

**À LA CALYPSO,
L'INTIMIDATION
C'EST TOLÉRANCE ZÉRO!!!**



Es-tu témoin d'intimidation?

Il est difficile de savoir comment agir quand on est témoin d'intimidation, mais en tant que témoin, tu as l'occasion de venir en aide à quelqu'un. Dans la plupart des cas, l'intimidation cesse dès qu'un témoin intervient. Tu peux choisir de bien agir.

Pourquoi garder le secret?

- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, comme un parent, un ami, un professeur, un intervenant ou un entraîneur.
- Te confier à un adulte, ce n'est pas « stoler », particulièrement lorsque la sécurité d'une personne est en jeu.
- Un adulte peut intervenir et faire cesser l'intimidation.

Choisis de bien agir!

- Ne sois pas un témoin silencieux. Si c'était toi la victime d'intimidation, tu aimerais que quelqu'un te défende.
- N'assiste pas à l'intimidation en riant. C'est pire que de ne rien faire.
- S'il est trop difficile pour toi de parler, envoie une lettre anonyme au personnel de l'école.
- Fais preuve d'assurance et non d'agressivité. Se battre n'est pas la solution au problème.
- Invite la victime d'intimidation à s'éloigner en ta compagnie.
- Encourage la victime à obtenir de l'aide d'un intervenant (conseiller en orientation, psychologue, psychoéducateur), d'un professeur ou d'un autre adulte.

Différence entre stoler et dénoncer?

- **Stoler (Snitcher)** : c'est rapporter un individu dans le but de se venger ou d'obtenir quelque chose en échange. Ça peut être aussi pour rire ou pour mettre l'autre dans l'embarras.
- **Dénoncer** : c'est mettre au grand jour une situation désagréable. C'est une nécessité

pour se protéger, pour protéger les gens autour de soi, pour vivre en sécurité et pour ne plus avoir peur.

Penses-y!

- Réfléchis à ce que tu ressentirais si c'était toi la victime d'intimidation. Aimerais-tu qu'on te défende?
- Demande l'aide de tes amis. À plusieurs on est plus efficace.
- Défends les victimes d'intimidation. Il est possible qu'elles ne puissent pas se défendre elles-mêmes.

Rappelle-toi

- Il suffit qu'une personne prenne position pour que les autres suivent. Aie le courage d'être cette personne.
- Si tu assistes à l'intimidation, tu fais partie du problème. Si tu vas chercher de l'aide, tu fais partie de la solution.
- Protège-toi. Si tu n'es pas à l'aise d'intervenir, demande l'aide d'un adulte en qui tu as confiance.



Es-tu une cible?

Beaucoup de jeunes sont victimes d'intimidation tous les jours, mais cela ne fait pas de l'intimidation un acte acceptable. Tu as le droit d'être toi-même sans être victime d'intimidation. Voici quelques conseils à garder en tête :

- Éloigne-toi et rends-toi dans un endroit sécuritaire.
- Évite les endroits où des gens se sont fait intimider.
- Réfléchis à ce que tu pourrais répondre à un intimidateur, et répète tes réponses devant le miroir.

Si tu n'es pas convaincu de l'effet de tes paroles, parles-en avec un intervenant.

- Tiens-toi avec des personnes qui vont te défendre.
- Parle à quelqu'un à qui tu peux faire confiance, comme un parent, un ami, un professeur, un intervenant ou un entraîneur. N'oublie pas que te confier à quelqu'un ne veut pas dire «stooler», particulièrement lorsque ta sécurité est en jeu.
- Dresse un plan pour faire cesser l'intimidation avec la personne à qui tu t'es confié.
- Communique avec une autorité, comme le directeur de l'école ou la police.
- Il n'est pas nécessaire que tu sois « baveux » ou que tu fasses ton dur à cuire. En t'éloignant, tu envoies un message puissant.
- Essaie de ne pas perdre ton sang-froid même si tu te sens effrayé ou en colère.
- Te battre ne fera qu'empirer les choses. Ne t'abaisse pas au niveau de ton intimidateur.
- Si tu as essayé plusieurs tactiques pour que l'intimidateur cesse de te harceler et qu'il persévère, n'abandonne pas. Parle à quelqu'un d'autre et continue de faire des efforts.
- Ce n'est pas de ta faute.
- Le responsable, c'est l'intimidateur et non pas toi.
- Tu ne mérites pas d'être victime d'intimidation. Tu as le droit d'être en sécurité.
- C'est parfaitement correct de demander de l'aide.

