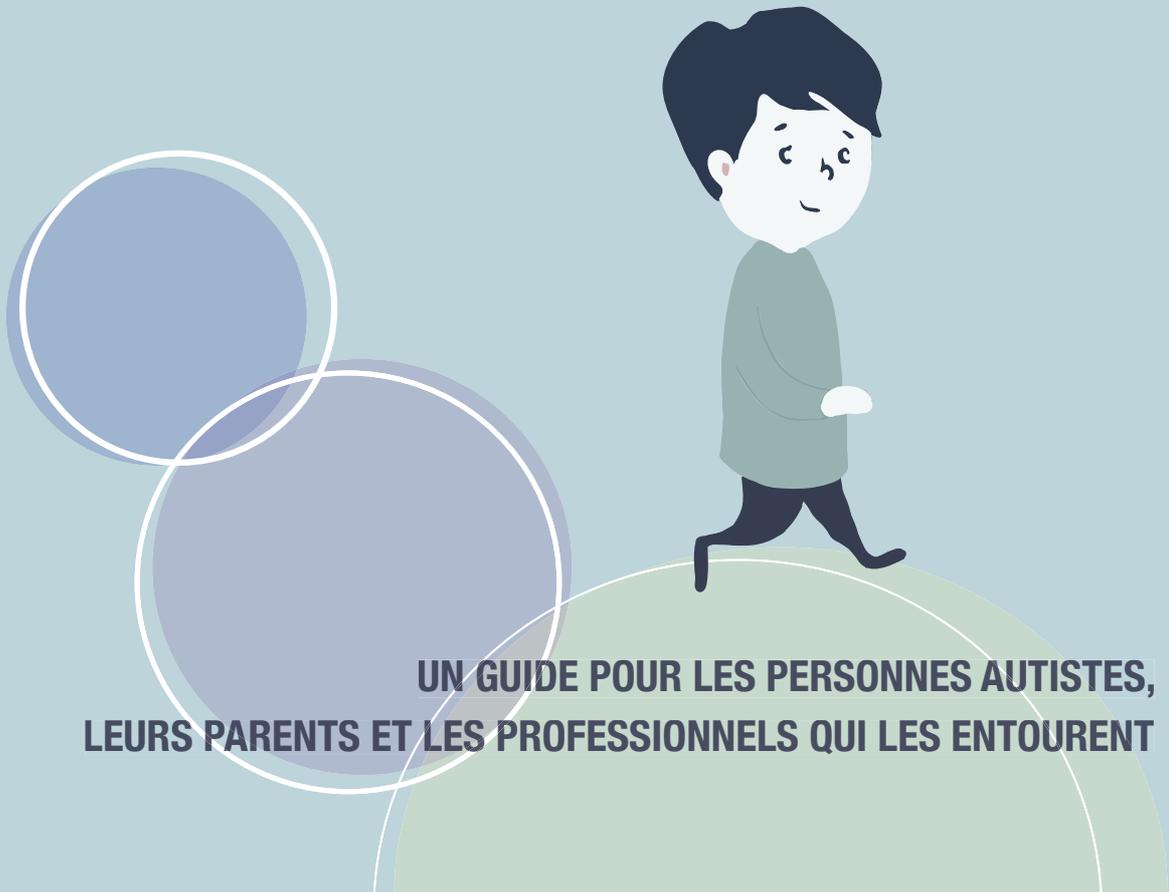




FQA
FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE
DE L'AUTISME

Une autre façon de communiquer

Développer les habiletés des personnes autistes dans un contexte d'intimidation



**UN GUIDE POUR LES PERSONNES AUTISTES,
LEURS PARENTS ET LES PROFESSIONNELS QUI LES ENTOURENT**

Développer les habiletés des personnes autistes dans un contexte d'intimidation

**UN GUIDE POUR LES PERSONNES AUTISTES,
LEURS PARENTS ET LES PROFESSIONNELS QUI LES ENTOURENT**

Avril 2017

Coordination du projet

Annick Lavogiez, FQA

Rédaction

Stéphanie Deslauriers

Membres du comité de travail

Paule Lévesque, Autisme Québec

Francesca Voyer, Trait d'union Outaouais

Jo-Ann Lauzon, FQA

Annick Lavogiez, FQA

Avec la précieuse participation de

Sophie Plaisance, Autisme Montérégie

Révision linguistique

Michèle Jean

Graphisme

Natalie Drapeau

Illustrations

animalsauvage

Ce guide a été réalisé par la Fédération québécoise de l'autisme (FQA) grâce à une subvention du ministère de la Famille, dans le cadre du programme de soutien financier Ensemble contre l'intimidation.

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec 

Pour faciliter la lecture de ce guide et avoir rapidement accès aux références Internet, toutes les références Web mentionnées sont regroupées sur cette page du site de la Fédération québécoise de l'autisme : autisme.qc.ca/references/guide-intimidation.html



TABLE DES MATIÈRES

Introduction

I. À l'attention des personnes autistes.....8

1. L'intimidation dans un milieu scolaire.....8

Les formes d'intimidation.....	8
Les acteurs de l'intimidation.....	14
Les effets de l'intimidation.....	18
Comprendre les bons comportements à adopter.....	18
Pour les victimes.....	20
Pour les intimidateurs.....	24
Dénoncer.....	26
Je suis victime.....	27
Je suis l'agresseur.....	29
Je suis témoin.....	30
Survivre à l'intimidation.....	31
Quand on est victime.....	31
Quand on est intimidateur.....	33
Ressources.....	40

2. L'intimidation dans un milieu professionnel.....34

Définitions	34
Les relations avec les différents partenaires professionnels.....	37
Les relations avec les collègues.....	37
Les relations avec les clients.....	38
Les relations avec un patron.....	38
Que faire si... ..	38
Je suis victime.....	38
Je suis témoin.....	39
Droits et lois	40
Ressources	40

