



©Scol22/Dreamstime.com

L'intimidation:

un fléau à combattre tous ensemble

William a huit ans. Depuis le début de sa troisième année, deux de ses compagnons de classe se moquent de lui jour après jour parce qu'il est un peu rondlet. Le matin, avant de partir de la maison, il pleure. Il ne veut plus aller à l'école.

Chloé a 13 ans. Une fille de sa classe envie sa garde-robe et s'amuse à répandre des rumeurs malveillantes à son sujet. De semaine en semaine, elle est de plus en plus isolée et déprimée.

Simon a 16 ans. Affublé d'un surnom blessant et humiliant depuis le début de son secondaire, il vient d'être bousculé et frappé par un des gars « cool » de son école. Il fait une fugue.

Plus de 425 000 élèves canadiens sont quotidiennement victimes d'intimidation dans le cadre scolaire. Leurs agresseurs sont prompts à identifier chez eux un élément de vulnérabilité.

Ces trois exemples imaginaires illustrent un fléau pourtant bien réel, de plus en plus répandu dans les milieux scolaires que fréquentent nos enfants : l'intimidation. Cette réalité extrêmement préoccupante s'aggrave parfois au point que des adolescents, écrasés par la souffrance, décident d'en finir avec la vie. Ce fut le cas de Marjorie Raymond, 15 ans, qui s'est suicidée le 28 novembre 2011 à Gaspé. Et celui d'Amanda Todd, qui a mis fin à ses jours le 10 octobre 2012, à Port Coquitlam, en Colombie-Britannique.

Ravages préoccupants

D'un bout à l'autre du pays, l'intimidation fait des ravages. Selon les Instituts de recherche en santé du Canada, au moins un adolescent sur trois affirme avoir déjà été victime d'intimidation à l'école – un problème qui serait responsable de 15 % des cas d'absentéisme scolaire. En somme, plus de 30 % des adolescents canadiens sont victimes d'intimidation à l'école, 10 % subissant chaque jour des attaques ou des menaces de la part de leurs pairs.

Cela revient à dire que plus de 425 000 élèves canadiens sont quotidiennement victimes d'intimidation dans le cadre scolaire.¹ Leurs agresseurs sont prompts à identifier chez eux un élément de vulnérabilité et s'amusent à les ridiculiser pour leur allure physique, leur façon d'être ou d'agir, leur trouble d'apprentissage, leur orientation sexuelle, leur contexte familial, leur race, leur religion, etc. Les relations amoureuses peuvent aussi être source d'intimidation lorsque, par exemple, un garçon humilie ou brutalise sa copine (ou vice-versa).

Avec l'Internet la situation devient facilement intolérable pour les victimes, qui sont plus souvent des filles que des garçons. En fait, 7% des internautes adultes (18 ans et plus) au Canada affirment avoir été victimes de cyber-intimidation – un phénomène qui se traduit plus souvent qu'autrement par des courriels ou des messages instantanés menaçants ou agressifs. Combien de photos très intimes et personnelles circulent désormais autour du globe à la vitesse de l'éclair via les médias sociaux ! Comment s'étonner ensuite que des jeunes en détresse, n'osant plus faire confiance et se sentant totalement impuissants

face à ces agressions constantes – impossibles à stopper – posent des gestes irréparables ?

Qu'est-ce que l'intimidation ?

C'est le professeur norvégien Dan Olweus qui, le premier, s'est penché sur ce phénomène. Il en a pris conscience justement avec le suicide de quelques élèves, au début des années 1980. Il a vite réalisé que chaque victime avait été la *cible de gestes négatifs posés par une ou plusieurs personnes, de façon répétée et soutenue, dans l'intention de lui nuire ou de la blesser*. Le rapport de force entre l'intimidateur et la victime se traduisait toujours par de la violence physique ou psychologique. Les experts reconnaissent maintenant que l'intimidation est une forme de violence, mais que tout comportement violent n'est pas nécessairement de l'intimidation.

De nombreux pays ont décidé de légiférer pour que cessent, ou qu'au moins diminuent ces comportements destructeurs qui affectent trop de leurs citoyens. Plusieurs provinces canadiennes ont suivi cet exemple. La Loi 56 visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école, adoptée par le Québec en 2012, donne pour sa part la définition suivante de l'intimidation :





« Tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser. »

Trois acteurs

Chose certaine, cette méchanceté est toujours une offense directe à la dignité d'une autre personne. Et comme tout être humain ressent le besoin fondamental d'appartenir à un groupe, lui nier cette possibilité constitue une injustice. Il va sans dire que ce type de harcèlement finit souvent par avoir un impact négatif, à court et à long terme, sur la santé physique et mentale des victimes : des troubles du sommeil, par exemple, ainsi qu'une estime de soi minée et des déficits de la mémoire qui entraînent souvent le décrochage scolaire.