Faire semblant que tu n'es pas bouleversé est très difficile. Voici quelques conseils :

- Tiens-toi droit. Garde la tête haute.
- Marche avec assurance, même si tu dois faire semblant.
- C'est parfaitement correct de demander de l'aide.



Es-tu un intimidateur?

Tu ne sais peut-être pas pourquoi tu intimides les autres, mais c'est bon signe si tu lis ceci. Cela signifie que tu veux changer. Devine quoi? C'est possible!

Parles-en!

- Parle à quelqu'un en qui tu as confiance, comme un parent, un ami, un professeur, un intervenant, un conseiller en orientation ou un entraîneur.
- Trouve, avec cette personne, des façons pour toi d'être plus tolérant envers les autres.

Renverse la vapeur...

- Éloigne-toi quand une situation te donne envie d'intimider quelqu'un.
- Résiste à la pression des pairs d'intimider les autres. Personne ne peut te dire quoi faire.
- Tiens-toi avec des amis qui sauront te retenir.
- Canalise ton énergie positivement, par exemple en pratiquant des sports ou d'autres activités.
- Présente tes excuses aux personnes que tu as blessées, même si tu dois le faire par un message anonyme.

Penses-y!

- Si d'autres jeunes regardent et rient pendant que tu intimides quelqu'un, cela ne veut pas dire qu'ils trouvent ton comportement acceptable.
- Est-ce que tu t'attires des ennuis lorsque tu intimides les autres? Peut-être serait-il préférable d'attirer l'attention d'autres façons.
- Mets-toi à la place de ta victime. Pense à ce que ressent la personne qui est menacée, battue ou rejetée.

Rappelle-toi...

- Tout le monde est unique, ce qui ne veut pas dire qu'il y a des gens qui soient meilleurs ou pires que toi.
- Tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde, mais tu dois respecter tout le monde.
- C'est parfois difficile de changer. Tu n'es pas obligé de le faire seul.

L'heure de mettre fin à l'intimidation!

12 h 17, l'histoire de Fatima :

« Des filles avec qui je dînais avant se réunissent à la cafétéria et parlent de moi. Je déteste ça. »

Il y a de l'intimidation sociale lorsqu'on se sert de ses amis et de ses connaissances pour blesser quelqu'un. Voici quelques exemples d'intimidation sociale :

- Propager des rumeurs;
- Exclure quelqu'un du groupe;
- Parler contre quelqu'un dans son dos;
- Se liguier contre quelqu'un;
- Briser des amitiés volontairement;

1 h 22, l'histoire de Patrick :

« Quand je me promène dans les corridors, les autres jeunes se moquent de mes vêtements et me disent que je suis nul. »

Il y a de l'intimidation verbale lorsqu'on utilise des mots pour blesser quelqu'un. Voici quelques exemples d'intimidation verbale :

- Insulter;
- Crier des noms;
- Se moquer de quelqu'un, particulièrement devant les autres (le ridiculiser);

- Menacer de faire mal à quelqu'un;
- Se moquer des vêtements, des cheveux ou des habitudes de quelqu'un;
- Faire des commentaires sexistes, racistes ou homophobes;

4 h 07, l'histoire de Hassan :

« Je revenais de l'école à vélo quand des jeunes m'ont lancé des roches. »

Il y a de l'intimidation physique lorsqu'on blesse le corps de quelqu'un ou qu'on s'en prend à ses objets. Voici quelques exemples d'intimidation physique :

- Frapper, donner des tapes ou des coups de poing;
- Donner des coups de pied;
- Pousser;
- Cracher;
- Voler ou détruire les biens de quelqu'un, comme ses vêtements, son lecteur MP3, son vélo ou même ses devoirs.