II. À l'attention des parents.....41

Développement du bien-être et de l'estime de soi de votre jeune.....	41
Observation de comportements révélateurs d'intimidation	43
Prévenir l'intimidation sur les réseaux sociaux.....	43
Soutenir mon enfant.....	45
Mon enfant est victime d'intimidation, comment l'aider?.....	45
Mon enfant est l'agresseur dans la situation d'intimidation : que faire?.....	46
Survivre à l'intimidation en famille.....	46
Impact sur la fratrie.....	48
Ressources.....	49

III. À l'attention des professionnels.....50

1) L'intimidation dans un milieu scolaire.....50

Prévenir.....	52
Comprendre qui intimide et pourquoi.....	52
Selon les âges, à quoi ressemble l'intimidation?.....	53
L'application des politiques visant à prévenir l'intimidation.....	57
Suggestions d'ateliers et d'activités sur le respect et les relations saines à entretenir entre élèves.....	60
Détecter et agir.....	62
Détecter l'intimidation dans et hors de la classe.....	62
Agir.....	64
Prévenir les parents de la victime et de l'intimidateur.....	67
Survivre à l'intimidation en classe.....	69
Ressources.....	69

2) L'intimidation dans un milieu professionnel.....	71
Sensibiliser les collègues à la différence.....	71
Intégrer un employé autiste.....	71
Reconnaître les situations à risque.....	72
Ressources de soutien.....	73

IV État de la recherche.....74

V. Outils de référence76

Suggestions de lectures.....	76
Vidéos sur l'autisme et sur l'intimidation.....	78
Articles de chercheurs.....	78

VI. Annexes.....80

Activité de réflexion personnelle à faire avec un élève autiste victime d'intimidation.....	81
Liens et exemple de formulaire de signalement	82
Liste de liens pour des exemples de plan de prévention et d'intervention en matière d'intimidation.....	84
Liste de liens pour des exemples de politiques en matière de discipline progressive ainsi que d'équité et d'éducation inclusive.....	85

Introduction

Pourquoi un guide sur l'intimidation à l'intention des personnes autistes, de leurs parents et des professionnels qui les entourent? Est-ce que cela répond à un besoin? Selon une étude américaine publiée en 2012 dans la revue *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*¹, les enfants autistes sont davantage victimes de harcèlement à l'école que les autres : 46,3 % contre 10,6 % pour les enfants non autistes.

Par leurs caractéristiques spécifiques telles que le manque d'habiletés sociales, les personnes autistes sont des proies faciles pour les intimidateurs et elles n'ont souvent pas conscience d'en être victimes. D'où l'idée de ce guide dont l'objectif est de répondre aux besoins des personnes autistes et de leur entourage en matière de lutte contre l'intimidation, et ce, tant en milieu scolaire que dans celui du travail.

Bien qu'il y ait peu d'information sur l'intimidation des personnes autistes en milieu de travail, de nombreux témoignages nous indiquent que cette problématique est toujours présente à l'âge adulte. Les difficultés que vivent les personnes autistes dans leurs interactions sociales les rendent particulièrement vulnérables aux situations d'intimidation. Par ailleurs, comme elles ont du mal à décoder les nuances dans les codes sociaux, elles peuvent éprouver de la difficulté à déterminer si des gestes ou commentaires sont des plaisanteries ou des insultes, ce qui augmente d'autant plus leur vulnérabilité. De plus, une personne autiste qui vit de l'intimidation peut avoir des comportements jugés inadéquats pour se soustraire à ses agresseurs, et c'est elle qui sera pénalisée.

Dans ce guide, vous trouverez donc de l'information sur l'intimidation à l'école et au travail, sur les façons de la reconnaître, de la prévenir, les comportements à adopter, et bien plus encore.

Merci à toute l'équipe qui a travaillé à la réalisation du guide et merci à notre partenaire financier, le ministère de la Famille.

Bonne lecture!

Jo-Ann Lauzon
Directrice générale de la FQA

¹ *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166 (11), 2012, p. 1058-1064.

I. À l'attention des personnes autistes

1. L'intimidation dans un milieu scolaire

Les formes d'intimidation

L'intimidation en milieu scolaire est un phénomène bien inquiétant. En effet, **20 % des jeunes de 4 à 17 ans en seront victimes au cours de leur vie et 10 % des jeunes en feront subir.** Depuis quelques années, on parle de plus en plus de cette réalité, qu'on croyait « passage obligé » jusqu'à il n'y a pas si longtemps. Peut-être en as-tu toi-même entendu parler, que ce soit dans les nouvelles, à l'école ou entre amis? Voici quelques définitions pour t'aider à t'y retrouver.

Les formes d'intimidation

L'intimidation est un acte d'agression physique, verbale ou indirecte qui :

- **est répété (répétition);**
- **a l'objectif de faire du mal (intentionnel);**
- **implique un déséquilibre de pouvoir.**

Concrètement, qu'est-ce que tout cela peut bien vouloir dire?

L'agression physique consiste en :

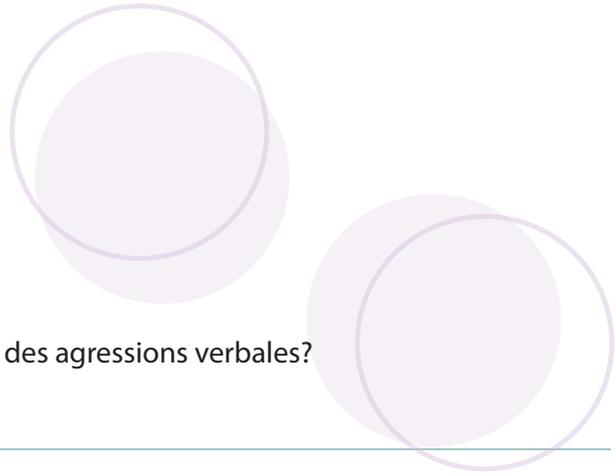
- donner un coup de poing;
- donner un coup de pied;
- gifler;
- faire une jambette;
- mordre;
- pousser;
- cracher sur quelqu'un;
- ...

Penses-tu à d'autres actions qui sont des agressions physiques?

C'est donc dire que ce type d'agression est visible par les témoins et fait mal physiquement à la victime.

L'agression verbale consiste en :

- insulter;
- dénigrer;
- menacer;
- manquer de respect;
- utiliser des propos sexistes, racistes;
- ...



