

L'intimidation

INFORMATIONS À L'INTENTION DES PARENTS¹

Comment savoir si votre enfant est VICTIME d'intimidation

Surveillez des changements importants dans le comportement habituel de votre enfant. Par exemple, votre enfant normalement plein d'énergie semble déprimé ou votre enfant habituellement calme montre des signes d'agitation.

Voici des signes avertisseurs :

- tout changement dans son comportement habituel;
- peu d'enthousiasme voire même un refus d'aller à l'école ou de participer à des activités scolaires en groupe;
- baisse inexplicable des résultats scolaires;
- vêtements déchirés, objets manquants ou brisés;
- maux de tête, d'estomac ou autres maladies inexplicables;
- changement dans les habitudes de sommeil;
- évitement des contacts avec les pairs;
- évitement des activités sociales ou parascolaires;
- réticence à se rendre ou à revenir de l'école à pied ou en autobus;
- hésitation à parler de ce qui se passe à l'école;
- tristesse et autres signes de dépression (retrait – perte d'appétit pour ce qu'il aimait – agressivité – irritabilité);
- propos de nature suicidaire.

Comment intervenir lorsque votre enfant est intimidé

L'intimidation doit être dénoncée. Refusez la demande de votre enfant de garder silence tout en le rassurant sur le fait qu'il sera protégé, car c'est par ce silence que l'intimidateur gagne et maintient son pouvoir.

Votre enfant a besoin d'être écouté et protégé sans toutefois que vous régliez totalement le problème à sa place. Il faut beaucoup de courage à votre enfant pour vous dire qu'il vit de l'intimidation. Il éprouve sûrement de la colère, de la tristesse et de la peur. Reconnaître ses sentiments lui permet de se sentir accueilli et ceci peut l'aider à trouver une solution pour régler son problème. Il doit savoir que ce qu'il ressent est valable. Protéger les enfants des dangers ou de la pression qu'ils ne peuvent affronter seuls est un rôle important des parents. Cependant, surprotéger votre enfant contre les situations normales de la vie, comme les conflits entre pairs, peut lui donner le message qu'il est incapable de faire face à ces situations par lui-même. La

¹ Tiré de SAMSON, Catherine (2003). *Dossier sur l'intimidation*, Association québécoise des psychologues scolaires, pages 105 à 109. (Avec la permission de Richard Gagné)

surprotection, même si elle se veut un gage d'amour et de bonnes intentions, risque d'amener l'enfant à se sentir anxieux, insécure et faible. On doit plutôt enseigner l'affirmation de soi face aux intimidateurs.

Il faut aider l'enfant à trouver des solutions. En voici quelques-unes pour alimenter la recherche :

- parler à d'autres et ignorer l'enfant intimidateur;
- ne pas rester seul dans des endroits moins surveillés (vestiaires, toilettes classes vides).
Rester avec un groupe;
- éviter l'enfant qui intimide;
- demander l'aide d'un adulte;
- adopter des comportements d'affirmation face à l'intimidateur.

Si la situation d'intimidation se poursuit, il est nécessaire d'avertir l'école et demander qu'un plan d'action soit mis en œuvre. Lorsqu'une rencontre a lieu avec les intervenants de l'école, il faut expliquer clairement ce que vous savez de la situation, vérifier ce qu'en savent les intervenants eux-mêmes, demeurer calme malgré que vos perceptions risquent d'être différentes, communiquer vos besoins et vos attentes et finalement éviter autant que possible de blâmer ou d'accuser l'école. Le psychologue scolaire peut également aider votre enfant. Vous pouvez lui en parler.

Comment enseigner l'affirmation de soi à son enfant

Agir en s'affirmant signifie simplement dire à une personne ce qu'on ressent – directement, respectueusement et franchement.

L'enfant doit apprendre à *avoir l'air* confiant même s'il ressent de la peur face à l'intimidateur.

Il faut pratiquer votre enfant à :

- présenter un langage corporel confiant : se tenir droit, la tête haute, les épaules droites, regarder droit devant lui quand il marche et regarder les gens dans les yeux;
- utiliser un ton de voix assez élevé qui surprendra l'intimidateur;
- être direct, respectueux et honnête :
 - exemple d'une réaction passive : « tu peux garder la balle, j'irai jouer ailleurs »;
 - exemple d'une réaction agressive : « donne-moi cette maudite balle »;
 - exemple d'une réaction affirmative : « s'il te plaît, rends-moi la balle »;
- rester à bonne distance de l'intimidateur;
- éviter tout contact physique;
- utiliser les « messages-en-je ». Par exemple : « je n'aime pas ce que tu dis (ou fais) et je veux que tu arrêtes ».

D'autres suggestions :

- Rechercher les talents ou les qualités qui peuvent être développés chez votre enfant pour l'amener à avoir plus confiance en lui-même devant ses pairs à l'école.
- Encourager votre enfant à se faire de nouveaux amis. Un nouvel entourage pourrait lui donner « une nouvelle chance ».