5 h 44, l'histoire de Jake :

« J'aime plaisanter avec mes amis, mais parfois ils se moquent de mon accent et ça me met mal à l'aise. »

Les blagues et les stéréotypes raciaux ne sont pas drôles; ce sont des formes d'intimidation raciale. Voici d'autres exemples d'intimidation raciale :

- Se moquer de l'origine ethnique ou culturelle de quelqu'un;
- Se moquer des vêtements d'une personne;
- Dire que la nourriture qu'une personne mange est dégoûtante;
- Se moquer de l'accent ou de la façon de parler d'une personne;
- Exclure quelqu'un à cause de son ethnie ou de sa culture.

6 h 04, l'histoire de Maya :

« En finissant de travailler, il y avait un groupe de gars qui se tenaient dans le stationnement. Ils m'ont laissée passer, mais seulement après m'avoir dit des choses pas mal dégradantes. »

Il y a du harcèlement sexuel lorsqu'on dit des choses ou qu'on agit d'une manière qui rend une personne mal à l'aise avec son corps ou sa sexualité. Voici des exemples de harcèlement sexuel :

- Toucher quelqu'un de manière sexuelle sans son consentement ou sans que la personne le veuille;
- Faire des commentaires sexuels à propos du corps de quelqu'un;
- Évaluer l'apparence de quelqu'un;
- Se moquer d'une personne gaie, lesbienne, bisexuelle, transgenre ou en questionnement;
- Répandre des rumeurs sur la sexualité de quelqu'un;
- Forcer quelqu'un à participer à un acte intime, comme embrasser ou toucher.

8 h 32, l'histoire d'Adair :

« Je me rends toujours dans le même clavardoir pour jeunes gais. Un soir, il y avait des gens qui avaient écrit des messages disant que les gais étaient dégoûtants. »

Il y a de l'intimidation homophobe lorsqu'on harcèle verbalement ou physiquement une personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, transsexuelle, bi-spirituelle ou en questionnement. Voici des exemples d'intimidation homophobe :

- Faire des blagues au sujet des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, transsexuelles, bispirituelles ou en questionnement;
- Pousser, plaquer, donner des coups de pied ou manifester de la violence de tout autre façon envers une personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, transsexuelle, bispirituelle ou en questionnement;
- Faire des commentaires à caractère sexuel à l'endroit d'une personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, transsexuelle, bispirituelle ou en questionnement;
- Toucher une personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre, transsexuelle, bispirituelle ou en questionnement de façon intime sans y avoir été invité.

9 h 50, l'histoire de Sabeen :

« On s'est laissé il y a longtemps, mais je continue à entendre les histoires qu'il raconte à mon sujet. »

Les relations ne sont pas toutes saines. Cela peut paraître bizarre, mais même les amoureux peuvent s'intimider l'un l'autre. Ce type d'intimidation s'appelle la violence dans les fréquentations amoureuses. En voici des exemples :

- Ridiculiser son petit ami ou sa petite amie pour ses « défauts »;
- Partager des renseignements privés et personnels avec d'autres;
- Frapper, pincer, donner des claques;
- Forcer son petit ami ou sa petite amie à faire des choses qu'il ou qu'elle ne veut pas faire;
- Insulter.

11 h 02, l'histoire de Tai :

«J'essayais de m'endormir, mais les messages texte n'arrêtaient pas de rentrer et je ne savais pas qui les envoyait. J'avais peur.»

