospérer.

Dans certains cas, il peut s'avérer nécessaire de consulter d'autres personnes et d'obtenir l'aide du personnel enseignant ou de direction, même si notre enfant n'est pas d'accord. Nous pouvons le faire de façon respectueuse en faisant participer notre enfant le plus possible au processus.

Par exemple, nous pouvons :

- informer notre enfant avant de parler de son problème à une autre personne
- lui demander son avis quant au choix de la personne à qui parler
- lui demander quand elle ou il veut rencontrer la personne
- offrir d'être présents à cette rencontre – avec des jeunes plus âgés, il pourrait s'agir de la police ou d'une ligne d'écoute téléphonique²⁵

Les enfants et les porte-paniers

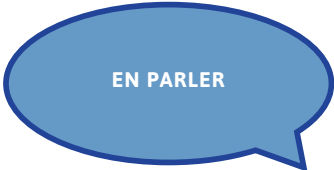
Les enfants plus jeunes se font souvent dire par leurs pairs – et parfois même par les adultes – de ne pas être des « porte-paniers ».

Les définitions suivantes aideront les enfants et les adultes à faire la distinction entre être un « porte-panier » et « en parler » en vue d'obtenir de l'aide.²⁶



ÊTRE UN PORTE-PANIER

Être un porte-panier – Parler des gestes posés par une personne dans le but de lui causer des problèmes.



EN PARLER

En parler – Obtenir de l'aide si on nous fait mal, ou si on fait mal à une personne que l'on connaît ou lorsqu'on retire notre droit ou le droit de cette personne d'être en sécurité et acceptée.

Les jeunes et l'étiquette de « snitch » (mouchard ou rat)

La peur de se faire passer pour un.e « snitch » est très grande à l'adolescence. Nous devons travailler de façon assidue et créative pour gagner la confiance des jeunes et assurer la sécurité des ados qui dévoilent une situation d'intimidation.

La clé est d'assurer aux enfants intimidés ou qui sont témoins d'intimidation l'accès à de l'aide fiable et concrète de la part des adultes. Il est bien de rappeler à nos enfants que les personnes ayant recours à l'intimidation peuvent sembler vraiment puissantes, mais que les personnes, jeunes et moins jeunes, qui dénoncent ces actes, sont beaucoup plus nombreuses.

Il est donc plus efficace d'encourager les jeunes à se regrouper avec d'autres jeunes qui leur ressemblent plutôt que de s'attendre à ce qu'elles ou ils se prononcent individuellement contre l'intimidation.

Choisir d'être allié.e

Tout le monde a la responsabilité d'établir un milieu sécuritaire, inclusif et accueillant. Nos efforts pour réduire l'intimidation seraient beaucoup plus fructueux si nous encourageons davantage les témoins à interrompre le cycle de la violence et à briser la loi du silence en leur parlant du principe du soutien par les pairs.²⁷

La majorité des enfants n'intimident pas les autres et ne sont pas intimidés. Ce sont les témoins. À ce titre, ces jeunes possèdent l'immense pouvoir – dans bien des cas inexploité – d'influencer positivement le climat scolaire. S'ajoute à ce pouvoir la capacité souvent négligée des enfants de s'entraider et de bénéficier du soutien des pairs. En tant que parents, nous pouvons jouer un important rôle pour aider nos enfants à reconnaître leur pouvoir, développer cette habileté et trouver le courage d'interrompre l'intimidation. Quand les témoins interviennent dans une situation d'intimidation, elles et ils deviennent alors des *allié.e.s*. **Favoriser la capacité et l'engagement de nos enfants à devenir des *allié.e.s* constitue un élément essentiel de la prévention de l'intimidation.**

Nous savons qu'un grand nombre d'enfants ne prennent pas plaisir à regarder une personne se faire intimider. Ces jeunes aimeraient que cela cesse. Chose certaine, de nombreuses personnes aujourd'hui adultes qui ont été témoins d'actes d'intimidation alors qu'elles étaient à l'école nous ont parlé de l'anxiété et de la culpabilité qu'elles ont ressenties dans ces situations. Si nous pouvons enseigner à nos enfants les techniques sécuritaires pour soutenir les personnes qui se font intimider, la plupart seront soulagés et heureux de mettre ces techniques en pratique.

HISTOIRE DE RÉUSSITE D'UN ALLIÉ : Un élève de 10^e année est tombé sur deux autres élèves qui se moquaient d'un élève de 9^e année qui a des difficultés d'apprentissage. Leur attitude l'a choqué. Il leur a dit : « Hé, ce n'est pas cool ce que vous faites. » Les deux élèves lui ont dit qu'ils ne faisaient rien de mal. L'élève a répété calmement, mais plus fermement : « Ce n'est pas cool! » Les élèves se sont éloignés en grommelant. L'élève-allié de 10^e année a déclaré être très content d'avoir fait quelque chose et de ne pas avoir tout simplement quitté les lieux.

Bien des jeunes sont capables de poser tous les jours des petits gestes de courage et de gentillesse et ont le potentiel de devenir des *allié.e.s* et de faire partie d'un milieu d'apprentissage et de vie inclusif et accueillant. En tant que parents, nous pouvons appuyer ces comportements et favoriser l'établissement d'un milieu qui cultive et encourage la compassion.

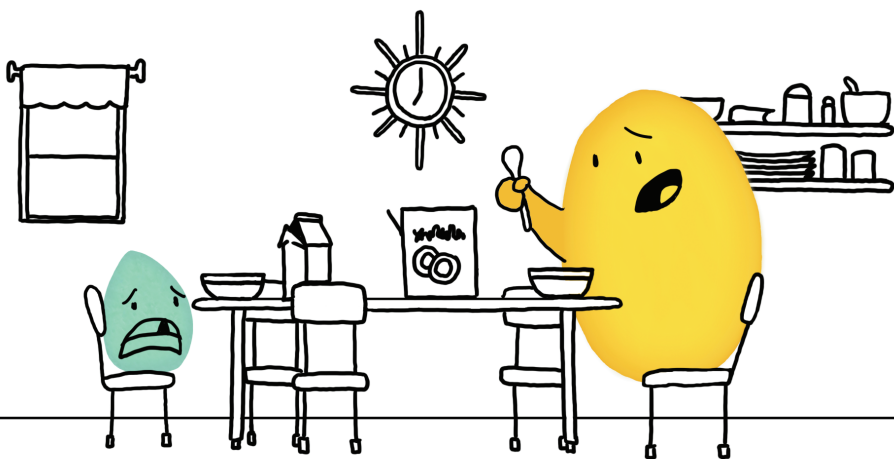
Il reste que cela prend beaucoup de courage pour lutter contre la cruauté. Il est important que nous pensions à des moyens simples et efficaces pour aider nos enfants à trouver le courage de passer de témoins à *allié.e.s*²⁸ et d'agir selon leur conscience lorsqu'elles et ils sont témoins d'injustice et de cruauté.

En tant que parents, nous sommes responsables d'assurer que nos enfants soient capables d'intervenir et de dire ce qu'elles et ils pensent tout en restant en sécurité. Nous pouvons explorer la situation, les aider à développer leurs habiletés et garder les voies de communication ouvertes. En reconnaissant et en validant leurs peurs et leurs inquiétudes quant à leur sécurité et en leur offrant le soutien dont elles et ils ont besoin, nous les encourageons à jouer ce rôle. Il n'est jamais trop tard pour que nos enfants mettent ces compétences en pratique.

Les *allié.e.s* peuvent désamorcer les situations d'intimidation en :

- montrant leur appui à l'enfant intimidé.e : « J'aime ton chandail! » ou « En fait, ton repas me semble délicieux! »
- refusant de rire avec les autres ou de regarder les actes d'intimidation
- demandant l'aide d'ami.e.s ou d'adultes

En faisant preuve d'un engagement solide et constructif et en donnant le bon exemple, nous arriverons à réduire l'intimidation dans nos écoles et nos collectivités.



