

## Capsule « *Unité sans violence* » (3)

### École St-Romain

L'année scolaire bat son plein et déjà, nous approchons de la semaine de relâche. Nous avons eu la présence du policier communautaire qui est venu donner une conférence sur la cyberintimidation. Nos brigadiers (médiateurs) sont toujours présents lors des récréations. D'ailleurs, nous vous encourageons à discuter avec vos enfants du respect de leur présence, de leur rôle à l'école et de les encourager à les consulter au besoin.

### **L'intimidation, parlons-en...**

Dans cette troisième capsule, nous verrons quels sont les effets à court et à long terme de l'intimidation chez nos enfants qui nous indiquent clairement que la dénonciation demeure une solution primordiale. Aussi, nous allons aborder les interventions importantes comme parent pour prévenir ou intervenir si notre enfant est victime.

Les conséquences pour une victime d'intimidation peuvent être très négatives. Voici des exemples qui vous permettront d'en juger : Sentiment d'impuissance, de désespoir, isolement, anxiété, stress, tristesse, diminution ou perte d'estime de soi, rejet, peur, symptômes physiques, maladie, baisse des notes, absentéisme scolaire, décrochage scolaire, idées suicidaires...

Source : L'intimidation ça ne passe pas avec moi! Atelier de formation préparée par Jacinthe Payette, psychoéducatrice et Christine Gilbert, psychologue.

Ces conséquences sont non seulement graves, mais ont des effets néfastes et certaines peuvent durer parfois très longtemps.

Quand on parle de dénonciation, il ne faut pas confondre avec délation (« stooler ») qui a pour but le profit personnel contre une autre personne. En fait, la dénonciation a pour but de défendre un droit ou une injustice et de venir en aide à soi-même ou à un autre. Il faut refuser que votre enfant garde le silence car l'intimidateur gagne et maintient son pouvoir. Souvent, les enfants victimes ont honte, craignent les représailles ou n'ont pas été pris au sérieux par un adulte.

Sources : Intimidation chez nos enfants, À quand la tolérance Zéro, Janie Gaule, Mélanie Guilmain, Mélanie Hubert, Véronique Lavoie, Patrice Sansregret et Émilie Vachon, Cégep du Vieux-Montréal, Hiver 2009. \ Catherine Samson, psychologue scolaire, Commission scolaire du Val-des-Cerfs.

*Alors que faire si mon enfant est victime?*

- Prenez le temps d'écouter votre enfant sur son quotidien.
- Prenez ses inquiétudes au sérieux.
- Restez calme quand il manifeste de la souffrance émotive.
- Évitez la moralisation.
- Exprimez ce que vous ressentez face à la situation.

- Voyez avec lui ce qu'il peut faire pour s'en sortir.
- Encouragez-le à rester plus près des adultes et à ne pas s'isoler.
- Allez le chercher à l'école au besoin.
- Allez en parler à l'école, demandez l'aide de son enseignant, de la direction ou tout autre intervenant.
- Etc.

*...Si mon enfant intimide?*

- Prenez le temps de dialoguer et de recevoir ses confidences sans le blâmer.
- Montrez que vous prenez la situation au sérieux et que son comportement en demeure inacceptable.
- Insistez sur le respect de l'autre comme valeur fondamentale.
- Aidez-le à gérer sa colère, admettre ses erreurs, se responsabiliser et trouvez des solutions avec lui.
- Informez-le des conséquences graves reliées aux gestes de violence et d'intimidation.
- Amenez-le à réparer le tort qu'il a fait.
- Demandez l'aide de son enseignant, de la direction ou tout autre intervenant.
- Etc.

*...Et la prévention?*

- Communiquez avec votre enfant.
- Valorisez-le, complimentez-le, encouragez-le.
- Amenez-le à faire des activités où il pourra développer ses forces, ses talents et se faire des amis.
- Admettez vos erreurs et aidez-le à faire la même chose.
- Encouragez-le à avoir l'air confiant (posture et ton de voix) même dans des situations de peur face à un intimidateur potentiel.
- Apprenez-lui à ne pas tolérer des gestes de violence et d'intimidation en les dénonçant.

Source: Vision Inter-Cultures, Pour l'ouverture à l'autre, Longueuil \ Intimidation chez nos enfants, À quand la tolérance Zéro, Janie Gaule, Mélanie Guilmain, Mélanie Hubert, Véronique Lavoie, Patrice Sansregret et Émilie Vachon, Cégep du Vieux-Montréal, Hiver 2009.

Dans notre prochaine capsule, nous traiterons des outils, programmes et auteurs abordant l'intimidation.