Penses-tu à d'autres types de paroles qui sont des agressions verbales?

Ainsi, ce type d'agression ne laisse pas de traces sur le corps, mais fait de la peine à la victime. Elle s'attaque à sa personnalité, son apparence physique, ses valeurs et croyances, etc.

L'agression indirecte consiste quant à elle à :

- dénigrer, avoir des paroles méchantes, fausses en l'absence de la personne;
- dévoiler des secrets sans le consentement de la personne;
- isoler une personne;
- écrire des choses dénigrantes sur une personne (dans la toilette de l'école, sur un bout de papier sans signer son nom, sur Internet, etc.)

Penses-tu à d'autres actions qui sont des agressions indirectes?

Ce type d'agression n'est pas visible à l'œil nu, mais fait très, très mal à la victime. En fait, on dit que c'est le type de violence qui laisse le plus de traces, et ce, tout au long de la vie. La victime n'arrive pas à identifier son agresseur et ne comprend pas pourquoi elle est la cible de tant de violence. Elle ne peut donc pas confronter son agresseur pour éventuellement pardonner et passer à autre chose. L'agression indirecte touche l'estime de la victime, sa confiance en elle et dans les autres.



La cyberintimidation, quant à elle, est l'utilisation des formes de technologie pour intimider, blesser ou humilier les autres. Voici quelques fausses croyances à propos de la cyberintimidation :

- C'est anonyme; on ne peut jamais savoir qui est l'agresseur.
- Ça ne fait pas mal; c'est dans le monde virtuel, après tout.
- Ça ne laisse pas de traces; tout s'efface, sur Internet.



En connais-tu d'autres fausses croyances à propos de la cyberintimidation? Peut-être même as-tu déjà cru les trois exemples tout juste mentionnés?

Mais ils sont bel et bien faux; malgré un avatar et un faux nom, il est toujours possible de retrouver un utilisateur de Web via l'adresse IP de son outil électronique ou de son ordinateur. Eh oui, ce type d'intimidation fait mal! La victime peut se trouver dans un endroit généralement sécurisant pour elle, comme son salon, sa chambre, sa pièce favorite de la maison et bang! voir qu'elle est la cible d'un agresseur sur Internet. C'est donc dire que cette forme d'agression est intrusive, puisqu'elle atteint la victime dans son intimité (alors qu'elle se trouve à la maison, par exemple). Même si l'agresseur ne voit pas la réaction « en direct » de sa victime, celle-ci en a une! Elle peut être en colère, surprise, triste, déçue, etc. Enfin, concernant la troisième fausse croyance, oui, tout s'efface sur notre ordinateur, mais une personne (la victime ou un témoin) peut faire une capture d'écran et garder des preuves incriminantes contre l'agresseur. De plus, les informations peuvent rester dans la mémoire cache de l'ordinateur de l'intimidateur et, ainsi, être retrouvées par une personne qui en a les capacités.

La cyberintimidation peut entrer dans la catégorie de l'agression indirecte. Pourquoi ça?

Parce que l'agresseur est « caché » derrière son ordinateur. Il peut usurper l'identité d'une autre personne ou encore, camoufler la sienne derrière un faux nom et un avatar. Il utilise l'agression verbale, mais à l'écrit, pour faire du mal à sa victime. Cependant, comme il n'est pas identifiable,

cela se rapproche de l'agression indirecte et des conséquences qui y sont liées.

La cyberintimidation comprend à elle seule différentes formes :

- la publication de photos dégradantes;
- la publication de propos irrespectueux;
- la création d'une page où les utilisateurs sont incités à humilier la victime;
- la création d'un faux compte courriel dans le but d'écrire sous le couvert de l'anonymat à sa victime;
- l'usurpation d'identité d'une tierce personne;
- ...

Penses-tu à d'autres actions qui sont de la cyberintimidation?

Maintenant, revenons aux trois critères de l'intimidation qui ont été mentionnés précédemment. C'est un acte qui :

- est répété (répétition)

Pour faire partie de la catégorie « intimidation », un geste d'agression directe, verbale ou indirecte doit être posé plus d'une fois. Autrement, on parlera d'un incident isolé d'agression. Cette répétition doit également avoir lieu sur une période assez rapprochée. Par exemple, si tu te fais insulter trois fois par le même élève au cours de toute l'année scolaire, on dira qu'il t'a agressé verbalement trois fois, sans pour autant juger qu'il t'intimide. Par contre, il est important que tu en parles à un adulte de confiance si une situation semblable t'arrive. Même si ce n'est pas de l'intimidation, ce n'est pas agréable et tu n'as pas à tolérer ce genre de comportements à ton égard! Et si c'est toi qui agis de la sorte avec une personne, il faut que tu te rappelles que cela lui fait de la peine, que ce n'est pas un comportement acceptable ni toléré dans le code de vie d'une école et qu'il te faudra te trouver d'autres moyens pour t'exprimer et t'affirmer (on y reviendra, à ces moyens, ne t'inquiète pas). Cependant, si ce même élève t'insulte chaque fois qu'il te croise (ou la plupart du temps) dans le corridor, dans la cafétéria ou dans la cour d'école (que ce soit verbalement, que ce soit en te lançant un regard menaçant, en te faisant une grimace, etc.), on pourra dire qu'il y a de la répétition et donc, le premier critère pour que ces actes fassent partie de l'intimidation sera malheureusement atteint.

- a l'objectif de faire du mal (intentionnel)

Si une personne dévoile un de tes secrets alors qu'elle ne savait pas que c'était un secret, on dira que ce n'était pas intentionnel. Si cette même personne, à qui tu avais précisé que c'était une information secrète et qui t'avait fait la promesse de la garder pour elle, la divulgue à d'autres pour te faire de la peine, te faire honte ou te mettre en colère, on dira que c'est intentionnel.

Quand l'objectif d'un élève est de faire du mal, le critère d'intentionnalité de l'intimidation est atteint.