- Encourager votre enfant à entrer en contact avec des élèves calmes et amicaux de la classe. Il sera peut-être nécessaire de faire appel au soutien d'un professionnel pour développer les habiletés sociales nécessaires.
- Inscrire votre enfant à des activités sportives qui pourraient l'aider à développer une meilleure image corporelle.
- Inscrire votre enfant à des activités de groupe qui lui permettront d'améliorer ses habiletés en relations interpersonnelles. Inviter les amis de votre enfant à la maison et leur présenter plein d'activités à faire.
- Aider votre enfant à penser à des répliques pratiques (de type affirmation de soi) à utiliser lorsque les autres se moquent de lui.
- Échanger avec d'autres parents.

Comment savoir si votre enfant FAIT DE L'INTIMIDATION

Pour certains parents, il est facile de savoir que leur enfant intimide car ils reçoivent des plaintes à ce sujet. Pour la plupart, ce type de comportement agressif n'est pas très visible et il n'est pas signalé. Les parents doivent donc porter une attention particulière pour détecter les signes qui indiquent que leur enfant en intimide d'autres.

Un enfant pourrait être intimidateur si :

- il aime rabaisser les autres;
- il fait peu de cas de blesser les autres dans leurs sentiments;
- il ne respecte pas l'autorité;
- il ne respecte pas le sexe opposé;
- il aime se battre;
- il croit que tout doit être fait à sa manière;
- il refuse d'admettre ses erreurs;
- il ment souvent pour se sortir d'embarras;
- il croit que les règles sont stupides;
- il fait délibérément souffrir les animaux;
- il utilise la colère (parfois même fait des crises) pour arriver à ses fins;
- il croit qu'il ne faut pas faire confiance aux autres;
- il adopte une attitude de supériorité face aux autres enfants;
- il manipule l'information et les gens;
- il peut démontrer peu de remords;
- s'il est plus vieux, il pourra avoir des comportements plus délinquants (vol – agression – vandalisme – absentéisme – abus de substances – etc.).

Plus il y a de signes, plus élevé est le risque qu'il soit intimidateur.

Quoi faire?

Si vous êtes un parent aux prises avec un enfant qui fait de l'intimidation, vous devez lui faire savoir que vous prenez la situation très au sérieux et que vous ne tolérez pas de tels comportements. Si le message vient à la fois du parent et des intervenants scolaires, les chances de succès s'en trouveront augmentées. Le milieu familial demeure le meilleur endroit pour

enseigner de bonnes valeurs. Les parents sont des modèles pour leur enfant et leur façon d'agir au quotidien doit être conforme à ces valeurs.

- enseigner à votre enfant à **se soucier des autres et à les respecter**. Il lui faut développer de la sensibilité face aux sentiments des autres. Il doit saisir que ses comportements d'intimidation entraînent de la souffrance.
- discuter avec votre enfant d'exemples d'intimidation qu'il voit à la télévision, dans les jeux vidéo ou dans le quartier. L'aider à comprendre les conséquences de l'intimidation pour lui et pour les autres.
- enseigner à votre enfant à percevoir les points positifs chez les autres et à accepter les différences.
- passer plus de temps avec votre enfant et mieux contrôler ses activités. Savoir qui sont ses amis, où lui et ses amis passent leurs temps libres et à quoi ils s'occupent.
- lui montrer comment **gérer sa colère**. Lui enseigner à identifier les signes de colère (respiration et battements cardiaques accélérés, poings et dents serrés, yeux mi-clos, etc.); à reprendre contrôle sur soi (par exemple : fermer les yeux, mettre ses mains sur ses oreilles, contrôler sa respiration, voir des choses positives dans sa tête, se dire de se calmer). Il doit arriver à exprimer sa colère de manière plus acceptable par des comportements d'affirmation. Il doit apprendre à exercer ses droits sans piétiner ceux des autres et satisfaire ses besoins affectifs autrement qu'en s'attaquant aux autres.
- votre enfant doit apprendre à **obéir** et à **respecter les règles**. Il est primordial de mettre des limites claires, cohérentes et stables. Ces règles doivent être simples et affichées dans la maison. Il est important d'encourager votre enfant quand il se conforme aux règles, plutôt que simplement le blâmer quand il ne le fait pas. Si votre enfant transgresse les règles, des conséquences raisonnables doivent être appliquées.
- une bonne collaboration avec le milieu scolaire est nécessaire afin de bien encadrer les comportements de votre enfant. Le psychologue scolaire peut également aider votre enfant. Vous pouvez lui en parler.

Si votre enfant est un TÉMOIN d'intimidation, il a un rôle à jouer

Il faut encourager un enfant à *dénoncer* la situation d'intimidation et au besoin l'accompagner dans sa démarche. La recherche démontre que lorsque les enfants interviennent, les comportements d'intimidation cessent en moins de dix secondes une fois sur deux. Il faut lui expliquer l'importance de son rôle pour arrêter l'intimidation. Les intimidateurs ont besoin d'un auditoire car, sans celui-ci, ils ont moins de pouvoir.

Suggérer à votre enfant de demander à l'intimidateur d'arrêter son comportement. Si la situation perdure, lui rappeler de s'éloigner et d'aller avertir un adulte.

Ne pas oublier que nous avons tous un rôle à jouer pour contrer l'intimidation. Il faut dénoncer l'intimidation parce qu'elle viole une règle de notre société : le droit à l'enfant d'être en sécurité et d'être protégé.