Soutenir les *allié.e.s*

Afin d'être des modèles pour nos enfants et pour les aider à développer leur habilité à jouer le rôle d'*allié.e*, nous pouvons²⁹:

- les écouter attentivement, les prendre au sérieux et les encourager à parler de leurs sentiments et de leurs expériences;
- tenter de mieux comprendre l'importance que nos enfants accordent à une situation donnée. Par exemple, il n'est pas rare que les adultes aient tendance à minimiser les situations d'exclusion sociale et à prendre très au sérieux les cas d'agression physique. Les jeunes, toutefois, nous disent souvent redouter davantage le premier type de situation;
- prendre conscience de la dynamique du pouvoir dans nos relations avec nos enfants et dans toutes les relations sociales;
- poser les gestes concrets pour interrompre toute forme d'expressions verbales et de comportements inappropriés chaque fois que nous les entendons ou les voyons.

Nos enfants nous observent constamment.³⁰ Elles et ils apprennent de nos comportements. Il est donc important de faire preuve d'empathie et de compassion et de dénoncer les paroles et les gestes méchants.

Faire preuve de constance, être des modèles de comportements positifs, entretenir des relations qui favorisent la prise en charge et offrir un soutien continu qui tient compte des sentiments des autres, voilà les éléments de base qui nous permettront de réduire efficacement l'intimidation et d'établir des milieux sécuritaires et accueillants à la maison et à l'école.

HISTOIRE DE RÉUSSITE D'UN ALLIÉ : Dans le documentaire du COPA *J'ai quelque chose à dire*, une élève raconte comment elle a agi comme alliée en disant une seule chose. Elle a dit à une compagne de classe qui était la cible d'intimidation à quel point elle était vraiment jolie. La jeune fille lui a répondu que c'était la plus belle chose qu'on lui ait dite dans sa vie.

PRISE EN CHARGE

Favoriser la prise en charge

L'intimidation, comme toutes les formes d'agression, se résume à une question de pouvoir – le pouvoir sur l'autre, la perte du pouvoir personnel, le déséquilibre des pouvoirs et l'abus de pouvoir.

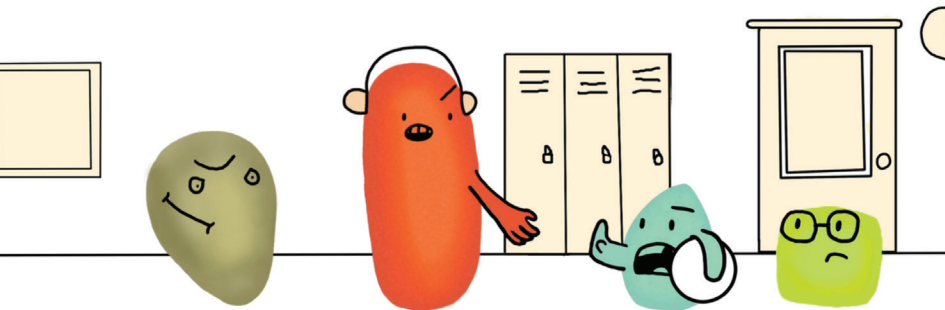
Les stratégies qui rectifient le déséquilibre des pouvoirs et facilitent la prise en charge réduisent le risque d'intimidation. Concrètement, les parents peuvent faire beaucoup de choses pour favoriser la prise en charge : parler honnêtement avec leurs enfants, garder les voies de communication ouvertes et leur fournir de l'information réaliste et utile.

Nous pouvons également encourager les enfants à développer les capacités nécessaires pour analyser et résoudre de façon constructive les différents problèmes quotidiens. C'est en leur donnant plus de choix et d'options que nous arriverons à renforcer leurs compétences. À la longue, ces jeunes seront mieux outillés pour prendre des décisions lorsqu'elles et ils auront des difficultés.

En aidant les enfants à développer leur estime de soi, nous contribuons à leur faire prendre conscience des forces et des ressources intérieures sur lesquelles elles et ils peuvent compter pour résoudre une situation d'intimidation ou obtenir de l'aide, au besoin.

Les recherches révèlent que des relations familiales chaleureuses et positives à la maison aident à protéger les enfants contre les conséquences négatives associées à l'intimidation.³¹

Nous aidons ainsi nos enfants à se percevoir de façon plus positive les rendant moins vulnérables à l'intimidation et moins susceptibles d'adopter des comportements antisociaux.



Renforcer l'estime de soi

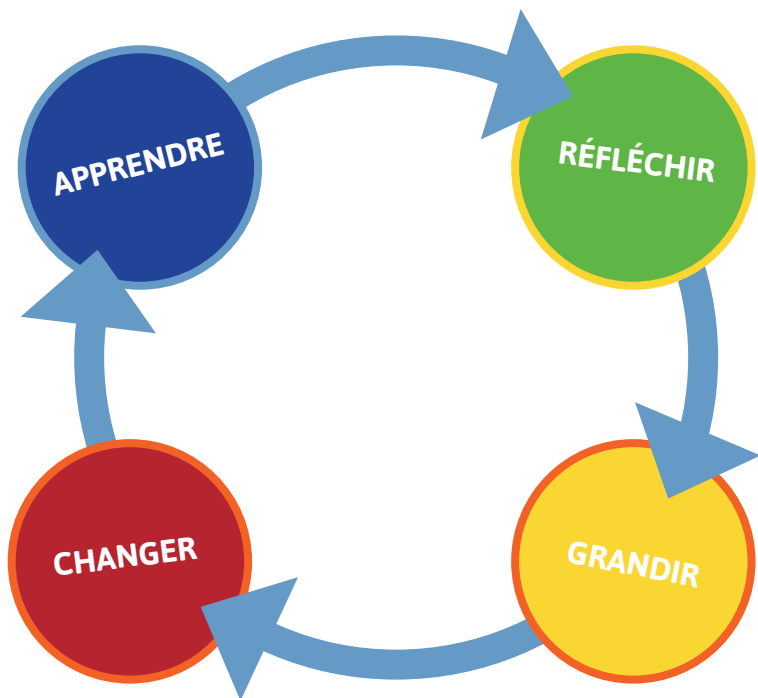
Il est essentiel de renforcer l'estime de soi des enfants pour prévenir l'intimidation. En développant leurs habiletés à reconnaître et à accepter leurs propres forces, différences et limites, nous leur enseignons à mieux respecter les différences chez les autres et à établir des relations saines.

Quand les enfants se sentent bien dans leur peau, elles et ils ne ressentent pas le besoin de se sentir plus puissants ou supérieurs aux autres. En tant que parents, nous jouons un rôle crucial pour aider nos enfants à développer la croyance profonde dans leur amour-propre et à reconnaître leur valeur intrinsèque. Chaque journée renferme, sur plusieurs plans, une multitude de possibilités d'interagir avec nos enfants et d'autres personnes d'une manière qui leur permet de s'accepter, de se respecter et de respecter les autres.

Rôle parental favorisant la prise en charge

- Aidons nos enfants à identifier, à ressentir et à exprimer diverses émotions de manière constructive.
- Écoutons-les attentivement lorsqu'elles et ils nous parlent. Prenons leurs expériences et sentiments très au sérieux. Assurons-nous que nos enfants savent que nous les écoutons et que nous les entendons.
- Reconnaissons que les actes de violence et d'agression existent et qu'ils ne sont pas acceptables.
- Concentrons-nous sur ce que nos enfants peuvent faire, plutôt que sur ce qu'elles et ils ne peuvent pas faire (ou devraient faire ou ne devraient pas faire).
- Reconnaissons et cultivons leurs talents, leurs capacités et leurs compétences.
- Croyons dans le concept du soutien par les pairs et encourageons la capacité de nos enfants à devenir les *allié.e.s* des autres, au besoin.
- Encourageons l'établissement d'un milieu familial où la gentillesse et la compassion sont considérées comme étant d'importantes valeurs.
- Discutons des droits et responsabilités - de leurs propres droits et de ceux des autres.
- Offrons-leur de nombreuses possibilités de prendre des décisions, d'être responsables, de prendre des initiatives et de partager les responsabilités.
- Encourageons la communication saine et les stratégies de résolution de conflits, lorsque c'est approprié.
- Établissons et favorisons des relations, des liens et des partenariats positifs dans la mesure du possible avec les adultes qui entourent nos enfants.

