DIAPASON-JEUNESSE

FAIRE FACE À L'INTIMIDATION AU SECONDAIRE

Au cours du passage de l'enfance à l'adolescence, votre enfant pourrait naviguer entre les différents profils que peut prendre l'intimidation : celui de la victime, du témoin et de l'intimidateur. Peu importe le profil ou le rôle joué, il est parfois difficile pour un adolescent de se confier à un adulte. Pourtant, la clé de la prévention est précisément l'intervention de l'adulte ; parents et intervenants doivent donc apprendre à déceler les signes qu'il exprime au quotidien. Puisqu'elle affecte les émotions, l'estime de soi et le sentiment de sécurité d'une personne, l'intimidation est néfaste sur le développement et ses conséquences peuvent durer longtemps. Par conséquent, si votre enfant vous fait part d'un problème qui s'apparente à de l'intimidation, mieux vaut agir rapidement.

COMMENT DÉFINIR L'INTIMIDATION ?

Ce sont des gestes ou des paroles qui visent à nuire ou faire du mal à quelqu'un. C'est donc autre chose que des plaisanteries entre amis ou un conflit entre deux personnes, puisque la personne ciblée subit de la violence et en souffre. Qu'elle soit directe (moqueries, insultes, agressions physiques) ou indirecte (exclusion, rejet, rumeurs), on parle d'intimidation lorsque les 3 critères suivants sont réunis : l'intention (vouloir blesser ou nuire volontairement), la répétition (du comportement ou des paroles) et le rapport de force (qui est inégal entre les 2 parties). La personne qui intimide peut agir seule ou avec des complices et viser une ou plusieurs personnes. Les actes d'intimidation peuvent être commis sur une courte période ou se répéter indéfiniment. Ils peuvent se manifester différentes manières, y compris :

L'intimidation physique : frapper, pousser, contraindre, faire tomber une personne ou se servir autrement de sa force physique pour la harceler.

L'intimidation psychologique ou émotionnelle : agresser verbalement, faire des remarques blessantes, insulter ou taquiner une personne pour la harceler.

L'intimidation sociale : exclure ou aliéner une personne d'un groupe, répandre des rumeurs à son sujet ou l'ignorer.

L'intimidation discriminatoire : harceler une personne à cause de son orientation sexuelle, de son origine ethnique, de son identité sexuelle, de son appartenance religieuse ou de n'importe quelle autre caractéristique la rendant « différente ».

La cyberintimidation : harceler une personne par le biais des médias sociaux, des textos, des courriels, des sites Web et d'autres outils numériques.

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE SON ADO

- Il fait souvent des commentaires négatifs sur sa personne ;
- Il dort mal, fait des cauchemars;
- Son intérêt et sa motivation pour l'école baissent, ses notes baissent ;
- Il ne veut plus aller à l'école, il dit souvent qu'il ne se sent pas bien (maux de tête, de ventre, etc.) ;
- Il semble anxieux et méfiant, surtout au retour de l'école et après avoir consulté son ordinateur ou son téléphone ;
- Il se replie sur lui-même, devient plus secret et s'isole ;
- Il ne veut pas parler de ce qu'il fait à l'école ou de ses pairs ou de ses activités en ligne ;
- Il n'est pas enthousiaste à l'idée de participer à des activités de groupe ou scolaires ;
- Il fait des détours pour ne pas prendre le chemin habituel, veut arriver très tôt ou très tard à l'école ;
- Il revient à la maison avec des blessures, vêtements sales ou déchirés, des biens brisés ;
- Il dit perdre (ou se faire voler) des objets personnels, a besoin d'argent ;
- Il semble malheureux, irritable ou en détresse.

AIDER SON ADO VICTIME OU TÉMOIN D'INTIMIDATION

Bien que vous pourriez ressentir une gamme d'émotions à l'idée que votre enfant soit victime d'intimidation, il est important de rester calme. Il est préférable d'éviter de s'emporter ou de se fâcher, car cela pourrait faire en sorte qu'il ait peur de vous en dire davantage, soit pour ne pas vous troubler ou par crainte qu'on ne restreigne ses activités en ligne ou ses sorties autonomes.

1 Se responsabiliser

Pour agir de manière préventive, soyez attentif au modèle que vous représentez pour votre jeune. Des gestes ou des commentaires qui semblent anodins pourraient influencer son ouverture aux autres et son empathie. Reconnaissez que l'intimidation est une situation sérieuse et qu'il faut agir. Certains parents ont été victimes d'intimidation eux-mêmes étant jeunes et pensent qu'il s'agit d'une étape normale de la croissance. Pourtant, ce n'est pas le cas.

