

## HABILITER LES JEUNES À METTRE FIN À L'INTIMIDATION

### La victime

C'est la victime qui peut procéder à l'intervention la plus efficace qui soit. En effet, la majorité des agressions répétées se produisent parce que l'agresseur obtient la réaction souhaitée de la part de sa cible. Les jeunes et les adultes qui ont déjà été ciblés et qui ont survécu aux agressions qu'ils ont subies racontent souvent que leur meilleur moyen de défense a été une bonne attaque — ou une absence de réaction totale.



Les jeunes victimes ont besoin de développer des aptitudes à véhiculer des messages intériorisés et extériorisés plus positifs à leur égard.

MESSAGE EXTÉRIORISÉ	MESSAGE INTÉRIORISÉ
changez ce que vous pouvez si vous le souhaitez; acceptez le reste	ne croyez pas le message selon lequel vous êtes sans valeur; considérez que votre agresseur est celui qui a un problème
développez des relations d'amitié avec des pairs qui se montrent amicaux avec tout le monde	sachez que « différent » ne signifie pas laid ou mauvais — la différence définit les êtres humains
défendez vous — par vos mots et vos actions; soyez calme, mais sûr de vous	ne prenez pas le parti de vos agresseurs en vous dévalorisant — soyez attentif au message que vous vous communiquez à votre sujet
dites à vos agresseurs de vous laisser tranquille — et ayez l'air déterminé	modifiez votre message intérieur — dressez la liste de vos qualités, et répétez-vous-la fréquemment
faites preuve d'humour ou d'esprit — ne soyez pas émotif	apprenez à vous aimer
arrêtez les rumeurs — "Est il vrai que....?" "Le croyez vous?"	développez vos qualités
abstenez vous de toute réaction physique	honorez votre individualité
ne tenez pas compte des agressions véritablement et en tout temps	acceptez votre colère et exprimez la sagement
choisissez vos amis avec soin	ne vous étiquetez pas comme "victime"
sachez qu'il arrive à tout le monde de se faire taquiner — mais qu'il y a une différence entre des taquineries et de l'intimidation ou du harcèlement	pensez aux qualités que vous recherchez chez vos amis; répondez-vous à vos propres critères?
demandez de l'aide	sachez qui peut vous aider et quand demander de l'aide — on n'est pas un rapporteur parce que l'on dénonce des faits
documentez les faits	documentez les faits

### Conseils pour les Victimes: **AGIR**

Évitez de vous retrouver seul avec l'agresseur.

Demandez de l'aide.

Prenez un parti : mettez fin aux agressions, ou n'en tenez pas compte.

Page et Perlman, 2000





Sachez que si vous êtes victime d'intimidation ou de harcèlement, **CE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE!**

**ABSTENEZ VOUS DE...**

- minimiser l'intimidation en vous disant qu'il est normal d'en être victime pendant l'enfance ou la jeunesse;
- commettre des actes violents contre la personne qui vous intimide;
- chercher à régler le problème sans aide; **TROUVEZ** des gens qui vous soutiendront et qui interviendront afin de changer la situation.

**COMMENT RÉAGIR CONCRÈTEMENT**

Prendre les mesures suivantes en cas d'intimidation en ligne :

- ◆ Prévenir un adulte en qui l'on a confiance, que ce soit un enseignant, un parent, un frère ou une sœur plus âgés, un grand-parent.
- ◆ Quitter immédiatement l'environnement ou l'activité en ligne où a lieu l'intimidation (bavardoir, babillards, jeux, messagerie instantanée, etc.).
- ◆ Bloquer les messages de courriel ou de messagerie instantanée d'une personne qui vous harcèle constamment. Ne jamais y répondre.
- ◆ Enregistrer tout message de harcèlement et le faire parvenir à son fournisseur de services Internet (Yahoo ou Hotmail, etc.). La plupart des fournisseurs de services ont une politique de sanctions appropriées à l'égard des utilisateurs qui se livrent au harcèlement sur leur serveur. Et leurs jeunes clients y sont soumis autant que les autres!
- ◆ Alerter également la police si l'intimidation inclut des menaces physiques.

Réagissez quand votre enfant est victime d'intimidation en ligne:

- ◆ Soyez attentifs aux signes de détresse révélateurs d'une possible intimidation: par exemple, aller à l'école à contrecœur ou refuser d'utiliser un ordinateur.
- ◆ Si le coupable est un camarade d'école, allez voir la direction de l'établissement et demandez-lui de vous aider à régler le problème.
- ◆ Rapportez tout cas de harcèlement ou de menaces physiques en ligne à la police locale et à votre fournisseur de services Internet (FSI).
- ◆ Si l'intimidation se fait par l'intermédiaire d'un téléphone portable, signalez-le à votre fournisseur de services de téléphonie cellulaire et changez de numéro si la situation ne s'améliore pas.

Tous droits réservés © 2005, reproduit avec la permission du Réseau Éducation-Médias,  
[www.media-awareness.ca/français](http://www.media-awareness.ca/français)

Conseils pour les Agresseurs:  
**ARRÊTER**

Cessez de commettre des actes d'agression.