Cela étant dit, chaque personne a un niveau d'empathie (capacité à se mettre à la place de l'autre, comprendre ses émotions et l'impact de ses paroles et geste sur celui-ci) différent. Une personne pourrait ne pas avoir pensé aux répercussions du dévoilement de ton secret, par exemple. Mais, en voyant qu'elle t'a fait de la peine ou mis en colère (parce que tu pleures, parce que tu lui dis comment tu te sens, etc.), une personne qui avait l'intention de te faire du mal ne se sentira pas coupable ni repentante. Elle pourra même retirer du plaisir de te voir dans tous tes états. On parle alors d'intentionnalité.

- implique un déséquilibre de pouvoir

Enfin, le dernier critère pour savoir si un acte ou une parole entre dans la catégorie « intimidation », **il doit y avoir un déséquilibre de pouvoir**. Voici quelques exemples de déséquilibre de pouvoir :

- un groupe s'en prend à une seule personne;
- un élève de 3e secondaire s'en prend à un élève de 1re secondaire;
- un élève qui est grand et fort s'en prend physiquement à un élève petit et maigre;
- un groupe d'élèves populaires s'en prend à un groupe d'élèves rejetés;
- un élève qui n'a pas de problèmes d'apprentissage insulte un élève qui a un retard de langage;
- ...

Toi, arrives-tu à voir d'autres exemples de déséquilibre de pouvoir?

Le déséquilibre de pouvoir peut être physique (minorité visible, sexe, apparence, force, grandeur, âge, etc.), psychosocial (popularité, confiance en soi, niveau de maturité) ou intellectuel (retard intellectuel, trouble d'apprentissage, trouble neurologique).



Quand les trois critères sont réunis, on peut parler d'intimidation.

À la lumière de ce que tu viens de lire, crois-tu avoir déjà été victime d'intimidation? Agresseur? Témoin? Nous aborderons plus loin ce que tu peux faire dans l'une ou l'autre de ces situations.

Testons nos connaissances!

Quel(s) critère(s) d'intimidation est illustré dans les exemples ci-dessous?

- Quand tu ne fais pas ce qu'il veut, ton ami te menace de ne pas t'inviter à son anniversaire.
- Alors que tu étais en colère, tu as dit à ton meilleur ami que tu le trouvais con.
- Tu as peur de te retrouver dans le vestiaire avant le cours d'éducation physique car tu sais qu'un élève, toujours le même et le plus populaire de la classe, se moquera de tes sous-vêtements et de ton apparence physique quand tu te changeras.

Quelques nuances importantes

Il arrive que, sur le coup de l'émotion, tu dises des paroles blessantes que tu regrettes par la suite. Cela peut arriver lorsque tu vis un conflit avec un ami, par exemple. Alors oui, tu pouvais avoir l'intention de te défouler et, ultimement, de faire de la peine à ton ami pour lui faire comprendre comment tu te sentais, par exemple. Mais rassure-toi : tu ne lui as pas fait vivre de l'intimidation. Vous avez vécu un conflit, voilà tout. Même si cette situation est désagréable, elle est normale. Et l'important, c'est que tu reconnais les paroles et gestes qui n'étaient pas respectueux (et que ton ami fasse de même!), que tu sois en mesure de t'excuser, voire de réparer ton geste. **La réconciliation est la partie la plus importante d'un conflit : il est primordial de régler les situations épineuses, de se pardonner et, ainsi, de passer à autre chose.**

Il est également important de savoir qui sont réellement tes amis. Tes amis sont ceux avec qui tu te sens bien. Ceux avec qui tu sais que tu peux être toi-même sans te faire juger. **Des amis sont des personnes qui t'acceptent tel que tu es, avec qui tu as du plaisir, à qui tu peux te confier en cas de problème. Un ami devrait être en mesure d'apprécier tes qualités, d'accepter tes défauts, de t'encourager, de te le dire quand quelque chose le dérange à ton sujet.**

Donc, un « ami » qui te fait des menaces, qui te demande constamment des services sans jamais te rendre la pareille, qui te fait faire des mauvais coups pour que lui ne se fasse pas prendre, qui se moque de toi dans l'objectif de te faire de la peine, qui te dénigre ou qui t'insulte n'est pas un vrai ami.

Les acteurs de l'intimidation

L'intimidateur

Un intimidateur peut aussi être appelé « agresseur ». C'est la personne qui est à la source des paroles ou gestes blessants, répétés et qui a un pouvoir sur sa victime. Il veut faire peur et avoir du contrôle sur sa victime ainsi que sur les témoins.

Dans les médias, l'intimidateur est souvent dépeint comme étant méchant et comme devant être réprimandé. Dans les faits, tout est beaucoup plus nuancé que cela.

L'agresseur est une personne, qu'elle soit enfant, adolescente ou adulte, qui a des lacunes au chapitre des habiletés sociales. Ainsi, il exprime sa colère, son sentiment d'injustice, sa tristesse, sa déception, bref, ses émotions dites négatives, de manière socialement inacceptable. Il a bien souvent du mal à faire face à toutes ces émotions, pourtant normales, et à les gérer. Il aura alors tendance à déverser sur les autres (ses victimes) ce trop-plein émotif. Peut-être veut-il faire ressentir à une tierce personne comment lui-même se sent à l'intérieur, parce que cette émotion est trop intense pour lui et qu'il n'arrive pas à la gérer tout seul. Les émotions, ce n'est pas rationnel, hein? On prend tous des moyens divers et pas toujours sains pour soi ni pour les autres pour tenter d'y faire face.

Un mot sur les émotions

Il n'est pas rare d'entendre que la colère, la tristesse, la déception et la frustration, par exemple, sont des émotions négatives. À l'inverse, que la joie, l'excitation ou l'allégresse sont des émotions positives. Or, il n'existe pas de tels types de catégories d'émotions. Chaque émotion a le droit d'exister et d'être ressentie par chacun d'entre nous. Bien sûr, elles ne sont pas toutes agréables à vivre; ce n'est pas agréable de se sentir en colère. Parce qu'on sent son cœur battre vite, ses joues devenir chaudes, ses poings se serrer et ses mâchoires se contracter, par exemple. Mais dans la vie, il est normal, voire sain, de se sentir fâché, notamment lorsqu'on ne réussit pas quelque chose auquel on tenait beaucoup, lorsqu'on se sent incompris, lorsqu'on vit une injustice, etc.