Dans nos efforts visant à venir en aide aux jeunes quand elles et ils sont en difficulté, la notion de prise en charge signifie marcher aux côtés des enfants et des jeunes (importante expression proposée par le Bureau de l'intervenant provincial en faveur des enfants et des jeunes) pour assurer leur sécurité et veiller à ce que les jeunes aient la chance de parler – et d'agir – dans leur propre intérêt et dans le but de soutenir leurs pairs.



CYCLE DU CHANGEMENT POSITIF



Voir la capsule et le guide de discussion
Encourager la gentillesse et l'empathie

Écoute favorisant la prise en charge

En étant présents, en écoutant nos enfants attentivement et en leur offrant un milieu respectueux sans les juger nous leur donnons l'espace et le temps voulus d'exprimer leurs besoins. Nous leur offrons ainsi une aide précieuse.

- Essayons de rester calmes et présents en prenant de grandes respirations.
- Croyons nos enfants. Si l'histoire est incohérente au début, elle deviendra probablement plus claire au fur et à mesure qu'elle ou il la racontera.
- Soulignons le courage de notre enfant et montrons-lui que nous l'admirons en disant : « Ce n'est pas facile de demander de l'aide dans une situation comme ça, je suis vraiment content.e que tu sois venu.e me parler, tu fais preuve de beaucoup de courage. »
- Respectons son rythme. Évitions de l'interroger en lui posant une série de questions, tolérons de longues périodes de silence.
- Posons des questions ouvertes (auxquelles on ne peut pas répondre par oui ou non) : « Depuis combien de temps ça dure? » plutôt que « Est-ce que ça dure depuis longtemps? »
- Vérifions que nous avons bien compris en paraphrasant ses propos : « Tu dis que tout a commencé l'an dernier, mais que la situation s'est aggravée cette année. », ou en demandant des clarifications : « On dirait que tu te sens plutôt seul.e et que tu aurais préféré n'avoir jamais changé d'école. Est-ce que je me trompe? »
- Aidons nos enfants à nommer leurs sentiments en disant : « Tu sembles être très triste en ce moment. » ou « Tu dois sûrement avoir très peur. »
- Accordons la priorité à ses besoins et à ses sentiments plutôt qu'aux nôtres. Si son expérience déclenche en nous des sentiments difficiles, il est important de ne pas les mettre au premier plan. Cela dit, nous savons que ce n'est pas toujours facile à faire.
- Évitions de faire des promesses en disant que tout va s'arranger, que les actes cesseront ou que nous n'en parlerons pas à personne – nous serons peut-être obligés d'en parler à quelqu'un d'autre.
- Faisons-lui comprendre clairement que c'est l'enfant qui a recours à l'intimidation qui est responsable et que ses actes sont inacceptables en disant : « Ce n'est pas correct, personne n'a le droit de traiter une autre personne comme ça, tu ne mérites pas d'être traité comme ça, personne ne le mérite. »



Voir la capsule et le guide de discussion
Écouter attentivement

Résolution de problèmes favorisant la prise en charge

Les techniques de résolution de problèmes visant à lutter contre l'intimidation – ou tout autre problème – sont plus efficaces quand elles sont fondées sur la prise en charge. Cela signifie que les jeunes participent activement au processus, c'est-à-dire qu'elles et ils discutent du problème et proposent leurs propres idées pour le gérer.

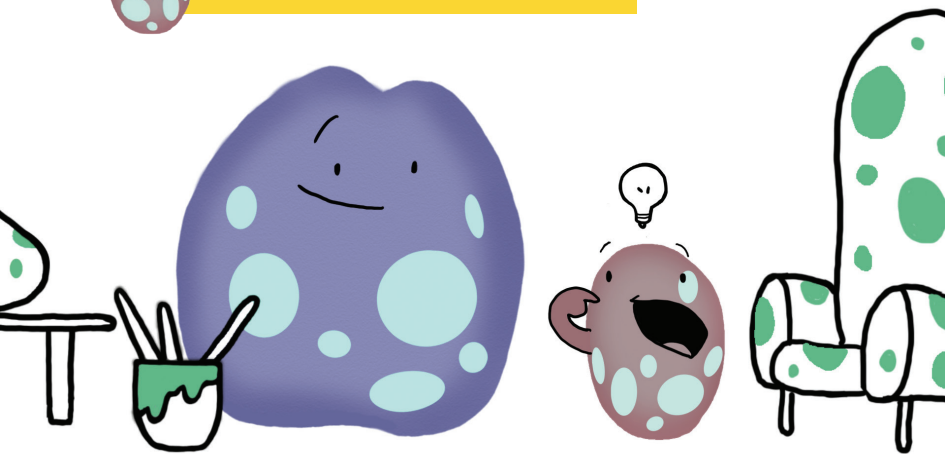
Quand nous résolvons les problèmes pour nos enfants, nous risquons de compromettre leur capacité de gérer les difficultés. Les enfants sont plus susceptibles de mettre en œuvre un plan d'action quand elles et ils ont contribué à son élaboration. Il peut sembler plus facile, à court terme, de penser nous-mêmes aux stratégies qui nous semblent appropriées. À long terme, nous faisons du tort à nos enfants et cela peut même nuire à nos efforts visant à améliorer la situation.

En outre, si nous nous efforçons de rétablir l'équilibre du pouvoir dans une situation d'intimidation, il est important de donner le plus de contrôle possible à nos enfants tout en les écoutant attentivement et en leur fournissant du soutien et un encadrement.

Les enfants qui ont l'impression de ne pas avoir de contrôle dans leur vie ont besoin d'une occasion de se prendre en main – surtout d'avoir le contrôle sur leur propre vie. C'est ainsi que l'on peut espérer un jour interrompre le cycle de l'intimidation.³²



Voir la capsule et le guide de discussion
Résoudre des problèmes ensemble



PROCESSUS DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES AXÉ SUR LA PRISE EN CHARGE CRÉÉ PAR LE COPA

Il n'est pas toujours facile d'avoir recours aux techniques de résolution de problèmes et d'écoute favorisant la prise en charge dans nos interactions avec les enfants, surtout dans des situations inquiétantes ou alarmantes. Le COPA a mis au point les lignes directrices ci-dessous à l'intention des adultes pour qu'ils puissent aider les enfants à faire face à des situations difficiles de façon constructive et efficace.

DÉTERMINER LA NATURE DU PROBLÈME

N'oublions pas de souligner le courage de notre enfant et de lui dire que nous sommes contents qu'elle ou il soit venu.e nous voir.

Donnons-lui la chance de raconter ce qui s'est passé. Cela peut toutefois lui rappeler de mauvais souvenirs. Il est important de valider ses sentiments pour nous assurer qu'elle ou il sente compris.e (voir la section Écoute favorisant la prise en charge ci-dessus). Il est également important de lui donner suffisamment d'espace et de temps pour décrire la situation, de la ou le laisser procéder à son propre rythme et d'éviter de l'interroger ou d'exercer une pression pour obtenir des renseignements.

Nous pouvons demander à notre enfant comment elle ou il a essayé de régler le problème. Cette information se révélera utile plus tard quand nous essaierons de trouver des pistes de solution avec notre enfant.