En fait, selon certaines recherches², l'intimidation cause des dommages graves et durables au cerveau des victimes qui, constamment tourmentées par leurs pairs, rencontrent des difficultés de mémoire de plus en plus prononcées. C'est une surproduction de cortisol – l'hormone du stress – qui provoque des troubles de la mémoire, souvent responsables des difficultés scolaires.

À plus long terme, le stress prolongé vécu par une victime d'intimidation peut aussi affecter sa capacité à répondre à de nouvelles formes de stress. Elle pourra soit sur-réagir, soit sous-réagir. Dans le premier cas, ses sentiments de colère la porteront peut-être à intimider à son tour – et même à tuer (aux États-Unis, la plupart des auteurs de tueries ont été victimes d'intimidation). Elle pourra aussi fréquenter des groupes de délinquants ou adopter des comportements à risque (alcool, drogue, promiscuité, etc.). Dans le second cas, la victime se renfermera sur elle-même et versera dans la dépression ou l'anxiété, allant jusqu'à songer au suicide. Il n'est d'ailleurs pas rare que les jeunes victimes d'intimidation à l'école vivent d'autres genres de harcèlement rendus à l'âge adulte.

Quant aux intimidateurs, leur comportement finit souvent par provoquer leur isolement. À moins qu'on ne les confronte à leur attitude destructrice et qu'on ne les amène à s'amender, ils risquent de développer beaucoup d'agressivité comme adulte. Certains versent même dans la criminalité ou la toxicomanie.

Tout cela, sans parler d'un troisième acteur qu'on oublie souvent et qui, pourtant, a un rôle



important à jouer dans les cas d'intimidation : le témoin. L'immense majorité des jeunes ne seront ni intimidateurs, ni victimes, mais bien témoins de situations pénibles où ils verront certains camarades de classe se faire humilier, ridiculiser ou frapper. S'ils ne font rien – et pire encore s'ils encouragent l'intimidateur – ces témoins risquent pour leur part de vivre des sentiments de peur, d'anxiété, de honte ou de culpabilité.

Prévenir la cruauté

Puisque c'est dans le milieu scolaire que cette cruauté se manifeste le plus souvent chez les jeunes, les commissions scolaires, les écoles et les enseignants multiplient leurs initiatives dans l'espoir de la prévenir et de la combattre : caméras dans les écoles et les autobus scolaires, escouades contre l'intimidation dans l'école, politique de tolérance zéro, etc. La présence accrue d'adultes et la supervision qu'ils exercent – surtout dans les zones où les élèves sont souvent moins surveillés (cafétéria, casiers, autobus) – contribuent à réduire les gestes d'intimidation.

Il en va de même avec les efforts d'éducation fournis par les responsables scolaires – et les parents, évidemment. Il faut éduquer tous les jeunes et leur apprendre à développer leurs habiletés sociales, être sensibles à ce que vivent les autres. « Lorsqu'ils sont conscients de la gravité des gestes qu'ils posent, la majorité des jeunes vont diminuer ou cesser leurs gestes d'intimidation. »³

Les témoins aussi doivent comprendre que leur réaction aux gestes d'intimidation posés par des camarades influe sur la suite des choses : « S'ils ne rient pas, s'ils n'encouragent pas l'auteur de l'intimidation, il n'y a pas de gain pour celui-ci. Si le témoin ne fait rien, il est aussi coupable; s'il agit, il doit choisir ses gestes. »⁴

Une conclusion saute aux yeux : il sera impossible de venir à bout du phénomène de l'intimidation sans une collaboration soutenue et efficace entre les parents, les élèves, les enseignants et les directions d'écoles. Il faut rompre le silence. Il en va souvent de la sécurité des jeunes. Aucun d'entre eux ne mérite de souffrir ainsi sans que des adultes s'engagent à les secourir.



■ Agresseurs et victimes : qui sont-ils ?

Des parents peuvent-ils prévoir si leur enfant deviendra auteur ou victime d'intimidation ? Bien difficile, semble-t-il, de dresser le profil de l'un ou de l'autre.

Les auteurs d'intimidation peuvent être aussi bien des filles que des garçons. Ils ont souvent des personnalités dominantes en plus d'être impulsifs et agressifs ; ils ont peu d'empathie pour leurs victimes et de la difficulté à suivre des règles. Il arrive qu'ils aient eux-mêmes été intimidés. Les uns sont très populaires parmi leurs camarades et font partie des jeunes « hot » ; les autres sont très malheureux et cherchent à se venger. Dans une note laissée en prévision de son suicide, Eric Harris, l'un des deux auteurs de la tuerie de 1999 à l'école secondaire Columbine (Colorado) écrit : « Vos enfants qui m'ont ridiculisé, qui ont choisi de ne pas m'accepter, qui m'ont traité comme s'il n'avait pas de temps à perdre avec moi, sont morts. » Le Ministère de la Justice américain affirme que 60% des jeunes qui intimident se retrouvent avec un casier judiciaire avant d'avoir atteint l'âge de 25 ans.