Tout comme il est normal de se sentir heureux lorsqu'on vit une réussite, lorsqu'on surmonte un obstacle, lorsqu'on passe du temps avec une personne qu'on apprécie, etc.

Toi, es-tu capable de reconnaître les situations qui te font vivre des émotions agréables? Ou désagréables? Comment exprimes-tu ces émotions? As-tu de la difficulté à les gérer?

Nous y reviendrons plus tard afin de trouver des pistes de réflexion et de solution pour t'aider dans tout cela.

L'agresseur a bien souvent du mal, aussi, à entrer en contact avec les autres. Il s'y prend de manière très maladroite, par exemple en s'introduisant dans un jeu ou une conversation de manière brusque, et directive. Cela peut être désagréable et dérangent pour les autres et générer un déséquilibre de pouvoir. Il n'est pas rare que l'intimidateur ait peur du rejet! Pour éviter que cela se produise, il rejettera les autres avant que ceux-ci le fassent et s'assurera de contrôler les interactions avec autrui pour ne pas subir les comportements des autres – mais en faisant subir les siens, par contre.

Savais-tu que le fait d'avoir déjà été victime d'intimidation augmente la probabilité de devenir agresseur? Comme si l'ancienne victime se disait : « Plus jamais je ne serai dans cette situation. Pour en être certain, je vais m'arranger pour intimider. Comme ça, pas de risque que je sois une victime à nouveau. »

De plus, l'intimidateur peut avoir reçu ce type de modèle de relation, par exemple dans sa famille. Il se peut qu'il ait été victime d'abus psychologique ou physique de la part de ses parents, de ses frères et sœurs plus grands et, qu'ainsi, il ait appris que c'est de cette manière qu'on entre en relation avec les autres : soit en ayant peur ou soit en se faisant craindre. À choisir entre les deux positions, il y a fort à parier qu'il choisira la seconde option.

Il se peut aussi que, dans sa famille, les comportements de violence (peu importe la nature de cette violence) soient tolérés, parce que les parents n'interviennent pas, parce qu'ils ne comprennent pas que c'est vraiment inacceptable d'agir ainsi ou parce qu'ils ne savent pas comment intervenir et offrir d'autres pistes de solution à leur enfant. Alors, l'enfant apprend que c'est correct d'utiliser ces comportements et paroles, pourtant violentes, avec les autres.

Les agresseurs ont également une faible estime personnelle. Sais-tu ce que c'est, une estime personnelle? C'est la façon dont tu te perçois, l'évaluation que tu fais de toi-même en fonction de tes qualités, tes défauts, ce que tu aimes, ce qui est facile et difficile pour toi. Ça peut être physiquement (quand tu te regardes dans le miroir, qu'est-ce que tu aimes de ce que tu vois? Ce que tu aimes moins?) et psychologiquement (tes forces, tes limites, tes traits de personnalité, tes façons de réagir dans diverses situations). Globalement, que penses-tu de toi? As-tu une opinion positive ou négative de la personne que tu es?

On dit souvent que l'estime de soi, c'est également l'écart entre le soi idéal (ce qu'on voudrait être) et le soi réel (ce qu'on est vraiment, selon notre perception, bien sûr). Plus cet écart est

grand, plus notre estime personnelle est petite. Et plus l'écart est petit, plus notre estime personnelle est grande.

Toi, dirais-tu que tu as une bonne ou une faible estime personnelle? Pourquoi?

L'affirmation selon laquelle les agresseurs ont une faible estime personnelle est surprenante pour toi? En effet, ceux-ci ont tendance à se promener en bombant le torse, en affichant un regard hautain et en semblant s'estimer hautement. Mais c'est bien souvent une fausse image qu'ils projettent, justement pour qu'on ne sache pas qu'au fond, ils ne s'aiment pas beaucoup. Ils vont donc se vanter, faire croire qu'ils n'ont que des qualités, surestimer leurs qualités et sous-estimer leurs défauts. En voyant que les autres croient qu'ils sont confiants, ils pensent devenir confiants. Mais ce n'est qu'une illusion.

En ayant une faible estime personnelle (même s'ils projettent l'image qu'elle est grande), les agresseurs ont également du mal à s'affirmer positivement (donner leur opinion, accepter que les autres soient en désaccord, recevoir une plainte). Ils vont plutôt faire peur, rejeter les plaintes et menacer les autres pour qu'ils disent la même chose qu'eux (même s'ils ne le pensent pas!). Ils ont du mal à faire la différence entre « se faire respecter » et « faire peur ».

Parce que le respect, ça va dans les deux sens : tu me respectes, je te respecte. Tandis que « faire peur » n'implique pas du tout de respect, encore moins une réciprocité dans la relation. Une personne (la victime, les témoins) a peur de l'agresseur et va acquiescer à ses paroles et comportements pour éviter ou diminuer une agression physique, verbale ou indirecte. On est loin de la définition de l'amitié, n'est-ce pas?

Comme tu peux le constater, les agresseurs souffrent également. En fait, c'est leur souffrance qui est à l'origine de l'intimidation. Comme ils ne peuvent tolérer cette souffrance (parfois même inconsciente), ils vont la faire vivre à d'autres par le biais de l'intimidation. Ils ont donc besoin d'aide pour apprendre à s'exprimer autrement, à gérer leurs émotions (dont leur colère), à développer des outils pour devenir meilleurs en relation avec les autres et à développer leur appréciation d'eux-mêmes (leur estime personnelle). Tu verras, nous traiterons des diverses stratégies plus tard.

Toi, connais-tu un agresseur? Peut-être en as-tu déjà été un toi-même? Comment te sens-tu, après la lecture de ce passage?

La victime

La victime est la personne qui subit l'intimidation. Souvent, elle se sent seule, isolée, dépourvue de moyens pour s'en sortir et sa détresse peut être très, très grande. Voici quelques éléments qui peuvent mettre à risque une personne de vivre de l'intimidation :

- Faible estime de soi;
- Faibles habiletés sociales;
- Différences (apparence, diagnostic, réalité familiale, valeurs, croyances religieuses, culture, etc.);
- Troubles intériorisés (anxiété, dépression, troubles alimentaires, etc.).