2 Aidez-le à développer des (outils) moyens pour se protéger

Voyez dans chaque moment du quotidien une occasion de renforcer l'estime de soi et la capacité à s'affirmer de votre ado. Donnez-lui des trucs (se tenir droit, parler sans hésitation, avoir la tête haute), incitez-le à nommer et à exprimer les émotions et les malaises qu'il vit. Il doit apprendre à identifier ce qui le dérange et ensuite, à dire les choses, fermement, sans entrer dans le cercle de la violence et des paroles inadéquates. N'hésitez pas à faire des jeux de rôle avec lui.

3 Évaluez la situation avec lui

Peut-il modifier la situation en exprimant clairement ses limites ? A-t-il des alliés ? Jusqu'où va l'intimidation subie ? Surtout, ne l'incitez pas à la violence. Si le problème ne se règle pas par le dialogue, il faut demander l'aide de la direction de l'école ou à des personnes en autorité.

4 Encouragez-le à demander de l'aide d'un professionnel de son école

Bien souvent, les victimes n'osent pas parler, car les intimidateurs les menacent parfois de représailles si des adultes sont mis au courant. Certaines pourraient avoir peur d'être considérées comme des « snitchs » par leurs pairs, être gênées et même honteuses. D'autres pourraient penser que dénoncer aggravera la situation, que les adultes seront incapables de faire quelque chose ou ne voudront pas agir pour l'aider. Enseignez-lui que le fait d'informer un adulte de confiance est l'une des meilleures façons d'améliorer la situation. Au besoin, consultez un psychologue, un éducateur spécialisé ou un psychoéducateur qui pourra l'aider à développer ses habiletés sociales.

COMMENT S'Y PRENDRE POUR ABORDER LE SUJET ?

- Si vous soupçonnez que votre ado est victime d'intimidation, la première chose à faire est d'essayer d'en savoir plus, sans trop insister. Posez des questions et restez calme et attentif ; laissez-le s'exprimer sans l'interrompre.
- Discutez de vos préoccupations par rapport à l'intimidation. Par exemple, vous pouvez lui demander:
  - Comment ça se passe à l'école?
  - Beaucoup d'écoles ont des intimidateurs. As-tu déjà été témoin d'intimidation à l'école?
  - As-tu déjà subi des gestes d'intimidation? Combien de fois?
  - Sais-tu comment faire pour dénoncer une situation d'intimidation à l'école?
- Ne le jugez pas. S'il dévoile ses expériences, ne lui dites pas ce qu'il aurait dû faire ou non.
- Mentionnez-lui que vous êtes prêt à l'aider et que vous le ferez.

5 Intervenir comme parent

Si le problème se manifeste à l'école, ne tentez pas de le régler vous-même directement avec le jeune intimidateur ou son parent. Privilégiez la présence d'un médiateur, comme un enseignant ou la direction de niveau de son école.

- Dites-lui d'être patient. Même lorsque les adultes commencent à s'en mêler, il est rare que l'intimidation cesse soudainement. Même si votre enfant commence à agir de façon plus confiante, l'intimidateur peut continuer de poser des gestes à court terme. Mais, au fil du temps, la situation s'améliorera.

- Encouragez- le à se faire de nouveaux amis en lui proposant quelques idées telles, fréquenter la maison des jeunes du quartier ou s'inscrire à une activité parascolaire (de son école ou d'un organisme communautaire), qui peuvent s'avérer des moyens efficaces.

- Si votre jeune ne vous parle pas, ou si vous soupçonnez qu'il ne vous dit pas tout, informez-vous auprès de son enseignant(e) et, au besoin, à la direction de son école.

- Restez à l'affût. Demandez un suivi à la direction pour vous assurer que le problème se règle. Si cette dernière ne répond pas ou ne réagit pas d'une façon satisfaisante, avisez le Centre de services scolaire de la situation. Si cette démarche ne vous satisfait pas non plus, vous pouvez porter plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

- Si le problème persiste et que vous sentez que votre jeune en est très affecté, n'hésitez pas à demander l'aide d'un psychologue ou d'un psychoéducateur du CLSC. Rappelez-vous qu'il existe des organismes communautaires qui peuvent vous aider près de chez vous!

RESSOURCES POUR LES PARENTS

Ligne Parents : 1 800 361-5085

Recueil de ressources pour contrer l'intimidation – Clientèle : parents (Comité Prévention de la violence de la TCJVPP)

Branché sur le positif - Parents (MEES)

Zone Parents – Taxage et intimidation (Service de police de la Ville de Montréal)

Prévenir l'intimidation et la violence : 4 vidéos destinées aux parents (Service de police de la Ville de Montréal)

Porter plainte (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse)

cyberaide.ca

astumonnumero.com

RESSOURCES POUR LES JEUNES

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266
Texto : 514 600-1002

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
24 heures par jour, 7 jours sur 7, partout au Canada, il fournit un service professionnel de consultation et d'information.

AidezMoiSVP.ca

RÉFÉRENCES

mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation

jeunessejecoute.ca

educaloi.qc.ca

naitreetgrandir.com

prevnet.ca

bienetrealecole.ca