Devenez responsables et demandez-vous comment vous pourriez vous amender.

Cherchez à aider les autres et non à les faire souffrir.

Prévenez les situations qui vous incitent à intimider ou à harceler des pairs.

Page et Perlman, 2000



## L'agresseur

Les interventions visant les agresseurs doivent mettre l'accent sur le **caractère inacceptable de l'intimidation ou du harcèlement** et sur leurs **conséquences, établies dans un code des comportements**. Les conséquences en question doivent être formatrices : elles doivent enseigner à l'agresseur les conséquences de ses actes et l'aiguiller vers d'autres manières d'exercer son pouvoir et son leadership. Certains agresseurs sont également des cibles. Ces jeunes (« intimidateurs-victimes ») sont les plus à risque et ont besoin de soutien pour apprendre à interagir avec leurs pairs de manière plus saine.

Les agresseurs doivent apprendre (Davis, 2001):

- à reconnaître la portée de leurs propres actions
- à reconnaître les conséquences de leur comportement sur eux-mêmes et sur les autres
- à éprouver du remords ou à se sentir coupables
- à ressentir de l'empathie
- à modifier leurs actions de manière à éviter les problèmes
- à trouver de nouvelles façons de satisfaire leurs besoins
- à faire confiance aux autres
- à n'être pas toujours satisfaits sur-le-champ

Les jeunes qui ont le sentiment de peu maîtriser leur vie ou leur environnement sont plus susceptibles de commettre des actes agressifs (Hopkins, 2000, cité dans B.C. Ministry of Education and Ministry of Public Safety and Solicitor General, 2001). Les adultes qui travaillent dans des écoles ou des organismes œuvrant auprès des jeunes peuvent contribuer à créer un environnement dans lequel les jeunes éprouvent un sentiment de maîtrise. Il est essentiel d'enseigner des aptitudes sociales aux jeunes et de les encourager à jouer des rôles de chef pour leur procurer, à l'égard de leur environnement, de leur collectivité et de leur vie, un sentiment de pouvoir qui soit sain. En outre, les adultes peuvent consacrer du temps à établir des relations sociales saines avec des jeunes, afin de lutter contre leur sentiment d'isolement social. «Les élèves qui ont le sentiment d'être reconnus et appréciés par au moins un adulte de leur école sont plus enclins que les autres à respecter la philosophie de non-violence de leur établissement d'enseignement » (Walker, 1999, cité dans B.C. Ministry of Education and Ministry of Public Safety and Solicitor General, 2001).

### Conseils pour les Spectateurs: **SOUTENIR**

Observez la scène par mesure de sécurité.

Dites à la victime qu'elle peut compter sur vous et signalez l'acte d'intimidation.

Quittez les lieux et avisez un adulte de la situation.

Relatez ce dont vous avez été témoin.

ÉduRespect :  
Prévention de la violence



## Les spectateurs

Souvent, l'intimidation ou le harcèlement sont des « interprétations ». Un psychologue, Peter Fonagy, a décrit ces phénomènes comme suit : « Le drame tout entier est soutenu par les spectateurs [...] il ne peut y avoir de théâtre s'il n'y a pas de public » (cité dans Labi, 2001, p. 2). Les pairs peuvent jouer des rôles d'instigateurs, de modèles, de participants ou de spectateurs; ils peuvent refuser d'être témoins de l'intimidation, la signaler aux autorités, ou détourner l'attention de l'intimidateur ou de la victime.

Les spectateurs doivent prendre conscience des faits suivants:

- ils ont la responsabilité de faire cesser l'intimidation ou le harcèlement, ou d'aller chercher de l'aide
- la présence d'un public stimule l'agresseur
- agir comme instigateur est lourd de conséquences
- s'identifier à l'agresseur aura un impact négatif sur toutes les personnes concernées, qu'elles jouent un rôle actif ou passif au moment de l'agression

---

B.C. Ministry of Education and Ministry of Public Safety and Solicitor General. (2001). *Focus on harassment and intimidation: Responding to bullying in secondary school communities*. Victoria, B.C.: B.C. Ministry of Education and Ministry of Public Safety and Solicitor General

Davis, S. (2001). *The bullying project: Information about bullying*. Retrieved June 13, 2002, from <http://www.cary-memorial.lib.me.us/bullyweb/bully.htm>

Fairholm, J. et Fairholm Mader, K. (2006). *Prévention du harcèlement par des pairs et de l'intimidation à l'intention des jeunes*. Croix-Rouge canadienne : Burnaby, BC.

Réseau Éducation-Médias. Matériel sur la cyberintimidation reproduit avec la permission du Réseau Éducation-Médias, extrait du site Web <http://www.media-awareness.ca/français>

Labi, N. (2001, March 25). Let bullies beware. *Time Magazine*. Retrieved June 13, 2002, from <http://www.time.com/time/education/article/0,8599,103822,00.html>

Page, M. (Producteur) et Perlman, J. (Directeur). (2000). *La danse des brutes*. Office national du film du Canada.