Certains éléments sont semblables à ceux des agresseurs, tu ne trouves pas? Comment expliquer cela, selon toi?

Eh oui, tu as bien remarqué : le fait d'avoir un diagnostic met à risque de subir de l'intimidation. Donc, le fait que tu aies un trouble du spectre de l'autisme te met à risque d'être une victime d'intimidation. Pourquoi? La différence dérange. Ce qu'on ne comprend pas, on tente bien souvent de se l'expliquer avec les informations qui nous sont accessibles. Et parfois, ces informations sont des préjugés. En as-tu déjà entendu des préjugés à propos de l'autisme?

Une personne qui en trouve une autre « dans sa bulle » ou encore, accrochée aux détails ou ayant une passion pour une chose en particulier pourrait l'affubler du terme « autiste ». C'est très frustrant, tu ne trouves pas? **En aucun cas « être autiste » ne devrait être considéré comme une insulte. Compris? Si jamais tu entends ce type d'insultes, il est important que tu dénonces la personne qui les a dits, puisque cela est irrespectueux et dégradant.** Ne t'inquiète pas, nous étudierons les façons de dénoncer plus tard.

La souffrance

Oui, être victime d'intimidation amène beaucoup de souffrance. D'une part parce que toute cette expérience isole. On a l'impression de n'avoir personne à qui se confier, ou avec qui vivre des moments agréables qui viennent apaiser la souffrance liée à l'intimidation. La victime ne se sent plus en sécurité dans sa propre école, voire dans sa propre maison (si elle vit de la cyberintimidation). Elle n'arrive pas à trouver de solutions pour mettre fin à cette situation et, ainsi, peut se sentir incompétente et perdre confiance en elle et en ses moyens.

D'autre part, elle est également dans un cercle vicieux : généralement, puisqu'elle n'avait déjà pas de très bonnes habiletés sociales, elle avait peu ou pas d'amis. Le fait de vivre de l'intimidation peut l'isoler davantage, puisque les témoins ne veulent pas s'affilier à elle et courir le risque d'être les prochaines victimes de l'intimidateur.

Cependant, qu'est-ce qui l'aiderait pour ne plus se faire intimider dans l'avenir? Développer ses habiletés sociales et gagner confiance en elle en ayant des amis avec qui pratiquer ses

habiletés, puis en vivant des réussites à cet égard, ce qui augmenterait sa confiance personnelle. Enfin, on sait que le fait d'avoir des amis est un facteur de protection à l'intimidation. Une espèce de bouclier protecteur, si tu veux. Mais ne t'inquiète pas, il existe des solutions qui seront discutées plus loin.

Le témoin

Savais-tu que 80 % des actes d'intimidation se déroulent devant des témoins? Pourquoi, selon toi? En fait, c'est que les agresseurs intimident bien souvent pour se faire reconnaître, se faire accepter, se faire respecter. Ils ont donc besoin de témoins – de gens qui voient, qui observent, voire qui encouragent – pour ce faire. Oui, certains témoins encouragent la violence, que ce soit verbalement (« Allez! Continue! »), en riant et en ne dénonçant pas. Dans le contexte de la cyberintimidation, le témoin est celui qui voit ce qui se passe sur le Web (qui accepte la demande de se joindre au groupe du réseau social qui dénigre un élève de son école, par exemple, qui voit les publications insultantes et dénigrantes de l'agresseur à propos de sa victime, etc.).

En faisant peur également à ceux qui observent, ils s'assurent de leur silence pour pouvoir continuer par la suite à intimider. Ils envoient également le message suivant : « Regarde ce que je pourrais te faire si tu me dénonces, si tu te mets dans mon chemin. Je peux te faire mal, je peux t'humilier, toi aussi. » Voilà donc une des raisons pour lesquelles plusieurs témoins ne dénoncent pas : ils ont peur d'être la prochaine victime si les agresseurs en venaient à apprendre qu'ils les ont dénoncés.

Les effets de l'intimidation

L'intimidation, tu t'en doutes bien, laisse des traces émotionnelles chez les victimes, les témoins et les intimidateurs. Même si ce ne sont pas nécessairement des traces visibles à l'œil nu, celles-ci sont bien réelles tout de même.

Les victimes seront plus à risque de vivre une dépression (se sentir nulles, ne pas avoir d'énergie, être tristes, croire qu'elles ne sont pas utiles, ne plus aimer faire ce qu'elles aimaient avant, être démotivées par rapport à l'école/travail, avoir du mal à se concentrer, avoir hyper faim ou, au contraire, plus faim du tout, etc.) que les personnes qui n'en ont pas vécu. Ce risque accru de dépression persiste même jusqu'à l'âge adulte, c'est-à-dire bien après que l'intimidation a cessé.

Il n'est pas rare que les victimes perdent confiance dans les autres et en elle-même. « Pourquoi est-ce que les autres sont si méchants qu'ils veulent faire du mal à autrui? Qu'est-ce moi j'ai fait pour mériter cela? »



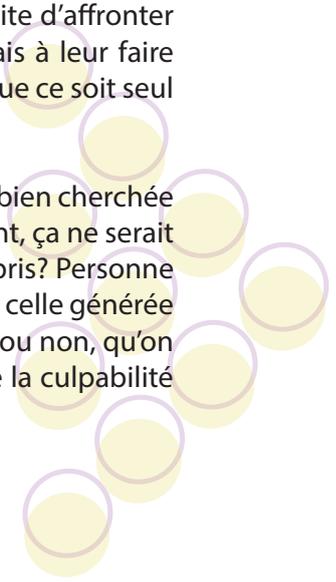
Ce qu'il importe de se rappeler, si tu es victime d'intimidation, c'est que tu n'as rien fait pour mériter cela! Rappelle-toi que les intimidateurs ne vont pas bien, qu'ils cherchent comme ils peuvent à avoir du contrôle sur une situation et sur quelqu'un, qu'ils n'arrivent pas à tolérer leur mal-être et, qu'ainsi, ils le font ressentir à autrui : toi, peut-être.