« Ne fais à personne ce que tu n'aimerais pas subir. »

- Tobie 4,15

Quant aux victimes, le cliché veut que se soient les « nerds » de l'école – les *intello*. Bien que le risque soit plus grand pour les élèves plus petits ou handicapés, moins bien nantis ou moins populaires, on remarque effectivement que des jeunes en pleine santé et équilibrés peuvent être victimes de camarades jaloux. Tous éprouvent beaucoup de difficulté à répondre à celui ou à celle qui les intimide ; ils sont plutôt anxieux et réservés. Parce qu'elles ont peur des représailles, environ la moitié des victimes gardent le silence à ce sujet – même à la maison – et elles éprouvent beaucoup de solitude et de peur.

Certains comportements peuvent aider les parents à déceler ce genre de problème : perte d'appétit, sautes d'humeur, refus d'aller à l'école, maux de tête ou de ventre, absence d'amis, isolement, tristesse, etc. L'enfant a peut-être besoin qu'on lui pose directement la question et qu'on l'aide à affronter la situation en développant une stratégie qui exclut tout recours à des comportements violents. Sans doute sera-t-il nécessaire aussi de l'accompagner à l'école pour rencontrer le professeur et la direction afin de fixer ensemble les mesures à prendre pour que cesse l'intimidation.



Reste les témoins – majorité silencieuse dont le pouvoir est immense. Soit qu'ils se taisent, encourageant ainsi l'agresseur qui veut contrôler et prouver sa supériorité. Soit qu'ils l'interpellent pour qu'il arrête d'écraser sa victime. Chaque enfant doit apprendre qu'il a un rôle important à jouer pour vaincre l'intimidation.

Impact du contexte familial

Fait intéressant, « des recherches suggèrent que le contexte et l'environnement familial peuvent engendrer des comportements agressifs ou protéger contre les effets de l'intimidation ».⁵ L'enfant dont les parents versent dans l'autoritarisme grandit dans un milieu très strict qui manque de chaleur ; s'il est condamné, en même temps que sa conduite, il ressent de la honte et du rejet. Un jour, il choisira peut-être à son tour d'intimider certains camarades. De même s'il grandit sans supervision parentale suffisante, ou sans soutien affectif et sans stimulation cognitive suffisants, ou encore s'il n'apprend

pas à résoudre ses conflits de façon appropriée. Par contre, l'enfant dont les parents exercent leur autorité avec une supervision suffisante, tout en entretenant une relation chaleureuse avec lui, connaît leurs attentes et les limites qu'ils lui ont clairement fixées. Ce style de *parentage* rassure l'enfant. Une présence accrue du père semble également prémunir l'enfant contre la tentation d'intimider.

Il semble que les victimes d'intimidation proviennent de contextes familiaux semblables à ceux de leurs persécuteurs. On a aussi fait des liens entre la victimisation et l'absence de communication ou une surprotection des enfants au sein de la famille. Les chercheurs « Ahmed et Braithwaite notent des résultats positifs lorsque les parents exercent leur autorité en condamnant un comportement inapproprié sans stigmatiser l'enfant. Ces chercheurs privilégient un type de résolution de conflit qui aborde le comportement déficient et communique les attentes sans pour autant dénoncer l'enfant ».⁶

■ Que ferait Jésus à ma place ?

« La famille se trouve au centre du grand affrontement entre le bien et le mal, entre la vie et la mort, entre l'amour et tout ce qui s'oppose à l'amour. C'est à la famille qu'est confiée la tâche de lutter

d'abord pour *libérer les forces du bien*, dont la source se trouve dans le Christ Rédempteur de l'homme ».⁷

Ces paroles fortes du bienheureux Jean-Paul II résonnent de façon toute particulière aux oreilles des parents conscients du grave problème de l'intimidation – une illustration tragique de « tout ce qui s'oppose à l'amour » et une injustice flagrante. Pour eux, le rappel est clair : c'est au cœur de leur famille que leurs garçons et filles « doivent acquérir le sens de la justice véritable – qui seule conduit au respect de la dignité personnelle de chacun – et davantage encore le sens de l'amour authentique, qui est fait d'attention sincère et de service désintéressé à l'égard des autres ».⁸



Promouvoir le bien

Pour nous, parents chrétiens, former nos enfants aux vertus humaines et chrétiennes – personnelles et sociales – revient à bâtir peu à peu une nouvelle culture de la vie. Personne mieux que nous ne peut relever ce défi auprès de nos enfants pour qu'ils deviennent fascinés par le beau et le juste – pour qu'ils développent avec Jésus une relation personnelle et intime. Nous sommes les premiers et les grands responsables de leur éducation. C'est pourquoi les gouvernements ont la responsabilité de nous soutenir, plutôt que de nous remplacer, dans cette tâche primordiale.