Gardons à l'esprit que notre enfant peut avoir honte d'être la cible d'intimidation et de ne pas avoir pu régler le problème ou intervenir de façon appropriée. Notre culture est saturée de messages qui jettent le blâme sur la « victime ». De nombreux enfants ont assimilé ces messages. Disons-lui clairement **qu'elle ou il n'est jamais responsable de l'agression, peu importe ce qu'elle ou il a fait, ou n'a pas fait pour se protéger.**

Suggestions :

- Remercions notre enfant d'avoir eu le courage de nous parler honnêtement et de nous avoir fait part de son problème.
- Disons-lui que nous comprenons qu'il s'agit d'une situation difficile et douloureuse.
- Disons-lui clairement que ce n'est pas de sa faute (dans le cas où l'enfant a été intimidé.e).
- Faisons-lui comprendre qu'une personne n'est jamais responsable d'une agression qu'elle a subie, peu importe ce qu'elle a fait, ou n'a pas fait pour se protéger.

Préciser notre rôle et ses limites

Il est important d'éviter de présumer ce que recherche notre enfant en se confiant à nous. Il se peut qu'elle ou il cherche simplement à se soulager un peu de la pression qui monte en ventilant sa colère et en exprimant ses inquiétudes. Des jeunes plus âgés nous ont souvent dit que tout ce qu'elles ou ils veulent, c'est que quelqu'un les écoute, c'est tout. Notre enfant espère peut-être que nous la ou le protégerons et ferons cesser l'intimidation sans avoir à parler à la personne qui l'intimide.

Suggestions de questions à poser :

- « Est-ce que tu t'attends à ce que je fasse quelque chose en particulier? »
- « Qu'aimerais-tu que je fasse pour t'aider? »

REMUE-MÉNINGS

Le « remue-ménings » est un processus ouvert et créatif par lequel on accepte et note toutes les suggestions sans en discuter et sans porter de jugement. Les idées de stratégies possibles que nous pourrions proposer pourraient aider notre enfant, mais il est préférable d'attendre qu'elle ou il ait terminé son remue-ménings.

Lorsque les enfants sont capables de trouver leurs propres stratégies, cela contribue grandement à renforcer leur estime de soi et leur sentiment de pouvoir personnel (ou, dans le cas de l'enfant qui a recours à l'intimidation, la foi dans sa capacité de changer).

Il est particulièrement important d'encourager notre enfant à participer activement à cette étape. Cela aura une répercussion réelle sur son engagement envers le plan d'action. Si le plan est basé sur les idées d'une autre personne, il est moins probable que notre enfant sera porté.e à le mettre en œuvre.

Suggestions :

- « Aimerais-tu que l'on parle de certaines stratégies qui pourraient fonctionner? »
- « Selon toi, que pourrais-tu faire? »

Dans le cas de l'enfant qui a recours à l'intimidation :

- « Comment peux-tu améliorer, résoudre, réparer la situation? »

ÉVALUER LES STRATÉGIES POSSIBLES

À ce point-ci, il est important que nous amenions notre enfant à réfléchir avec nous à des solutions possibles. Bien qu'il importe de laisser notre enfant contrôler la conversation, nos commentaires peuvent lui être très utiles. Nous pouvons soulever certains points problématiques en posant des questions qui permettent à notre enfant de réfléchir et de tirer ses propres conclusions.

« Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu décidais de...? »

« Quelle pourrait être sa réaction si tu...? »

« Et si nous ne pouvions pas aller te chercher après l'école? »

L'intonation et l'attitude sont très importantes pendant le processus. Il est important de tenir compte de l'âge de l'enfant et de trouver différentes façons de lui dire : « Je te respecte et j'ai confiance en tes capacités et en ton intelligence. »

On peut communiquer ce message par des mots, l'intonation de la voix, le langage corporel, les expressions faciales, etc.

Suggestions :

« Quels sont les avantages et les risques de cette option? » (Répétez pour chaque option).

« Que penses-tu de cette stratégie? »

CHOISIR LES STRATÉGIES

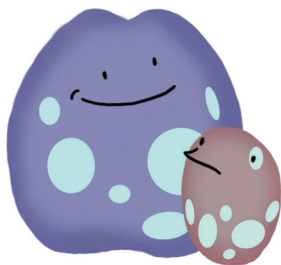
Après avoir bien discuté des avantages et des inconvénients des différentes stratégies, il est essentiel que notre enfant prenne une décision sans être forcé.e à choisir l'une ou l'autre des stratégies, dans la mesure du possible.

Il est important de ne pas oublier que si cette stratégie ne parvient pas à régler le problème, il est toujours possible d'essayer d'autres stratégies.

Suggestions :

« Quelle stratégie aimerais-tu essayer? »

« Préfères-tu penser à un second choix? »



ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION

Encourageons notre enfant à fournir des renseignements aussi concrets et détaillés que possible lorsqu'elle ou il élabore un plan d'action.

Nous pouvons l'aider en lui posant des questions avec délicatesse et respect en vue d'examiner la situation à fond.

Suggestions :

« Selon toi, quel est le meilleur moment pour mettre ton plan d'action à l'essai? »

« Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? »

Au moment d'élaborer un plan d'action, pensons à :

- Faire participer notre enfant de très près à l'élaboration du plan d'action en ayant recours au processus de résolution de problèmes favorisant la prise en charge créé par le COPA. L'enfant qui se rend compte qu'il existe plusieurs solutions à un problème est un.e enfant qui se sent en sécurité, respecté.e et accepté.e.
- Encourager notre enfant à faire des choix, à trouver des stratégies et à prendre le plus grand nombre de décisions possible, dans les limites appropriées. Aidons notre enfant à évaluer si les stratégies ou les réactions sont passives, agressives, ou (dans un monde idéal) affirmatives. (Voir la définition des stratégies fournie dans le présent guide³³ dans les pages qui suivent.)
- Si notre enfant décide de réagir de façon affirmative devant l'enfant qui l'intimide, appuyons-la ou le en faisant ensemble une liste de phrases affirmatives. Pratiquons-les ensemble. Si notre enfant et un.e ami.e décident de le faire ensemble, suggérons-leur de se pratiquer après avoir obtenu l'autorisation des parents de l'autre enfant.

Remarque : Nous croyons souvent que la meilleure stratégie pour la personne qui se fait intimider est de confronter la personne qui a recours à l'intimidation. Nous serons donc peut-être enclins à encourager notre enfant à faire face à la personne qui l'intimide. Or, il est important de savoir qu'une réaction affirmative devant la personne qui a recours à l'intimidation n'est pas nécessairement toujours la stratégie à privilégier. Il en existe beaucoup d'autres.³⁴ L'enfant qui se fait intimider est souvent la personne la mieux placée pour évaluer les stratégies les mieux adaptées à sa situation, bien sûr, toujours avec l'aide d'adultes compatissants.

METTRE LE PLAN D'ACTION EN ŒUVRE

Assurons-nous que notre enfant a du soutien pendant les prochaines étapes.

Par exemple, un des éléments du plan d'action pourrait être le fait qu'elle ou il demande notre aide, ou celle d'un.e ami.e ou de la famille.

Suggestions :

- « Merci d'être venu.e me voir. On va voir comment va fonctionner ton plan. »
- « Est-ce qu'on peut en parler (plus tard, demain)? »

FAIRE UN SUIVI APRÈS LA MISE EN ŒUVRE DU PLAN

Cette étape est très cruciale, car notre enfant peut facilement se décourager et même laisser tomber son plan si elle ou il ne réussit pas à régler le problème tout de suite. Notre enfant est plus susceptible de se sentir capable de faire le premier pas si elle ou il sait que nous la ou le soutenons en lui disant que nous tenons à savoir si son plan a fonctionné.