Il se peut que tu te sentes en colère puisque tu as vécu une situation totalement injuste, tu as entendu des paroles très blessantes (et même pas vraies!) à ton égard et tu as peut-être aussi subi de la violence physique avec les douleurs et blessures visibles que cela implique. La colère est normale, voire saine. Il faut juste s'assurer de ne pas tomber dans le cycle de la violence en cherchant à te venger, par exemple. Tu peux trouver des solutions pour exprimer ta colère, que ce soit en écrivant dans un carnet, en dessinant, en faisant du sport, en te confiant à une personne fiable, etc. Connais-tu d'autres moyens pour exprimer sainement ta colère?

Il est probable aussi que tu te sentes triste d'avoir vécu de l'intimidation et que cela se manifeste par des pleurs, par exemple. Ta tristesse peut être induite par un sentiment d'impuissance que tu as vécu en tant que victime, d'incompréhension et de solitude. Avoir l'impression de ne pas pouvoir se sortir d'une situation difficile et croire qu'on n'a personne pour nous aider peut effectivement rendre très triste. Tout comme pour la colère, essaie de trouver des façons de la vivre sainement, c'est-à-dire sans blesser autrui ni te blesser toi-même, que ce soit physiquement ou mentalement.

Il se peut aussi que tu aies peur de revivre une situation d'intimidation. Quand on vit une réalité intense et désagréable, on ne veut plus jamais avoir à repasser par là! Pour certains, cette peur se manifestera par un désir très, très puissant de ne pas retourner sur les lieux où l'intimidation s'est déroulée (à l'école, au travail, au parc, etc.) Dis-toi bien que les personnes en autorité sur les lieux de l'incident vont s'assurer de ta sécurité physique. De ton côté, tu as le pouvoir de retrouver ta sécurité psychologique en affrontant tes peurs (donc, en retournant à l'école, au travail ou sur les lieux où s'est déroulée l'intimidation). Savais-tu que plus on évite d'affronter nos peurs plus elles deviennent grandes et plus on croit qu'on n'arrivera jamais à leur faire front? Et au contraire, si on les brave, on réalise qu'on est capable d'y faire face, que ce soit seul ou avec de l'aide et, tout doucement, notre peur finit par s'envoler.

Il arrive aussi aux victimes de se sentir coupables de l'intimidation vécue. « Je l'ai bien cherchée et méritée » ou encore « Si je n'avais pas fait telle chose, si je n'étais pas si différent, ça ne serait pas arrivé. » Comme il a été mentionné plus tôt, tu n'as rien à te reprocher, compris? Personne ne mérite un tel traitement. Personne ne mérite de vivre une telle souffrance que celle générée par l'intimidation, peu importe ce qu'on a fait dans le passé, qu'on soit différent ou non, qu'on ait déjà été mesquin avec autrui ou non. La seule personne qui devrait vivre de la culpabilité par rapport à ses gestes est l'intimidateur.



Enfin, il arrive également que les victimes disent avoir honte. La honte ressemble un peu à la culpabilité, sauf qu'elle s'exprime en contexte social. C'est la peur du jugement des autres, de leur regard sur nous. On peut avoir honte de retourner à l'école, par exemple, parce qu'on craint que les autres élèves se moquent de nous parce qu'on a vécu de l'intimidation. Si cela arrive, tu dois absolument dénoncer cette situation à un adulte en autorité. Il se peut aussi que tu aies honte face aux témoins qui n'ont pas dénoncé ou encore, qui ont encouragé l'intimidation, car ils t'ont vu dans un contexte de grande souffrance (physique ou psychologique) et que, généralement, ceux qui nous voient dans tous nos états sont des personnes proches de nous (nos parents, notre meilleur ami, notre blonde ou chum) qu'on a choisies.

Comprends-tu un peu mieux toute la gamme d'émotions qu'il est possible que tu ressenties? Peu importe celles que tu vis, rappelle-toi qu'elles sont tout à fait normales et qu'il y a des stratégies que tu peux employer pour les exprimer sainement.

Les témoins peuvent également vivre les contrecoups de l'intimidation, que ce soit parce qu'ils sont traumatisés par ce qu'ils ont vu, lu ou entendu. Ils peuvent ressentir de la crainte à l'égard de l'agresseur, ne voulant absolument pas être la prochaine victime. Les émotions vécues ainsi que les stratégies pour les exprimer peuvent également s'appliquer aux témoins.

Comprendre les bons comportements à adopter

Pour les victimes

Voici quelques pistes de solution pour prévenir l'intimidation quand on a un diagnostic d'autisme et pour l'abolir une fois la situation d'intimidation passée.

Expliquer son autisme aux autres

De manière générale, on a tendance à craindre ce qu'on ne connaît pas. Cette crainte peut se manifester par de la peur, de la colère, de l'agressivité... et de l'intimidation. Alors, on remarque que lorsqu'on explique une situation méconnue aux autres, ils ont tendance à comprendre et, ainsi, à avoir moins peur (ou plus du tout peur!) et à modifier leurs comportements inadéquats.

Tu pourrais décider de faire une présentation orale sur ton diagnostic devant ta classe, par exemple. N'hésite pas à demander de l'aide de ta famille et de ton enseignant pour les préparatifs, mais je suis sûre que tous seront ravis par ce que tu as à leur apprendre. En passant, il a été prouvé que, une fois qu'une situation méconnue est expliquée (l'autisme, ici), les railleries et l'intimidation baissent drastiquement. Vive la compréhension et l'ouverture d'esprit!

Ce qui peut être intéressant, c'est de commencer en parlant de la différence de manière générale. Ce qui rend chacun des élèves de ta classe unique, ce que vous avez en commun et ce qui diffère. Tu pourrais également parler de ce qui TE rend unique, que ce soit en raison des manifestations de ton autisme ou de ta personnalité. Parce que oui, les autres élèves pourront comprendre que certaines facettes de ton caractère relèvent de ta personnalité et non de ton diagnostic.