Appelés à « libérer les forces du bien », d'abord au sein de nos familles, nous avons à relever le défi de faire de la vie quotidienne une *école de vie* à la suite du Christ. Tout petits, nos enfants peuvent déjà apprendre à fréquenter Jésus ; bien vite, ils comprennent qu'il est leur meilleur ami et sont heureux de lui partager leurs jeux, leurs joies et leurs peines. Au fil des ans, ils s'initient à sa façon d'aimer, de réagir face aux événements de la vie, de pardonner. Ils découvrent qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir et qu'il faut toujours traiter les autres comme on aimerait être traité. À l'exemple du Bon Samaritain, ils savent reconnaître ceux et celles qui, autour d'eux, ont besoin d'aide et d'attention.

Semer la paix et la joie

C'est sûr qu'à notre époque où les égoïsmes et les individualismes s'affrontent de façon parfois brutale, nos enfants et adolescents seront confrontés à la réalité ou à la tentation de l'intimidation. Comment réagiront-ils ? Comment résisteront-ils ? S'ils ont appris de leurs parents à reconnaître chez les autres des enfants de Dieu comme ils le sont eux-mêmes, sans doute se demanderont-ils : « Que



« Tu aimeras ton prochain comme toi-même.
L'amour ne fait rien de mal au prochain.
Donc, l'accomplissement parfait de la Loi,
c'est l'amour. »

- Romains 13, 9-10

ferait Jésus à ma place ? »... Et ils trouveront au fond de leur cœur la force d'agir et de réagir pour donner, pour protéger, pour respecter et pour encourager la vie.

Ils sauront aussi que pour parvenir à suivre l'exemple du Christ, il leur faut se nourrir dans l'Eucharistie de son Corps bafoué, intimidé jusqu'à la mort et ressuscité, vainqueur de tout ce qui cherche à détruire ses frères et sœurs en humanité. Ils reconnaîtront humblement leurs manques d'amour et en demanderont pardon dans le sacrement de la Paix ; alors, habités par la force de l'Esprit Saint, ils iront s'excuser auprès des camarades qu'ils auront blessés et trouveront le moyen de réparer le mal qu'ils auront fait.

Comme Jésus, ils se feront attentifs à leurs camarades qui souffrent d'exclusion et d'intimidation. Ils sauront leur donner un sourire, un encouragement, un peu de temps et de la gentillesse. Et

s'ils sont eux-mêmes victimes d'intimidation, tout en prenant les moyens pour que cessent cette injustice à leur égard, ils trouveront force et refuge en Dieu... « Je cherche le Seigneur, il me répond : de

toutes mes frayeurs, il me délivre » (Ps 33)... Avec l'aide du Christ, ils parviendront à pardonner et à demeurer des semeurs de paix et de joie.

■ L'exigeant métier de parent : former le caractère de nos enfants

Aujourd'hui, bien des parents s'interrogent : comment leurs enfants, qui grandissent au sein d'une culture porteuse de valeurs contraires aux leurs, garderont-ils le cap ? Resteront-ils fidèles aux grands principes moraux du christianisme ? Deviendront-ils des femmes et des hommes de caractère ?

Le fléau de l'intimidation n'est qu'un des défis qui se posent à eux. Tant d'autres influences marqueront leur vie de façon plus ou moins prononcée. C'est pourquoi les standards éthiques que nous tentons d'inculquer à nos enfants ont une telle importance pour leur développement moral et leur comportement futur. Pour que nos enfants apprennent à résister à leurs désirs immatures, aux pressions négatives de leurs pairs et à la culture ambiante, souvent malsaine, il est important de leur fixer des standards élevés.

Plus que jamais, le métier de parents est un métier exigeant. Surtout parce que les alliés de la famille sont moins nombreux qu'auparavant ; la famille élargie et les voisinages porteurs de valeurs semblables aux nôtres sont choses du passé. La famille a aussi plus d'ennemis, à commencer par une culture médiatique toxique et bien des parents permissifs.

Il faut donc être vraiment très décidés pour réussir à bâtir une *vie de famille* et pour parvenir à élever des enfants au comportement moral. Voici quelques principes pratiques⁹ pour guider l'action des parents qui tiennent à former le caractère de leurs filles et garçons :

Aimer les enfants

Notre amour rassure nos enfants et confirme leur importance à leurs propres yeux. Et lorsqu'ils se sentent aimés, ils s'attachent à nous affectivement, ce qui les fait accepter notre autorité et accueillir nos valeurs. Aimer, c'est passer du temps avec nos enfants, et surtout du temps un à un qui permet de bâtir notre relation. Il faut souvent le planifier. La quantité de temps consacré à l'enfant est aussi importante que sa qualité qui, en fin de compte, revient à la qualité de la communication ; prévoir des sujets de conversation est très utile, entre autre en vue d'un repas quotidien en famille.

Aimer, c'est passer du temps avec nos enfants, et surtout du temps un à un qui permet de bâtir notre relation. Il faut souvent le planifier.