Il est important de demeurer optimistes et confiants à cette étape et de montrer que cette expérience fait naturellement partie du processus de résolution de problèmes. Il est également important d'offrir un soutien continu, surtout si la première tentative n'a pas été fructueuse.

Suggestions :

- « Comment ça s'est passé? »
- « Selon toi, comment s'est déroulé ton plan d'action? »
- « Aimerais-tu repenser à ton deuxième choix? »
- « Est-ce qu'on aurait pu faire quelque chose de différent? »

CONSIDÉRER D'AUTRES STRATÉGIES

Le processus de résolution des problèmes est un processus continue qui peut souvent nécessiter plusieurs essais. Il est important de faire comprendre à nos enfants que si une partie du plan n'a pas fonctionné, on peut quand même régler le problème.

Suggestions :

- « Aimerais-tu parler d'une autre stratégie qui pourrait t'aider? »
- « Je crois sincèrement que tu peux y arriver. Pensons à une autre façon d'améliorer la situation. »
- « Je suis toujours là pour toi. »

COMMUNICATION SAINE

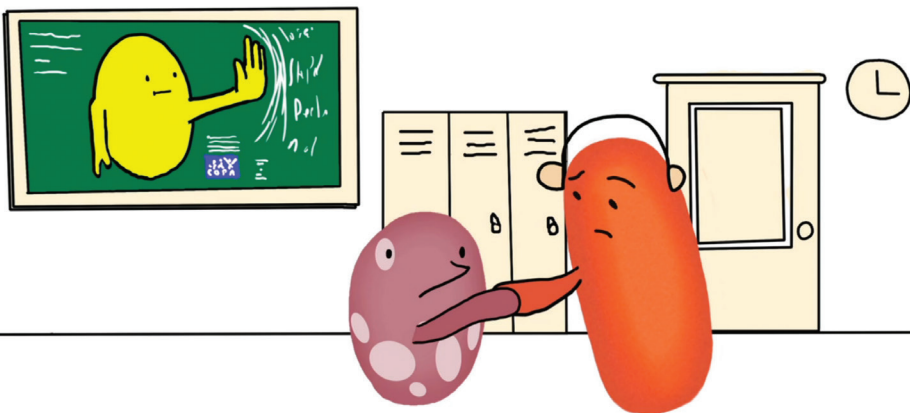
La présente section porte sur l'approche de la prévention de l'intimidation et de la violence fondée sur la communication constructive qui respecte la dignité, l'estime de soi et la prise en charge – de toutes les personnes.

Nous croyons que tout le monde et tous les enfants ont la capacité de se montrer créatifs, courageux et compatissants et de s'exprimer d'une façon qui les aide à se prendre en charge et qui aide les autres à faire de même.

Nous comprenons l'utilité de nous exprimer de façon à communiquer notre droit d'être traités avec respect et gentillesse pour favoriser une communication saine. Nous reconnaissons tout autant le droit des autres d'être traités de la même façon. Lorsqu'on gère les situations d'intimidation en dépossédant les autres de leur pouvoir, nous alimentons le cycle de l'agression au lieu de l'interrompre.

L'écoute attentive et le respect de l'espace personnel des personnes autour de nous favorisent une culture dynamique, visible et axée sur la gentillesse et la compassion. Les « germes » de l'intimidation ont peu de chances de s'y développer. En donnant à nos enfants des occasions de résoudre des problèmes, de prendre des décisions et d'assumer la responsabilité de leurs actes, on contribue à leur sain développement. Cela peut aussi aider à réduire le risque qu'elles et ils interagissent d'une façon malsaine avec les autres.

Nous disposons d'une plate-forme unique pour influencer et pour encourager certains comportements de même que pour donner le bon exemple lorsque nous interagissons avec nos enfants et avec les personnes qui nous entourent. Il est essentiel de nous servir de cette plate-forme si nous voulons créer des maisons, des écoles et des collectivités exemptes de tout acte d'intimidation et dans lesquelles il fait bon vivre, grandir et apprendre.



Communiquer de façon à désamorcer les situations d'intimidation

Pour interrompre une situation d'intimidation, nous encourageons l'adoption de stratégies qui traitent de la situation, la désamorcent et l'interrompent.

Dans un cas d'intimidation, les enfants qui subissent les actes et les témoins réagissent le plus souvent d'une des manières suivantes – **passivement, agressivement, ou en se vengeant.**

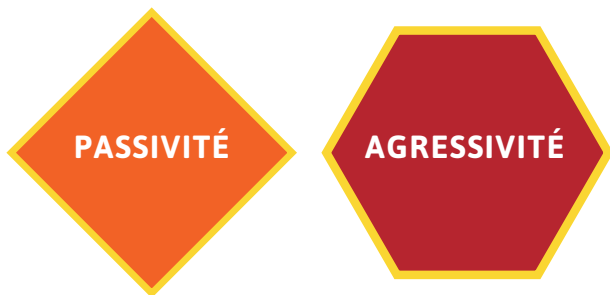
Les enfants qui réagissent d'une façon passive évitent de composer avec le problème, en faisant semblant qu'il ne se passe rien et en « souhaitant » que le problème disparaisse de lui-même. Malheureusement, cette stratégie se révèle rarement efficace. En fait, la plupart du temps, cette réaction permet à l'intimidation de s'enraciner et même de s'aggraver. L'enfant qui a recours à l'intimidation pense qu'elle ou il a plus de pouvoir et de contrôle sur la personne ciblée.

Passivité : La personne envoie le message qu'elle n'a aucun droit ni aucun pouvoir. La personne qui intimide continue de croire qu'elle a le « contrôle ».

Agressivité : La personne envoie le message que les droits des autres n'ont pas d'importance et que nous avons toutes et tous le droit d'abuser de notre pouvoir. En outre, l'enfant qui a recours à l'intimidation se pensera peut-être obligé.e de se battre encore plus fort pour conserver son pouvoir. L'intimidation peut s'aggraver.

Une réaction agressive peut s'avérer une tentative de faire peur à la personne qui a recours à l'intimidation ou de la dominer pour que cesse l'intimidation. Cette réaction aggrave bien souvent le problème : l'enfant qui a recours à l'intimidation réagit avec de plus en plus d'agressivité pour pouvoir maintenir le contrôle.

Certains enfants peuvent décider de se venger en espérant régler le compte de l'autre et se sentir plus puissants. Cette réaction peut également aggraver la situation parce que l'enfant qui a recours à l'intimidation réagit avec plus d'agression à ce type de réaction.



.... une autre option : l'affirmation de soi

L'affirmation de soi se distingue des autres approches. C'est l'option que recommande le COPA. Les enfants qui s'affirment reconnaissent le problème et y font face de façon réaliste et constructive. Elles et ils gardent leur dignité et leur estime de soi sans dominer ou humilier l'autre.

Affirmation de soi : Envoie le message que l'intimidation n'est pas acceptable et que les droits de toutes les personnes sont importants. En s'affirmant, on arrive souvent à changer les dynamiques entre les personnes impliquées et à rajuster le déséquilibre des pouvoirs.

Composantes de l'affirmation de soi :

- langage corporel qui communique l'estime de soi; regarder dans les yeux, se tenir droit
- ton de la voix clair et audible
- phrases qui communiquent le droit d'être en sécurité et accepté.e

Conseil : Prenons le temps de pratiquer ces techniques avec nos enfants.

S'affirmer ne veut pas nécessairement dire parler directement à la personne qui a recours à l'intimidation. Il existe bien des façons de s'affirmer et bien des stratégies qui correspondent à la définition ci-dessus. La personne qui subit l'intimidation ou qui en est témoin connaît bien la situation dans laquelle elle se trouve et est mieux placée pour évaluer et pour choisir la réaction la plus judicieuse.

Il est toujours important de reconnaître le courage et la créativité des enfants qui essaient de mettre un terme à l'intimidation, qu'elles ou ils réussissent ou pas.