La cyberintimidation, c'est quand une personne utilise un moyen technologique, tel qu'un ordinateur ou un téléphone cellulaire, pour blesser quelqu'un. Voici d'autres exemples de cyberintimidation :

- Envoyer des courriels et des messages texte cruels;
- Afficher des photos gênantes de quelqu'un, ou modifier des photos et les afficher sur un site Web;
- Créer des sites Web pour se moquer des autres;
- Évaluer l'apparence des gens sur Internet;
- Utiliser le nom de quelqu'un sur Internet pour nuire à sa réputation dans la vraie vie;

Référence : Jeunesse J'écoute



Voici les personnes de ton école en qui tu peux avoir confiance et trouver de l'aide :

- Jessica Thériault, intervenante en intimidation;
- Un enseignant avec qui tu te sens à l'aise;
- La direction de l'école;
- Tout autre intervenante de l'école est disponible pour toi afin de t'aider à traverser cet épreuve.

Voici les centres ou organismes où tu peux également trouver de l'aide :

- **Tel- jeunes :**
1-800-263-2266
- **Jeunesse, j'écoute :**
1 (800) 668-6868
- **Fondation Jasmin Roy**
1 (514) 903-9112
info@fondationjasminroy.com



Pour les parents...

Selon les statistiques, 10 % des enfants seraient victimes d'intimidation. Une étude réalisée à Toronto dévoile qu'un geste d'intimidation est posé toutes les 7 secondes, mais que les professeurs ne seraient au courant que de 4% d'entre eux. L'intimidation serait responsable de 15% de l'absentéisme scolaire.

Avant de hausser les épaules et de dire que les enfants doivent apprendre à former leur caractère, que c'est normal qu'ils soient cruels entre eux, dites-vous que, dans de nombreux cas, les mêmes gestes posés entre adultes seraient jugés criminels. Sachez aussi que les recherches confirment que l'intimidation nuit au développement de l'enfant, qu'elle cause des dommages psychologiques qui mènent au décrochage, à la dépression et dans certains cas, au suicide.

L'intimidation est à prendre au sérieux!

Malheureusement, on ne peut s'attendre à ce que notre enfant vienne systématiquement se confier. 50 % des victimes gardent leur souffrance pour eux. Ils n'osent pas en parler à un adulte, par peur des représailles et aussi par crainte de se faire affubler d'une nouvelle tare, celle de « délateur ».

C'est grâce au silence des victimes et des témoins que l'intimidation peut perdurer et croître.

Les différentes formes d'intimidation...

L'intimidation est répétée et non accidentelle. Elle peut être physique, verbale, sociale (on repend des rumeurs, on brise volontairement des amitiés), raciale et virtuelle (la cyber intimidation). On parle aussi d'intimidation dans les fréquentations amoureuses où le garçon humilie, ridiculise, brutalise sa copine (ou vice-versa).

L'intimidation... Les trois critères qui nous permettent de l'identifier

- 1) Il doit y avoir des gestes négatifs répétitifs et constants contre la victime.
- 2) Il doit y avoir un déséquilibre de force entre l'intimidateur et la victime.
- 3) Il doit y avoir une différence entre les émotions ressenties par l'intimidateur et par celui qui est la cible à la suite d'un incident d'intimidation.

(Tiré de *L'Intimidation* par W.Voors, 2003)

Votre enfant est-il une victime?

Soyez à l'affût des changements de comportement : désintérêt pour l'école, sautes d'humeur ou irritabilité, manque d'appétit. Votre enfant peut aussi se plaindre de maux de ventre ou de tête. Il a peu d'amis, il emprunte des chemins étranges pour se rendre à l'école. Il semble malheureux. Quoi faire? Lui parler et lui poser directement la question. S'il est effectivement victime d'intimidation, assurez-lui votre aide et votre soutien. Ne prenez surtout pas la situation à la légère. Rassurez-le : il n'est pas un délateur. Il affirme ses droits et dénonce un comportement nuisible et inacceptable. Établissez une stratégie avec lui. Ne l'encouragez pas à se battre. Allez ensuite parler de la situation au personnel de l'école pour établir un plan d'action avec lui.

