

# L'intimidation, c'est de la violence

## La violence

La violence se construit avec le temps. Ce n'est jamais un accident. C'est un acte intentionnel. Sachez que la violence, c'est large ... il n'y a pas seulement la violence physique.

### FORMES

- Verbale
- Physique
- Écrite
- Psychologique
- Matérielle
- Sexuelle

### MANIFESTATIONS

- Intimidation
- Cyberintimidation
- Discrimination
- Homophobie / racismisme
- Taxage
- Rumeurs
- Insultes, menaces
- Vols ou bris de matériel
- Propos sexuels gênants
- Attouchements déplacés



## L'intimidation

L'intimidation, c'est : des paroles, des gestes, des images ou des comportements qui blessent, humilient ou excluent socialement une personne.

L'intimidation peut être **directe** :

- pousser, frapper
- voler, abîmer ou détruire ses biens
- se moquer, insulter, poser des gestes humiliants ou menaçants

ou peut être **indirecte** :

- exclure, rejeter, ignorer ou couper le contact
- répandre des rumeurs / mensonges, nuire à la réputation
- manipuler les personnes de son entourage
- jouer de mauvais tours à son insu

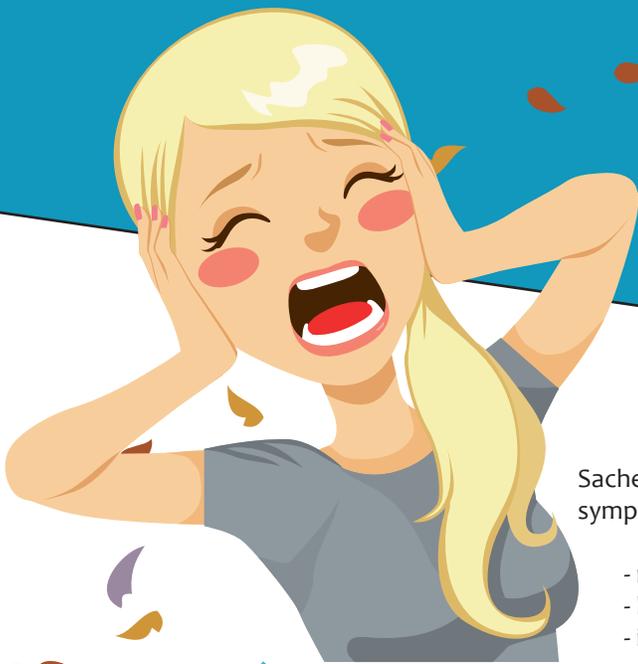
*Saviez-vous que ...  
les comportements d'intimidation sont illégaux  
selon le Code criminel. Ils peuvent mener à une  
arrestation et être punis par la justice (12 ans +).*



*6-10 % des élèves  
sont victimes d'intimidation  
de façon répétitive.*

## Pourquoi certaines personnes font de l'intimidation ?

- Parce qu'elles croient que ça apporte certains **avantages**.
- Parce qu'elles cherchent du **pouvoir**, de la **popularité** et de la **reconnaissance** de la part des autres.
- Parce qu'elles croient que la violence est un moyen efficace de se **défendre, s'affirmer ou se venger**.
- Parce qu'elles pensent que **leurs amis leur demandent** de participer au rejet d'une personne.
- Parce que **leurs amis les trouvent «hot»** lorsqu'elles intimident et rejettent les autres.
- Parce qu'elles sont **convaincues que l'autre personne fait exprès** pour être ainsi et les énerver.
- Peut-être qu'**elles ne savent pas qu'elles intimident**. Elles n'aiment pas l'autre personne.



## Conséquences

Sachez reconnaître les signes. **Restez attentif et soyez à l'écoute.** Certains symptômes sont observables chez les victimes d'intimidation :

- méfiance, insécurité, anxiété
- baisse de l'estime de soi
- isolement et baisse du sentiment d'appartenance à l'école

L'intimidation peut avoir des impacts sur le plan physique, social, matériel et psychologique. Les droits et libertés peuvent aussi être atteints.

- Tu te sens seul et incompris par les autres ;
- tu te sens sous l'emprise des autres ;
- tu as de la difficulté à te défendre ;
- tu t'isoles ;
- tu es triste, déprimé et tu te sens humilié ;
- tu as des malaises physiques (maux de tête, maux de ventre, difficulté de sommeil) ;
- tu es craintif face à certaines personnes et certains endroits ;
- tu ne sais plus comment interagir avec les autres ;
- tu deviens agressif envers les autres ;
- tu as de la difficulté à te concentrer ;
- tes notes scolaires diminuent, tu te désintéresses de l'école ;
- tu as des idées noires.

**La première étape pour se sentir mieux, c'est d'en parler.**

## Quoi faire ??

### Tu es victime :

- **PARLES-EN !** Va chercher du soutien.
- N'attends pas que ça devienne pire.
- Fais-toi entendre. Affirme-toi.
- Fais-toi confiance.
- Rappelle-toi que tu n'es pas responsable et que tu n'es pas voué à être intimidé toute ta vie.
- Reste en groupe avec tes amis.
- Ignore tes agresseurs.

### Tu es témoin :

- Réconforte la personne victime.
- Demande à l'agresseur d'arrêter.
- **PARLES-EN !** Avise un adulte.

### Tu es parent (de la victime, d'un témoin ou de l'agresseur) :

- Reste calme. Réconforte et **ÉCOUTE** l'enfant.
- Ne blâme pas l'enfant.
- Cherche une solution avec l'enfant.
- Encourage l'enfant à dénoncer la violence.
- Encourage l'enfant à parler de la situation à un adulte de l'école.
- Explique-lui bien que dénoncer la violence, ce n'est pas être un «stool».
- Dissuade l'enfant d'avoir recours à la vengeance.
- Encourage l'enfant à rester en groupe avec ses amis.
- Communique avec l'enseignant / la direction.
- Reste attentif aux comportements de l'enfant.
- Aide et apprend à l'enfant comment exprimer ses émotions et comment résoudre des conflits.

**ATTENTION,**  
s'affirmer ne veut pas dire  
«insulter l'autre» NI  
«intimider à son tour».

*(Une intervention doit être faite autant auprès de l'agresseur que de la victime.)*