Aider l'enfant qui se fait intimider

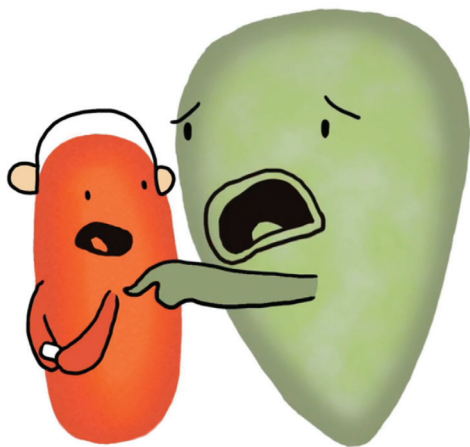
- Écoutons-la ou le attentivement.
- Ne mettons pas les paroles de notre enfant en doute.
- Disons-lui clairement que ce n'est pas de sa faute et que personne ne mérite d'être intimidé.
- Validons ses sentiments en lui disant que nous comprenons la gravité de ce qu'elle ou il vit.
- Évitions de lui demander si elle ou il a fait quelque chose pour provoquer la situation.
- Encourageons notre enfant à décrire la situation dans ses propres mots.
- Évitions de lui accoler l'étiquette de « victime ». Essayons plutôt de décrire l'expérience en disant : « Tu as été intimidé.e » ou « On a retiré tes droits ».
- Nommons le comportement pour ce qu'il est : de l'intimidation. Disons clairement que c'est inacceptable.
- Soulignons le courage dont a fait preuve notre enfant en demandant de l'aide.
- Disons-lui que les choses peuvent changer. Elle ou il a raison d'espérer. Faisons-lui comprendre qu'elle ou il a du pouvoir.
- Rassurons notre enfant en lui disant que nous sommes toujours là pour elle ou lui et qu'elle ou il n'est pas seule.
- Demandons à quoi s'attend notre enfant. Veut-elle ou veut-il que nous fassions quelque chose ou seulement en parler pour l'instant.
- Respectons la confidentialité et les souhaits de notre enfant dans la mesure du possible. Il se peut que vous décidiez d'en informer d'autres personnes (école, ressources communautaires, autorités). Il est important que votre enfant fasse partie du processus et de la ou le tenir au courant.
- Faisons un suivi régulièrement auprès de notre enfant pour nous assurer qu'elle ou il ne se fait plus intimider et continue à se sentir en sécurité, inclus.e et accepté.e à l'école. Si l'intimidation persiste, il peut être utile ou nécessaire de faire appel à l'enseignant.e ou à la direction de l'école.
- Aidons notre enfant à acquérir les habiletés nécessaires à long terme pour protéger ses droits, se remettre de cette mauvaise expérience et reprendre confiance en elle-même ou en lui-même. Nous aurons peut-être à demander l'aide de la travailleuse sociale ou du travailleur social de l'école ou d'autres services de soutien disponibles à l'école, au conseil scolaire ou dans la collectivité.



Voir la capsule et le guide de discussion
Soutenir l'enfant qui se fait intimider

Aider l'enfant qui a recours à l'intimidation

- Évitions de nous fâcher. Adoptons un comportement affirmatif et respectueux dans nos interactions avec notre enfant. Si nous réagissons avec agressivité, nous risquons que cela entraîne des conséquences fâcheuses. Notre enfant pourrait devenir hostile, se buter, avoir peur ou se replier sur elle-même ou lui-même.
- Écoutons-la ou le attentivement décrire la situation; nommons son comportement pour ce qu'il est : de l'intimidation.
- N'acceptons pas que notre enfant tente de justifier son comportement en disant, par exemple, « Ce n'était qu'une blague! ». Faisons-lui comprendre que son comportement est inacceptable et insistons sur les conséquences négatives.
- Aidons notre enfant à comprendre les conséquences de son comportement, comme la détresse que vit l'enfant qu'elle ou il a intimidé.e.
- Encourageons notre enfant à assumer la responsabilité et les conséquences de ses gestes.
- Faisons la distinction entre le comportement agressif de notre enfant et notre enfant en tant que personne. Disons-lui clairement que son comportement est inacceptable, sans la ou le rejeter ou la ou le dénigrer.
- Évitions de lui accoler l'étiquette « d'intimidateur » ou « d'intimidatrice ». Servons-nous plutôt de mots qui décrivent son comportement, communiquent notre confiance en sa capacité de réfléchir, de réparer les dommages causés et de changer.



Occasions d'apprentissage

Nous pouvons nous servir de cette situation comme une excellente occasion d'apprentissage. Le but est d'encourager les enfants à réfléchir, à apprendre, à grandir et à changer. Nous voulons éviter à tout prix d'utiliser la honte et le blâme, mais plutôt encourager les enfants qui ont recours à l'intimidation à réfléchir aux actes qu'elles ou ils ont posés, à assumer leur responsabilité, à prendre les mesures pour réparer les dommages causés et à accepter les conséquences naturelles de leur comportement.

Ce sont là d'importants moments dans l'éducation des enfants. On les sensibilise davantage à l'importance de respecter les principes d'inclusion et d'acceptation, d'entretenir des relations saines, d'avoir des interactions positives et de devenir des membres positifs de la collectivité – peut-être même de faire preuve de leadership et devenir des *allié.e.s*.

- Encourageons notre enfant à faire des choix, à proposer ses idées et à identifier des stratégies en vue de faire cesser l'intimidation.
- Donnons-lui les outils qui lui permettront de réparer les dommages causés à la personne ciblée, si c'est approprié. (Pensons aux conséquences d'un contact direct avec l'enfant ciblé.e afin de ne pas l'intimider davantage, par inadvertance.)
- Prenons les mesures appropriées pour que notre enfant subisse les conséquences naturelles de son comportement.

Il est important que les conséquences naturelles maximisent l'occasion d'apprentissage :

- Disons clairement que l'intimidation est inacceptable.
- Aidons notre enfant à comprendre les répercussions de l'intimidation.
- Aidons notre enfant à développer les habiletés nécessaires pour qu'elle ou il puisse réagir autrement qu'en ayant recours à l'intimidation.
- Aidons notre enfant à développer un sentiment d'empathie et son sens de responsabilité.

Faisons un suivi régulièrement auprès de notre enfant pour vérifier qu'elle ou il n'a plus recours à l'intimidation.

Croyons en sa capacité d'apprendre et de changer. Assurons-nous qu'elle ou il reçoive le soutien nécessaire en ce sens – maintenant et plus tard.



Voir la capsule et le guide de discussion
Soutenir l'enfant qui intimide les autres

Aider l'enfant qui est témoin d'intimidation et qui peut devenir un.e allié.e

Si notre enfant nous dit avoir été témoin d'intimidation et vouloir devenir un.e allié.e, considérons ce qui suit :

- Soutenons notre enfant en l'encourageant à trouver des façons de faciliter la vie de l'enfant qui se fait intimider.
- Encourageons notre enfant à faire des choix, à trouver des solutions et à prendre autant de décisions que possible pour soutenir l'enfant qui se fait intimider, dans les limites appropriées.
- Encourageons notre enfant à élaborer un plan d'action avec notre soutien.³⁵
- Reconnaissons, soulignons et applaudissons le courage de notre enfant d'avoir choisi d'être un.e allié.e.
- Faisons-lui comprendre qu'elle ou il a toujours notre soutien.