Donner priorité à la formation du caractère

Les résultats scolaires de nos enfants nous préoccupent beaucoup et nous voulons être sûrs qu'ils aient une bonne estime d'eux-mêmes. Mais pour qu'ils mènent une vie bonne et fructueuse, un autre élément a encore plus d'importance ; c'est leur caractère – le genre de personnes qu'ils sont en train de devenir. Quel genre d'hommes et de femmes voulons-nous former ? Seront-ils des adultes travailleurs, généreux, responsables ? Deviendront-ils des époux et des épouses aimants, des pères et des mères compétents ? Ce sont leurs habitudes qui formeront leur caractère.

Exercer votre autorité

L'autorité morale des parents est une réalité à ne pas oublier. Il est normal pour un enfant de respecter ses parents et de leur obéir. En fait, bien exercée, l'autorité des adultes est vitale pour le développement moral des enfants et adolescents. Il existe trois types de parents : les uns agissent avec *autoritarisme*, les autres avec *permissivité* et les troisièmes avec *autorité*. Agir avec autoritarisme, c'est faire appel à beaucoup d'ordres et de menaces,

mais à peu de raisonnements. Être permissifs, c'est être très affectueux mais user très peu de son autorité. Enfin, agir avec autorité c'est marier autorité, raisonnement, justice et amour.

Les enfants les plus confiants en eux-mêmes et les plus responsables socialement ont des parents qui exercent leur autorité fermement et raisonnablement ; qui expliquent les raisons qui sous-tendent leurs exigences ; qui valorisent l'obéissance en même temps que l'indépendance de leurs enfants ; qui établissent et font respecter certains standards ; qui savent écouter leurs enfants sans pour autant prendre des décisions limitées à leurs désirs ; qui ne tolèrent aucun manque de respect.

Enseigner par l'exemple

L'amour exige parfois des sacrifices. Les époux le savent bien, il faut parfois beaucoup de courage pour affronter les inévitables difficultés du mariage ; les enfants se souviendront d'un tel exemple de persévérance. Ils apprendront aussi comment traiter les autres lorsque nous les traiterons avec amour et respect, tout en développant des rituels de pardon en famille ; ils sauront alors comment



régler leurs conflits et pardonner rapidement. Il est important aussi de parler respectueusement des personnes extérieures à la famille et de savoir prendre position sur des questions éthiques de notre époque (avortement, euthanasie, justice sociale, environnement, etc.).

Surveiller l'environnement moral

Surveiller l'environnement social (créé en grande partie par les médias et par la culture ambiante) requiert un effort constant. La sexualisation précoce de nos enfants est sans contredit l'attaque la plus insidieuse contre leur innocence et leur caractère. Tout en cherchant à les protéger, il faut aussi leur proposer des livres et des films qui présentent des histoires inspirantes, nobles et héroïques.

Former la conscience

Il faut savoir expliquer le pourquoi de nos choix moraux plutôt que de se contenter d'interdire ; un raisonnement moral clair sert à la formation de la conscience et du caractère de l'enfant. Savoir aussi expliquer pourquoi certaines choses sont bonnes et d'autres mauvaises (par exemple, pourquoi est-ce mal de mentir ? de voler ? de tricher ?) C'est l'occasion d'initier l'enfant aux préceptes moraux

du catholicisme et de l'amener à découvrir qu'ils s'appliquent à des questions bien concrètes de l'existence.

Développer un bon jugement

Voilà un élément important de la formation du caractère : savoir prendre des décisions éclairées. Pour évaluer un comportement, l'enfant peut apprendre à se poser quelques questions : Est-ce que j'aimerais qu'on me fasse cela ? Ce geste est-il fidèle à la vérité ? Qu'en penseraient mes parents et quels conseils me donneraient-ils ? Cela est-il contraire à ma religion ? Cela va-t-il à l'encontre de ma conscience ? Vais-je me sentir coupable ? Vais-je regretter mon geste ? Aura-t-il des conséquences négatives comme briser une relation ou miner mon estime de moi-même ? Quel sentiment serait le mien si mon geste était publicisé à la une du journal local ? Etc.

Discipliner avec sagesse

Cela revient à fixer clairement ses attentes, à demander aux enfants de les respecter et à les reprendre s'ils ne les respectent pas, tout en enseignant ce qui est bien et en motivant l'enfant à faire ce bien. Il peut arriver qu'une conséquence disciplinaire s'impose pour que l'enfant réalise la gravité de son geste et soit motivé à ne plus recommencer ; demander à l'enfant de fixer cette conséquence est parfois une bonne idée. Si possible, la discipline devrait enseigner l'empathie en faisant réfléchir l'enfant aux sentiments de sa victime et aux moyens de réparer son geste. En somme, il s'agit d'apprendre à voir avec les yeux du cœur.

Régler les conflits de façon juste au sein de la famille

Cela aide à la croissance morale des enfants de trois manières : (1) ils se sentent respectés parce qu'on a pris leurs sentiments en considération ; (2)



ils apprennent à prendre la perspectives des autres en considération ; (3) et ils sont impliqués dans la solution des problèmes familiaux et la recherche de l'harmonie familiale.

