



## L'INTIMIDATION

### LA DÉFINITION DE L'INTIMIDATION ET DE LA VIOLENCE

La violence est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme étant « l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté... » (source : INSPQ)

L'intimidation consiste en des gestes de violence qui se répètent, qui perdurent, qui impliquent un rapport de force et l'intention de faire du tort ou non.

Il y a différentes formes de violence/intimidation (physique, verbale, social, matérielle, cyber).

Les enfants ont parfois tendance à dire qu'ils vivent de l'intimidation, mais en fait, c'est de la violence. Un n'est pas plus acceptable que l'autre. Des actions doivent être prises dans les deux cas.

### QUE FAIRE SI MON ENFANT ME DIT QU'IL SUBIT DES GESTES DE VIOLENCE OU DE L'INTIMIDATION?

Tout d'abord, il est important d'écouter son enfant. L'écouter dire ce qu'il a à dire et être présent pour l'accueillir dans ses émotions. Il sera important de mentionner les événements à l'adulte qui s'occupe de votre enfant (enseignant, membre du service de garde, etc.) pour qu'un suivi soit fait auprès des élèves concernés et que les adultes de l'école puissent intervenir au besoin.

En plus d'avertir l'école, vous pouvez, comme parent, proposer des stratégies d'affirmation de soi à votre enfant. Votre enfant peut nécessiter l'aide d'un adulte, mais il y a des actes qu'il peut faire par lui-même aussi. Votre enfant subit une situation qui nécessite une intervention, mais cette intervention peut commencer par celle de votre enfant. En s'affirmant de façon positive, votre enfant développera de la confiance en soi, de l'autonomie et son estime.

Voici différentes phrases d'affirmation de soi dans ce genre de situation :

« Arrête de m'insulter immédiatement, je n'aime pas ça »

« Laisse-moi tranquille, tu me déranges »

« Lâche-moi »

Quand votre enfant utilise ces phrases, il est important qu'il utilise un ton clair et ferme. Le but est de faire cesser immédiatement la situation de violence. La posture physique a aussi un impact. Se tenir droit, regarder la personne dans les yeux peut aussi aider à bien faire passer son message. Si la personne continue malgré le premier message, il est possible de répéter la même phrase avec plus de force dans notre voix et un visage fâché. Puis une troisième fois si nécessaire en se fâchant de façon contrôler et respectueuse (sans violence). Ensuite, si le problème continue, il faut aller chercher de l'aide d'un adulte.

**LA MÉTHODE 123**  
Technique d'affirmation de soi en trois étapes

**1** Je lui demande gentiment d'arrêter.

Quand quelqu'un fait quelque chose qui me déplaît...

Je m'exprime poliment et sur un ton agréable. Je dis à l'autre personne d'arrêter le comportement qui me dérange ou je lui exprime ce que j'aimerais, en parlant au « je ». Je tente d'obtenir sa collaboration.

Si l'autre continue...

**2** Je prends un ton un peu plus ferme et je répète ma demande.

Je lui redis d'arrêter, mais cette fois en montrant que je ne suis pas content (sans crier, sans être agressif). Je me tiens droit et solide, je le regarde dans les yeux et je lui parle sur un ton ferme, avec des mots respectueux. J'utilise une phrase courte et je formule une demande claire.

Si persiste malgré tout...

**3** Je me fâche de façon contrôlée (sans crier) et respectueuse (pas de violence).

Je soos ma grosse voix, mais je ne crie pas. Je mets une limite très claire. Je peux mettre les poings sur les hanches ou croiser les bras, froncer les sourcils, me montrer très ferme et même aller avertir un adulte au besoin. **JE NE ME LAISSE PAS FAIRE.**

Extrait du programme «Soyez à l'écoute: Apprendre à négocier», Nancy Doyon, Éditeur Midi trenté

Livres et outils éducatifs, pratiques et sympatiques >>> [www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)

Votre enfant peut aussi s'éloigner de cette personne, garder ses distances, jouer près d'un adulte, s'assurer d'être avec d'autres amis, etc.

Il y a plusieurs façons d'aller chercher de l'aide d'un adulte si l'enfant n'est pas capable de régler la situation seul : écrire une lettre, aller voir un adulte immédiatement, parler à son enseignant/éducateur plus tard dans la journée, en parler à un adulte de confiance à l'extérieur de l'école, etc. L'important, c'est de ne pas rester pris avec cette situation qui perdure. Aussi, si l'enfant va voir un adulte et que ce dernier n'est pas disponible, il est important de persister et d'attendre ou d'aller voir un autre adulte qui pourra nous répondre. Vous pouvez vous exercer avec votre enfant à faire des mises en situation pour le préparer mentalement à faire face à ce genre d'événement. Faites-le sous forme d'improvisation. Inventez une situation et voyez comment il réagit. Vous pouvez ainsi le guider dans sa façon de réagir et si une situation de violence survient, il saura un peu plus quoi faire puisqu'il aura essayé les phrases clés et les postures à adopter. Les mises en situation/improvisations sont de bonnes techniques pour travailler des comportements à adopter pour le futur.

Sources :

<https://cdn.monpanierdachat.com/2092/pdf/methode-2-3-pdf.pdf>

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/definition/Pages/index.aspx>

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation>

<https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/vers-une-perspective-integree-en-prevention-de-la-violence/definition-de-la-violence#:~:text=La%20violence%20est%20d%C3%A9finie%20par%20des%20dommages%20psychologiques%20des>

<https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/vers-une-perspective-integree-en-prevention-de-la-violence/definition-de-la-violence#:~:text=La%20violence%20est%20d%C3%A9finie%20par%20des%20dommages%20psychologiques%20des>