Aider l'enfant qui est témoin d'intimidation et qui y participe

Si notre enfant a été témoin d'intimidation et y a participé, considérons ce qui suit :

- Aidons notre enfant à comprendre les conséquences de son comportement, comme la détresse que vit l'enfant qui se fait intimider.
- Encourageons notre enfant à assumer la responsabilité de ses gestes et les conséquences.
- Soutenons notre enfant en l'encourageant à trouver des façons de faciliter la vie de l'enfant qui se fait intimider.
- N'acceptons pas que notre enfant tente de justifier son comportement en disant, par exemple, « Ce n'était qu'une blague! ». Faisons-lui comprendre que son comportement est inacceptable.
- Encourageons notre enfant à élaborer un plan d'action avec notre soutien.³⁶
- Reconnaissons, soulignons et applaudissons le courage dont ferait preuve notre enfant si elle ou il choisissait d'être un.e allié.e.
- Faisons-lui comprendre qu'elle ou il a toujours notre soutien.



Voir la capsule et le guide de discussion
Soutenir l'enfant qui est témoin d'intimidation

ALLER PLUS LOIN

L'école de notre enfant et l'intimidation

Le gouvernement de l'Ontario prend l'intimidation en milieu scolaire très au sérieux. La *Loi sur les écoles tolérantes* est entrée en vigueur le 5 juin 2012. Cette Loi vise à traiter du problème de l'intimidation et à le prévenir. Conformément à la Loi, les conseils scolaires sont dans l'obligation de prendre les mesures préventives nécessaires. Chaque conseil scolaire a une politique et chaque école a un code de conduite établissant les lignes directrices sur les comportements appropriés et les valeurs de base. Ces politiques et codes de conduite sont mis à la disposition de tous les membres de la collectivité et, bien sûr, des parents.

Pour lutter contre le problème de l'intimidation, les écoles et les conseils ont reçu le mandat d'utiliser une stratégie de *discipline progressive* pour corriger les comportements inappropriés des élèves en imposant des sanctions appropriées et en assurant un soutien. Les directions d'école ont l'obligation d'agir lorsqu'un incident se produit et de communiquer avec la famille des enfants directement impliqués. Les parents jouent un rôle important. Dans le cadre d'une approche qui s'adresse à l'ensemble de la communauté scolaire, nous avons toutes et tous un rôle à jouer et la responsabilité de faire de nos écoles des endroits sécuritaires, inclusifs et accueillants.

Devrais-je m'adresser au personnel de l'école de mon enfant?

Il peut s'avérer difficile de savoir quand et comment s'adresser au personnel de l'école de notre enfant qui se fait intimider. Lorsque nos enfants ont des problèmes, nous avons tendance à éprouver un malaise et à nous inquiéter. Il est important de nous poser les questions suivantes :

1. Est-ce que les éléments de base de l'intimidation sont présents? (Il peut s'agir d'un conflit plutôt que d'intimidation.)
2. Est-ce que mon enfant participe au processus de décisions sur les mesures à prendre? Est-ce que j'ai suivi le processus de résolution des problèmes favorisant la prise en charge créé par le COPA en vue d'assurer que mon enfant maintienne autant de contrôle que possible sur le plan d'action?
3. Est-ce que mon enfant a parlé du problème avec son enseignant.e?
4. Est-ce que les responsables de l'école sont au courant du problème?
5. Est-ce que mon enfant peut prendre part aux discussions avec les responsables de l'école?

NOTE : En participant à la vie scolaire et en entretenant une relation saine avec le personnel enseignant et administratif, il est plus facile de discuter des problèmes quand ils surviennent.

Il peut être judicieux de demander l'aide du personnel de l'école. L'appel téléphonique ou la rencontre en personne sont souvent les premières étapes d'un plan d'action. La recherche a démontré que la communication saine avait des conséquences très positives sur nos enfants qui nous observent et espèrent recevoir un appui constant, constructif et réfléchi.

Un adulte a avoué avoir caché à ses parents qu'il avait été intimidé pendant 10 ans. Il craignait que leur intervention ne fasse qu'aggraver sa situation. Aujourd'hui, en tant que parent lui-même, il comprend que ses parents auraient probablement pu l'aider.

Il est important de communiquer à nos enfants que nous tiendrons compte de leurs besoins et de leurs suggestions si elles ou ils ont des problèmes liés à l'intimidation. Les enfants seront plus enclins à se confier si elles ou ils savent que leurs parents resteront calmes, réagiront de façon constructive et respectueuse et seront là pour les aider.

Approcher une autre famille au sujet d'un problème d'intimidation

De nombreux parents ont dit songer à parler aux responsables de l'école pour les aider à résoudre un problème d'intimidation avec une autre famille. Certaines personnes peuvent aussi choisir d'approcher la famille directement. Cette démarche peut s'avérer difficile. Les parents protègent leurs enfants et ne sont pas toujours réceptifs dans ces situations. Pensez-y, comment réagiriez-vous?

Il est important de se poser les questions suivantes :

1. Est-ce que les éléments de base de l'intimidation sont présents? (Il peut s'agir d'un conflit plutôt que d'intimidation.)
2. Est-ce que mon enfant participe au processus de décisions sur les mesures à prendre? Est-ce que j'ai suivi le processus de résolution des problèmes favorisant la prise en charge créé par le COPA en vue d'assurer que mon enfant maintienne autant de contrôle que possible sur le plan d'action?
3. Est-ce que mon enfant peut prendre part aux discussions avec les membres de l'autre famille?

Il est important de suivre l'approche du COPA décrite dans le présent guide quand nous voulons discuter de ce problème. La recherche a démontré que la communication saine avait des conséquences très positives sur nos enfants qui nous observent et espèrent recevoir un appui constant, constructif et réfléchi.



Voir la capsule et le guide de discussion
Parler au personnel de l'école

CONCLUSION

Nous venons de vous présenter l'approche unique du COPA à la prévention de l'intimidation en espérant la rendre accessible à tous les parents de l'Ontario. Nous avons fourni de l'information sur l'intimidation et ses conséquences. Nous avons également proposé des stratégies de prévention de l'intimidation que vous pouvez mettre en pratique à la maison. N'hésitez pas à en parler aux personnes qui vous entourent et aux membres de la collectivité.

La prévention de l'intimidation est aussi complexe et multidimensionnelle que nos vies, notre culture et notre société. Bien qu'il n'existe aucune solution magique pouvant éliminer l'intimidation, bon nombre de stratégies et de mesures créatives peuvent contribuer à l'amoindrir. Nous avons toutes et tous un rôle à jouer et la responsabilité d'établir et de maintenir un climat scolaire positif pour favoriser la réussite scolaire et le bien-être de nos enfants.

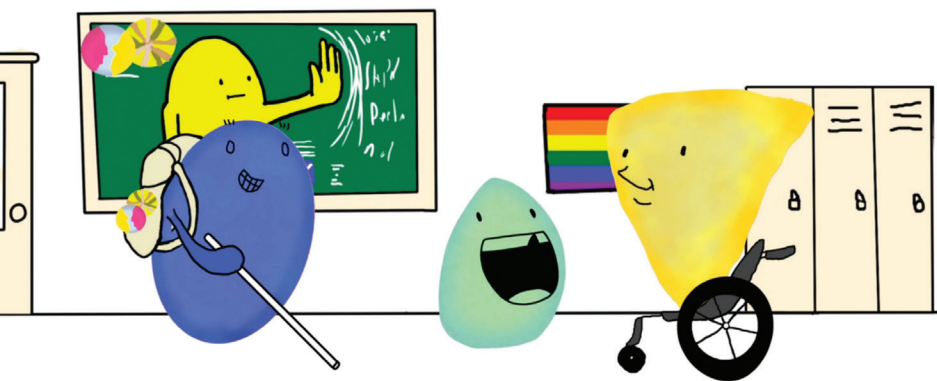
Nous soutenons que nous réussirons à prévenir l'intimidation si nous travaillons à rétablir l'équilibre des pouvoirs, là où c'est possible, en mettant l'accent sur l'apprentissage et non sur la honte et le blâme. Il est important de promouvoir les valeurs et les attitudes qui favorisent la compassion, l'empathie et le courage et inculquer un respect profond pour les différences. Heureusement, on reconnaît de plus en plus les conséquences néfastes de la discrimination et de l'agression qui enveniment nos vies quand nous fermons les yeux sur ces actes dévastateurs. Pour réduire l'intimidation, il est important de changer de cap. La participation active et respectueuse d'adultes compatissants à la maison, à l'école et dans la collectivité s'avère l'un des meilleurs éléments dissuasifs.