Pratiquer les vertus

La vie familiale et le travail scolaire sont deux lieux importants pour la pratique des vertus. En apprenant à assumer les responsabilités qui leur sont confiées dans ces domaines, les enfants dé-

veloppent de bonnes habitudes qui forment leur caractère.

Encourager le développement spirituel

Beaucoup de gens trouvent dans leur religion un sens profond à l'existence et la raison principale pour laquelle ils choisissent de vivre une vie morale : pour plaire à Dieu.

■ Contrer l'intimidation : des idées qui ont fait leurs preuves !

Venir à bout du fléau de l'intimidation dans nos écoles constitue un défi de taille. Il est pourtant urgent que les victimes sachent qu'elles ne sont pas seules, qu'elles ne sont pas responsables et qu'il existe des solutions positives à leur problème. De nombreux programmes de prévention existent, mais tous ne sont pas aussi efficaces les uns que les autres. Les meilleurs s'appuient sur des recherches sérieuses.

« Grâce à des messages constants qui aident les élèves à reconnaître les agressions sociales et à prendre la défense des victimes, un programme efficace parvient généralement à changer le climat d'une école, explique le Prof. Thomas Lickona, psychologue du développement et professeur émérite à la faculté d'éducation de l'Université de l'État de New York. Ultimement, l'intimidation devient socialement inacceptable. »¹⁰

En s'entraînant, les élèves peuvent s'améliorer tant au plan de la qualité de leur travail qu'au plan comportemental. Un « cercle de critique constructive » peut les y encourager.

Ce type de programme réduit donc les cas d'intimidation, sans toutefois les éliminer complètement. Que faire alors pour se débarrasser de la cruauté et du manque de respect qui perdurent ? Revenir à l'un des principes de base de la formation du caractère : promouvoir les vertus opposées, c'est-à-dire la gentillesse et le respect.



De bonnes idées pour l'école !

Pour encourager des attitudes positives parmi ses élèves, l'école de vos enfants a-t-elle songé à mettre en œuvre les suggestions suivantes ? Toutes ont fait leurs preuves !

- 1. Évaluation.** Commencer par évaluer l'état de votre école grâce à deux sondages : l'un sur la prévalence de l'intimidation et l'autre sur l'ensemble de la culture de l'école.
- 2. Surveillance.** Les élèves du primaire sont rassurés lorsque les membres du personnel scolaire prennent au sérieux leurs plaintes concernant la cruauté dont ils sont parfois victimes ; ou lorsque qu'ils assurent une surveillance efficace, leur donnent de bons conseils et du soutien, et lorsqu'ils vérifient auprès des enfants si tout va bien.
- 3. Code de conduite.** Élaborer avec les membres du personnel, les élèves et les parents un code de conduite qui reflète les valeurs que tous s'engagent à vivre dans l'école. Il s'agit d'une série d'affirmations comme, par exemple : « Nous sommes respectueux des autres et nous prenons soin d'eux en paroles et en actes... Nous défendons ceux qui ne peuvent se défendre seuls... Ce qui blesse mon voisin, me blesse aussi... »
- 4. Formation du caractère.** Un bon programme de formation du caractère, fondé sur des recherches sérieuses, peut prévenir la cruauté et promouvoir le respect en inculquant des habiletés sociales comme l'écoute, l'empathie, la résolution de conflits.
- 5. Apprendre à servir.** Des études démontrent que les jeunes profitent énormément des occasions significatives de servir qui leur sont offertes. Ils développent de la gentillesse et des attitudes positives face à la diversité



culturelle. C'est surtout vrai lorsqu'ils vivent des rencontres en personne qui s'inscrivent dans la durée.

- 6. Apprendre à soutenir.** La plupart des cas d'intimidation se déroulent sous le regard approbateur ou indifférent de témoins. Il est important d'apprendre aux élèves à prendre la défense des victimes. Certains décideront même de devenir des alliés des victimes, prenant le temps de les écouter, de leur donner des conseils, etc.
- 7. Rapporter les incidents.** Tous les élèves doivent savoir comment rapporter des cas d'intimidation, soit en parlant à un adulte, soit en téléphonant à une ligne anonyme, ou encore en déposant un message dans des boîtes disposées à cet effet dans l'école, ou encore au moment d'un sondage annuel.
- 8. Gouvernement étudiant.** Dans un contexte de démocratie étudiante, il semble y avoir moins de cas de victimisation. En regroupant des délégués de chaque classe, on peut créer

un gouvernement étudiant qui doit s'impliquer dans la résolution des problèmes entre élèves.

- 9. Accueillir les nouveaux élèves.** Pourquoi ne pas confier à chaque élève senior deux ou trois nouveaux arrivants ?
- 10. Respecter la diversité.** Une école doit être sécuritaire pour tous. Il faut promouvoir le respect envers tous les élèves et leur égale dignité.



© Simone Beechett/iStockphoto.com

Et des idées pour chaque classe !

