



L'intimidation : 5 façons d'aider votre ado

L'intimidation est un comportement agressif qui a pour but de blesser, de susciter la peur ou un sentiment de détresse. Il s'agit souvent de pouvoir social, où une personne exerce son autorité, qu'elle soit réelle ou perçue, sur une autre personne. L'intimidation peut se présenter sous diverses formes, dont la *cyberintimidation*, où la technologie devient l'outil pour, par exemple, répandre des rumeurs ou publier des photos ou des messages blessants.

L'intimidation touche davantage les adolescents et les adolescentes chez qui on perçoit une différence, quelle qu'elle soit. L'intimidation peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale des persécuteurs autant que des persécutés. En cette période de pandémie de la COVID-19, il est particulièrement important de coopérer afin de prévenir l'intimidation entre les personnes exposées au virus, celles qui doivent rester à la maison et celles qui font l'objet d'une discrimination accrue et d'y remédier.

L'intimidation n'est jamais acceptable. Cela ne fait pas partie du processus normal de croissance. Voici quelques outils essentiels pour les parents et les personnes prenant soin des jeunes afin de prévenir l'intimidation.

Parlez-en :

- Questionnez votre ado au sujet de l'intimidation à l'école, en ligne et ailleurs. Discutez de ses activités en ligne. Si vous pensez que votre jeune pourrait être victime d'intimidation, posez-lui la question : « Te fais-tu intimider? ».
- Consultez régulièrement votre jeune et encouragez la communication. Encouragez-le à parler de ses pensées, de ses sentiments et de ses expériences. Rappelez-lui que vous êtes là pour l'aider et l'appuyer.

Des ados en santé

Février 2021 Bulletin pour les parents

Démontrez votre intérêt :

- Établissez des lignes directrices, des limites et des conséquences en ce qui a trait aux comportements inacceptables.
- Encouragez les [comportements positifs et l'empathie](#).
- Donnez l'exemple de relations saines. Réfléchissez à la manière dont vous traitez les autres ainsi qu'à la manière dont on vous traite.
- Quand votre ado a des problèmes, trouvez des solutions ensemble. Essayez de l'aider sans vous imposer ou tout résoudre à sa place.
- Cela demande du courage à un adolescent ou une adolescente de signaler un acte d'intimidation ou d'en parler. Il faut le reconnaître et prendre ces propos au sérieux.

Surveiller les signes avant-coureurs :

Signes que votre ado pourrait être victime d'intimidation :

- Avoir peur d'aller à l'école, s'absenter ou fournir des prétextes pour l'éviter
- Présenter des changements dans ses résultats scolaires
- Révéler des blessures ou des lésions mystérieuses
- Avoir des biens personnels perdus ou endommagés
- Faire des cauchemars ou avoir un sommeil perturbé
- Se tenir à l'écart, devenir irritable ou être triste
- Faire des remarques négatives
- Parler de suicide

Signes que votre ado pourrait intimider les autres :

- Avoir de l'argent supplémentaire ou de nouvelles choses
- Parler de narguer ou de se moquer des autres
- Rire ou ne pas se préoccuper des autres s'ils se font mal
- Se montrer agressif envers les autres
- Exclure les autres

Offrez de l'aide :

- Expliquez à votre adolescent ou adolescente qu'en situation d'intimidation, il ne faut pas contre-attaquer. Il vaut mieux communiquer de façon calme et déterminée.
- Aidez votre jeune à reconnaître qui sont les adultes dignes de confiance à l'école.
- Si vous soupçonnez un cas d'intimidation, recueillez et conservez des preuves. Signalez les incidents aux sites de médias sociaux et bloquez l'utilisateur intimidant.

Tissez des liens avec d'autres pour avoir du soutien :

- Collaborez avec l'école de votre adolescent ou adolescente. Communiquez sans tarder toute situation d'intimidation. Demandez à votre jeune qui sont les adultes de confiance à l'école afin de les impliquer dans la résolution de problème.
- Renseignez-vous sur les politiques et programmes pour prévenir et combattre l'intimidation et tentez d'y contribuer.
- Créez des liens avec les parents et les adultes responsables des amis de votre jeune afin de veiller sur des relations saines.

Comme parent, on ne s'attend pas à ce que vous ayez toujours réponse à tout! Voici quelques endroits où vous pouvez aller chercher du soutien :

- Bullying Helpline (ligne d'aide pour l'intimidation) : 1-888-456-2323
- Mental Health Helpline (ligne d'aide pour la santé mentale) : 1-877-303-2642
- Jeunesse, J'écoute par texto : textez PARLER au 686868
- <https://www.alberta.ca/bullying-find-supports.aspx>

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de l'intimidation :

- <https://www.prevnet.ca/fr/intimidation/parents>
- TeachingSexualHealth.ca (intimidation)