Pourquoi mon enfant?

Il n'y a pas de profil type de la victime, mais elle est souvent plus petite ou chétive. Elle est différente (par ses goûts, sa tenue vestimentaire, son accent). Un enfant qui manque d'habiletés sociales court aussi plus de risque d'être victime d'intimidation, car il tend à être impulsif. Ses rapports aux autres sont souvent tendus. Il arrive qu'il soit aussi intimidateur.

Votre enfant est-il un intimidateur?

Si c'est le cas, votre première réaction sera sans doute de nier que ce soit possible. Restez ouvert et écoutez les faits. Parlez à votre enfant et tentez de comprendre ce qui le pousse à agir ainsi. Les « brutes » sont souvent des enfants malheureux qui se vengent sur les autres. Ils attaquent avant d'être attaqués et voient ce type d'interaction comme une lutte de pouvoir normale (la loi du plus fort). Ils ont souvent été intimidés. Votre enfant doit comprendre clairement que son comportement est inacceptable, qu'il doit cesser immédiatement. Dites-lui clairement quelles seront les conséquences s'il continue l'intimidation. Établissez un plan d'action avec le personnel de l'école.

Le pouvoir des témoins...

On peut tenter de préparer son enfant à la possibilité d'être victime d'intimidation ou l'éduquer pour faire en sorte qu'il ne devienne pas une brute, mais les chances sont que votre enfant ne sera ni victime, ni bourreau. La grande majorité des enfants est témoin de l'intimidation. Le rôle de cette majorité silencieuse est primordial. Si les témoins s'insurgent et réagissent, les brutes n'auront pas le sentiment de contrôle et de supériorité qu'elles recherchent. Il est donc important comme parent de parler à votre enfant du rôle qu'il a à jouer s'il est en présence d'intimidation. Il y a fort à parier qu'il est témoin de gestes de la sorte plusieurs fois par jour. Ce n'est qu'en brisant le silence que l'intimidation peut être vaincue.

Référence : Canal vie « Être parent »

Pour vous aider à briser le silence

Il existe plusieurs ressources pour les parents et les enfants :

- **Jeunesse j'écoute**
1 (800) 668-6868
- **Ligne parents**
1 (514) 288-5555 ou au 1 (800) 361-5085
- **Tel-jeunes**
1 (514) 288-2266 (Montréal)
1 (800) 263-2266

D'autres liens :

- 1) De la fédération des parents : <http://www.fcpq.qc.ca/fr/actualite/dossier-intimidation-laffaire-de-tous.html>
- 2) De la Commission scolaire des Affluents (super pour vous) : <http://cp.csaffluents.qc.ca/wp-content/uploads/2010/02/Synth%C3%A8se-parents-31-mars-2010.pdf>
- 3) De Définir les frontières (à voir à tout prix) : http://www.definirlafrontiere.ca/fr/Bienvenue_35
- 4) De Webaverti : <http://www.webaverti.ca/french/default.html>
- 5) Le site du MELS (la violence à l'école) : <http://www.mels.gouv.qc.ca/violenceEcole/>
- 6) Le site de la CSRS super pour plusieurs sujets : <http://www.servicephare-csrs.ca/parents/violence/>
- 7) Le guide intimidation pour parents provenant de l'Ontario (gratuit) : <http://www.edu.gov.on.ca/fre/parents/bullyingf.pdf>
- 8) De prevnet : <http://prevnet.ca/fr/Boîteàoutils/Modesetprincipesdintervention/Parents/tabid/292/Default.aspx>
- 9) Le site de la Sûreté du Québec : <http://www.sq.gouv.qc.ca/parent-et-enseignants/la-surete-vous-conseille/taxage-parents-enseignants.jsp>
- 10) Le site du SPVM : <http://www.spvm.qc.ca/FR/jeunesse/parents.asp>