Avez-vous pensé proposer les idées suivantes aux enseignantes et enseignants qui passent tant d'heures chaque semaine avec vos enfants ?

- 1. Entrevues de deux minutes.** Pourquoi ne pas commencer l'année scolaire en demandant aux élèves de se regrouper deux par deux au début de chaque journée pour une courte entrevue avec un autre élève, chaque fois différent ? Au bout de quelques semaines, le tour sera joué : tous se connaîtront mieux. Le professeur leur aura fourni les questions à demander : « As-tu accompli quelque chose

dont tu es fier ? As-tu un intérêt particulier ? Un objectif que tu vises à l'heure actuelle ? Nomme un de tes héros... »

- 2. Viser l'excellence.** Les élèves ont plus de chance de suivre des règles s'ils ont contribué à les définir. Pourquoi ne pas commencer l'année scolaire en les invitant à suggérer des moyens pour bien travailler et bien accueillir les autres ? Par exemple : « Pour que chacun et chacune se sente bienvenu(e) et respecté(e), les étudiants vont... ». « Pour que chacun et chacune se sente bienvenu(e) et respecté(e), le professeur va... ». « Pour que chacun et chacune travaille de son mieux, les étudiants vont... ». « Pour que chacun et chacune travaille de son mieux, le professeur va... ». Placé bien en vue dans la classe, ce document est révisé quotidiennement.
- 3. Des conséquences.** Lorsque les étudiants sont méchants avec les autres, ils subissent



© Christopher Fitcher/iStockphoto.com

des conséquences qui incluent un geste de réparation. Par exemple, une lettre qui sera d'abord vérifiée par le professeur. On peut aussi établir un « contrat de comportement » avec un élève qui intimide.

- 4. Rencontres hebdomadaires.** Pour conserver une atmosphère positive dans la classe, une rencontre hebdomadaire peut être très utile. Le professeur établit les règles de communication, invite les élèves à décrire un problème et les encourage à trouver ensemble une solution, puis fixe une rencontre de suivi.



- 5. Travail en équipe.** S'il est bien planifié et mené, ce type de travail en groupes de deux, trois ou quatre élèves peut créer de l'empathie et des amitiés, ainsi qu'une appréciation des talents des uns et des autres.
- 6. Compliments anonymes.** Tous les lundis, chaque élève pige le nom d'un camarade de classe et doit, au cours de la semaine, trouver un compliment sincère à lui faire. Le professeur vérifie le tout et demande à l'élève de le

transcrire sur un joli papier de couleur avant de le déposer dans la « Boîte aux compliments ». Le vendredi, tous les compliments sont épinglés sur le tableau d'affichage. Les enfants raffolent de cette activité.

- 7. Critique constructive.** En s'entraînant, les élèves peuvent s'améliorer tant au plan de la qualité de leur travail qu'au plan comportemental. Un « cercle de critique constructive » peut les y encourager. Les élèves soumettent une rédaction, un projet scientifique ou artistique à leurs pairs. La règle est simple : « Soyez aimables. Soyez précis. Soyez utiles. »... L'élève commence par préciser sur quel aspect de son travail il aimerait des commentaires. Ses pairs lui disent alors les points positifs. Ensuite, ils lui font des suggestions de façon respectueuse : « As-tu pensé à... As-tu considéré faire... ». Le professeur fait lui aussi des suggestions. L'étudiant est libre ensuite d'apporter des modifications à son projet.
- 8. Le Journal des bonnes actions.** On peut aider les élèves à développer des habitudes de gentillesse. Un moyen bien simple : leur journal des bonnes actions ! Chaque matin, l'élève inscrit dans son journal un geste positif qu'il ou elle a posé la veille (en classe, dans l'école, le voisinage ou la famille). Le professeur commente pour sa part une bonne action remarquée dans les nouvelles du jour.
- 9. Littérature et empathie.** Un bon livre pour enfants ou un roman jeunesse peut servir à faire comprendre la souffrance qu'engendre la cruauté, ainsi que la compassion et le courage des personnes qui tentent de faire cesser l'intimidation.

10. Évaluation personnelle. À la fin de chaque journée de classe, les élèves peuvent inscrire dans leur « Livre de mon caractère » les réponses à trois questions relatives à la « vertu de la semaine » que tous tentent d'améliorer : (1) Comment ai-je été aimable aujourd'hui ?... (2) Comment ai-je manqué d'amabilité aujourd'hui ?... (3) Comment puis-je être aimable demain ?...