Le potentiel de changement réel est incontestable. Les parents peuvent donner l'exemple et enseigner à leurs enfants les aptitudes et les habiletés dont elles et ils ont besoin pour entretenir des relations saines dans une société diverse fondée sur le respect mutuel, et dans laquelle on respecte tous les droits de la personne. Nous nous rapprocherons ainsi de notre objectif : établir des milieux scolaires sécuritaires, inclusifs et accueillants.

Nous espérons que le présent guide enrichira votre collection de ressources et contribuera un tant soit peu à l'établissement d'une culture où l'intimidation sera chose du passé et où on respectera tous les droits de la personne.

Tout le monde a le droit de vivre dans « la sécurité, la force et la liberté! »

- COPA, 2013



NOTES EN FIN DE TEXTE

1. B. Sprung et M. Froschle, « It's Not Child's Play: Teasing and Bullying Can Cause More than a Few Tears, » *Children and Families* 18 (1999) : 34-37.
2. COPA et FEO, *Établir des milieux scolaires sécuritaires : Guide sur la prévention de l'intimidation destiné au personnel enseignant* (Toronto: COPA et FEO, 2012) : 59
3. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 15.
4. Centre de toxicomanie et de santé mentale, « The Mental Health and Well-Being of Ontario Students, 1991-2011 » (Toronto : CAMH Research Document Series, 34, 2012). Pour un résumé du rapport en français, voir : camh.ca/en/research/news_and_publications/ontario-student-drug-use-and-health-survey/documents/2011%20osduhs%20docs/2011osduhs_detailed_mentalhealthreport.pdf
5. M. Molcho, W. Craig, P. Due, W. Pickett, Y. Harrel-Fisch, M. Overpeck et HBSC Bullying Writing Group, « Cross- National Time Trends in Bullying Behaviour, 1994-2006: Findings from Europe and North America, » *International Journal of Public Health*, 54 (2009) : 225-234.
6. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 16.
7. Kids Help Phone (2012) Cyberbullying: Reality Check : definetheline.ca/dtl/cyberbullying/cyberbullying-in-canada
8. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 24.
9. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 17.
10. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 16.
11. D. Pepler, D. Jiang et W. Craig, « Who Benefits from Bullying Prevention Programs? A Mixed Model Analysis, » Paper presented at the Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioural Development, Melbourne, 2009.
12. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 20
13. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 16.
14. Rick Mercer : cbc.ca/news/canada
15. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 21.
16. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 21.

17. T. Vaillancourt, J. Clinton, P. McDougall, A. Schmidt et S. Hymel, « The Neurobiology of Peer Victimization and Rejection, » dans S. Jimerson, S. Swearer, and D. Espelage (eds.), *The Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective* (New York : Routledge, 2010), 293-304.
18. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 24.
19. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 23.
20. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 25.
21. D. Hawkins, D. Pepler et W. Craig, « Naturalistic Observations of Peer Interventions in Bullying, » *Social Development*, 10 (2001) : 512-527.
22. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 20.
23. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 21.
24. F. Mishna, « A Qualitative Study of Bullying from Multiple Perspectives, » *Children and Schools*, 26 (2004) : 234-247.
25. Fiches-conseils pour les parents et les professionnels :
 - prevnet.ca/Bo%C3%A0outils/Modesetprincipesdintervention/Parents/tabid/292/Default.aspx
 - prevnet.ca/Bo%C3%A0outils/Modesetprincipesdintervention/Professionnels/tabid/293/Default.aspx
26. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 57.
27. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 59.
28. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 70.
29. COPA et FEO Documentaire du projet Bien-être@l'école (**en anglais**) : *Hear Me Out* : youtube.com/watch?v=r2uNL6A8voE
30. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 56.
31. L. Bowes, B. Maughan, A. Caspi, T.E. Moffitt et L. Arseneault, « Families Promote Emotional and Behavioural Resilience to Bullying: Evidence of an Environmental Effect, » *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51 : 7 (2010) : 809-817.
32. J. Unnever et D. Cornell, « Bullying, Self-Control and ADHD, » *Journal of Interpersonal Violence*, 18 (2003) : 129-147.
33. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 105.
34. S. Black, D. Weinless et E. Washington, « Victim Strategies to Stop Bullying, » *Youth violence and Juvenile Justice*, 8 : 2 (2010) : 138-147.
35. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 107.
36. COPA et FEO, *Établir des milieux sécuritaires*, 108.

POUR EN SAVOIR PLUS

Nous vous invitons à visionner les capsules animées et à utiliser les guides du volume 2 de la boîte à outils **TOUS ENSEMBLE!** pour faciliter les discussions de groupe sur la prévention de l'intimidation.

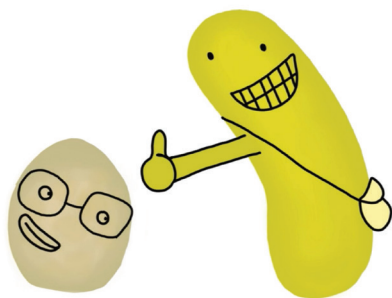
- *Milieus sécuritaires, inclusifs et accueillants*
- *L'intimidation, ça fait mal*
- *Écouter attentivement*
- *Soutenir sans blâmer*
- *Résoudre des problèmes ensemble*
- *Soutenir l'enfant qui se fait intimider*
- *Soutenir l'enfant qui est témoin d'intimidation*
- *Soutenir l'enfant qui intimide les autres*
- *Parler au personnel de l'école*
- *Encourager la gentillesse et l'empathie*

Pour avoir plus de renseignements sur l'approche du COPA envers la prévention de l'intimidation, visitez le site Web éducatif du COPA et de la FEO du projet Bien-être@l'école : **bienetrealecole.ca**

Pour consulter les ressources de la boîte à outils *Bien-être@l'école* produite par le COPA et la FEO visitez : **changersonmonde.ca**

Pour vous renseigner sur les programmes de prévention de l'intimidation du COPA pour les parents, le personnel scolaire et les élèves, visitez : **infocopa.com**

Vous pouvez aussi parcourir le guide pour les parents du Ministère à l'adresse **edu.gov.on.ca/fre/parents/bullyingf.pdf**



Favoriser l'établissement de milieux
scolaires sécuritaires, inclusifs et accueillants

GUIDE SUR LA PRÉVENTION DE L'INTIMIDATION

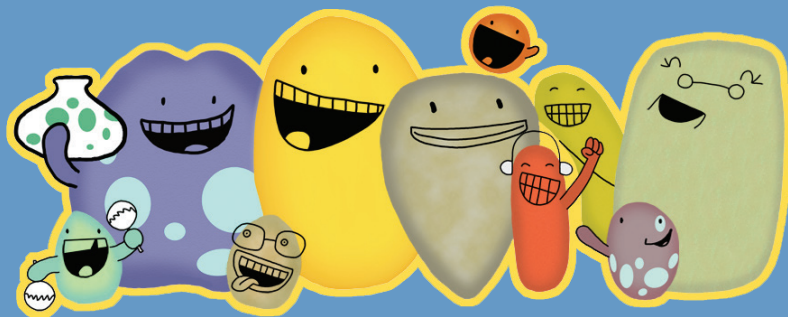
RESSOURCE POUR LES PARENTS ET LE PERSONNEL DES ÉCOLES



La présente ressource fait partie de la boîte à outils **TOUS ENSEMBLE!**

Créée et produite par le **COPA**

Financée par le **ministère de l'Éducation de l'Ontario**



© COPA, 2013