« Grâce à ces stratégies, mises en œuvre simultanément, les écoles peuvent devenir ce qu'elles devraient être : des communautés éthiques d'apprentissage où le respect et la gentillesse sont la norme, et où chaque élève peut apprendre en se sentant soutenu et en sécurité. »¹¹

Des ressources pour contrer l'intimidation :

1. Gouvernement du Canada: <http://www.canadiensensante.gc.ca/kids-enfants/bullying-intimidation/index-fra.php>
2. Centre québécois de ressources en promotion de la sécurité et en prévention de la criminalité :
http://www.crpspc.qc.ca/default.asp?fichier=sites_interet.asp&theme=Intimidation et
http://www.crpspc.qc.ca/default.asp?fichier=outils_intervention.asp&theme=Intimidation
3. Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868 – Le site contient une excellente section sur l'intimidation pour des jeunes de différents groupes d'âge, en plus d'une Ligne pour les parents : (514) 288-5555 ou 1 800 361-5085 (<http://jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca>).
4. www.bullying.org
5. <http://kids-can.ca/program> – Le programme de prévention Olweus

1. Selon les recherches de la professeure Tracy Vaillancourt, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en santé mentale des enfants et en prévention de la violence à l'Université d'Ottawa (www.uottawa.ca/articles/la-professeure-tracy-vaillancourt-travaille-a-comprendre-l-intimidation-chez-les-jeunes).
2. Idem.
3. Le Journal du Barreau du Québec (septembre 2012), entrevue avec Mme Claire Beaumont, professeure à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval et Secrétaire générale de l'Observatoire international de la violence en milieu scolaire.
4. Idem.
5. Peter Jon Mitchell, "Family responses to bullying – Why governments won't stop bullying until families step up", Institut du mariage et de la famille Canada, novembre 2012.
6. Idem.
7. Bienheureux Jean-Paul II, *Lettre aux familles*, 1994, no 23.
8. Bienheureux Jean-Paul II, "Familiaris consortio" (*La famille*), no 37.
9. Tom Lickona (www.cortland.edu/character)
10. Tom Lickona "Prevent Bullying, Promote Kindness: 20 Things All Schools Can Do", in "Excellence & Ethics – the Smart & Good Schools Education Letter" (hiver-printemps 2012).
11. Idem.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR CONTRER L'INTIMIDATION ?

1. Mes enfants me parlent-ils de leurs relations avec leurs amis et leurs compagnons et compagnes de classe ? Ce peut-il qu'ils soient victimes ou témoins de gestes d'intimidation, ou encore qu'ils soient eux-mêmes agresseurs ? Comment puis-je les aider ?
2. L'école que fréquente mes enfants a-t-elle adopté une politique de tolérance zéro face à l'intimidation ? Si oui, l'applique-t-elle vraiment et comment ? Sinon, que puis-je faire avec d'autres parents pour conscientiser la direction de l'école à l'urgence d'adopter une telle politique ?
3. Ce peut-il qu'un des membres de notre famille se sente parfois exclu, jugé ou ridiculisé ? Les taquineries, au sein de notre famille, tournent-elles parfois à une sorte d'intimidation ?
4. En tant que premiers responsables de l'éducation de leurs enfants, les parents ont un rôle clé à jouer dans la formation de leur conscience. Comment cela se réalise-t-il dans le train-train quotidien de la famille ? Comment se déroule la résolution de conflits chez nous ? Savons-nous pardonner ?
5. L'intimidation appartient à la culture de la mort. Comment puis-je aider mes enfants à devenir des artisans d'une nouvelle culture de la vie ? Quelles vertus personnelles et sociales doivent-ils posséder et comment puis-je les aider à les acquérir ?
6. De quelle façon est-ce que j'exerce mon autorité parentale ? Considérant les résultats obtenus, puis-je améliorer un élément ou l'autre de mon approche éducative ? D'autres parents ou des spécialistes pourraient-ils m'y aider ?
7. Parce que nous sommes tous créés à l'image et à la ressemblance de Dieu, tout être humain possède une dignité inhérente que rien ni personne ne peut lui enlever. Comment mes enfants découvriront-ils cela ?
8. Quelles attitudes pouvons-nous développer et quels gestes pouvons-nous poser en tant que famille pour que nos enfants découvrent l'importance de la justice, de la solidarité et du service désintéressé des autres ?
9. Mes enfants comprennent-ils ce que signifie être un disciple du Christ ? Sont-ils fiers d'être ses amis ? Que puis-je faire pour les sensibiliser à l'importance de Le fréquenter dans l'Eucharistie et le sacrement du Pardon ?
10. À quelles conditions mes enfants deviendront-ils de bons Samaritains – soucieux du bien et du bonheur des autres – et des semeurs de paix et de joie ?

Pour le Guide d'atelier et pour commander :
www.ocvf.ca



**Organisme catholique
pour la vie et la famille**

téléphone : (613) 241-9461, poste 161; télécopieur : (613) 241-9048; courriel : ocvf@ocvf.ca; site Web : www.ocvf.ca.

L'OCVF est parrainé conjointement par la Conférence des évêques catholiques du Canada et le Conseil suprême des Chevaliers de Colomb. Il promeut le respect de la vie et de la dignité humaine, ainsi que le rôle essentiel de la famille.

L'intimidation : un fléau à combattre tous ensemble Copyright © OCVE, 2013. Tous droits réservés.



© Nick Schilax/Stockphoto.com



© Miroslav Ferkuniak/Stockphoto.com

Also available in English