Il peut être intéressant par la suite d'expliquer les manifestations de l'autisme, celles que tu présentes et celles qui ne te concernent pas, aussi. Tes camarades verront à quel point chaque personne autiste est unique, tout comme celles qui ne le sont pas.

Une activité qui porte à réfléchir est de faire vivre l'expérience de certaines caractéristiques autistiques aux autres. Si, par exemple, tu as du mal à gérer toutes les stimulations présentes dans la classe (lumières allumées, bruit des néons, bruit du projecteur, etc.), tu peux intensifier tout cela pour que tes collègues vivent ce que toi tu ressens au quotidien. Tu pourrais demander à ton enseignant d'allumer et éteindre successivement les lumières, mettre de la musique forte ou encore, demander à tous les élèves de s'exprimer en même temps alors que tu parles devant. Puis, tu peux exiger le silence et questionner un élève à savoir s'il peut répéter ce que tu as mentionné durant ce capharnaüm. Tu peux l'interroger sur comment il s'est senti, aussi. Souvent, vivre une expérience « de l'intérieur » nous aide à mieux comprendre, à développer de l'empathie.

As-tu d'autres idées « d'expériences » que tu pourrais faire vivre à tes camarades pour qu'ils te comprennent mieux?

Développer ses habiletés sociales

Comme ça a été mentionné dans une section précédente, le fait d'avoir des lacunes sur le plan des habiletés sociales met à risque de vivre de l'intimidation. On sait également que la sphère sociale des personnes autistes est souvent différente de celles des personnes non autistes. Alors, voici quelques étapes à franchir pour développer tes habiletés sociales.

La reconnaissance, l'expression et la gestion des émotions (tu peux te référer à la section où il en a déjà été mentionné) sont la base des habiletés sociales. Mais je sais, ce n'est pas forcément facile pour toi, tout cela. Parce que tu avoueras que si tu arrives à être bien avec toi-même, il te sera plus facile de l'être également avec les autres. En outre, le fait de pouvoir gérer tes émotions te rendra plus attrayant socialement aux yeux des autres parce que tu sauras faire preuve d'autocontrôle lorsque tu vis des émotions, très intenses, par exemple. Tu pourras même leur donner des trucs, au besoin (et donner des conseils, ça fait partie des habiletés sociales!). Pour développer ta capacité à reconnaître, exprimer et gérer tes émotions, des trucs et astuces seront offerts dans la section « Intervenants ». Tu peux la consulter pour t'aider, si ça te dit. Sinon, sache que les adultes qui interviennent auprès de toi peuvent te soutenir dans cette démarche pas toujours facile.

Voici quelques questions pour te situer quant à ta compétence sociale :

Comment est-ce que tu prends contact avec les autres? Est-ce que tu les laisses parler? Est-ce que tu les écoutes quand ils parlent? Si tu as répondu « oui » à ces questions, tu as de bonnes habiletés sociales. Si tu as répondu « non » à ces questions, il serait important que tu essaies de faire le contraire. Tu verras, ça donnera de chouettes résultats.

Psst : Savais-tu qu'on a tendance à trouver que les gens intéressants sont d'abord et avant tout intéressés par les autres?

De quels sujets parles-tu aux autres? T'assures-tu de leur intérêt pour ton sujet de discussion? Leur poses-tu des questions sur leurs centres d'intérêt? Si la réponse est « oui », génial! Si la réponse est « non », tu sais maintenant qu'il serait important de le faire.

Quand tu arrives dans un groupe, est-ce que tu prends le temps d'observer les interactions? Au contraire, est-ce que tu t'imposes rapidement? Est-ce que tu écoutes les idées des autres? Ou bien, tentes-tu de faire passer les tiennes à tout prix? Acceptes-tu que les autres ne soient pas d'accord avec toi? Devine quelles questions montrent de bonnes habiletés sociales (1, 3, 5) et lesquelles démontrent des habiletés sociales à améliorer (2, 4). Avais-tu les bonnes réponses?

Enfin, comment arrives-tu à gérer un conflit?

Psst : Savais-tu que la qualité d'une relation ne se mesure pas au nombre de conflits ou à leur fréquence, mais bien à la capacité qu'ont les personnes impliquées à se réconcilier?

Voici les cinq étapes de la gestion de conflits :

- Être calme (chercher des moyens pour retrouver son calme, comme prendre de grandes respirations, se retirer, marcher, écouter de la musique, manipuler une balle antistress, etc.);
- Donner sa version des faits (en utilisant le plus possible le « Je » : « J'ai été fâché quand j'ai senti que je ne pouvais pas exprimer mon désaccord. J'ai été surpris par ta réaction. » La personne ne se sentira donc pas attaquée par tes propos et verra bien que c'est ta perception de la situation, comme TOI tu l'as vécue);
- Écouter la version des faits de l'autre personne (elle aussi a droit de donner son opinion et de partager sa perception de la situation! Même si tu n'es pas d'accord, tente d'écouter jusqu'à la fin. Tu pourras lui poser des questions lorsqu'elle aura terminé, d'accord?);
- Tenter de trouver des solutions ensemble (qu'est-ce qui pourrait être fait si une situation semblable se reproduit? Comment pouvez-vous, chacun de votre côté, réparer le tort qui a été causé?);
- Appliquer la solution choisie (il faut que vous vous mettiez d'accord sur la solution à appliquer. En cas de besoin, vous pouvez demander l'aide d'un adulte si vous n'y arrivez pas par vous-mêmes).

Les connaissais-tu ces étapes? Arrives-tu à les appliquer?

Un mot sur l'empathie

L'empathie fait partie des habiletés sociales à développer. Mais, ce n'est pas toujours facile d'être empathique (se mettre à la place de l'autre et comprendre la situation de son point de vue). Ça se pratique et ça s'apprend! As-tu déjà eu une discussion sur l'empathie? Tu pourrais le faire et, même, le proposer dans un atelier sur la différence, si tu décides de parler de ton autisme à tes camarades de classe ou de travail. Vous pourriez discuter en groupe des avantages de l'empathie et des désavantages de son absence, par exemple.

Améliorer son estime personnelle

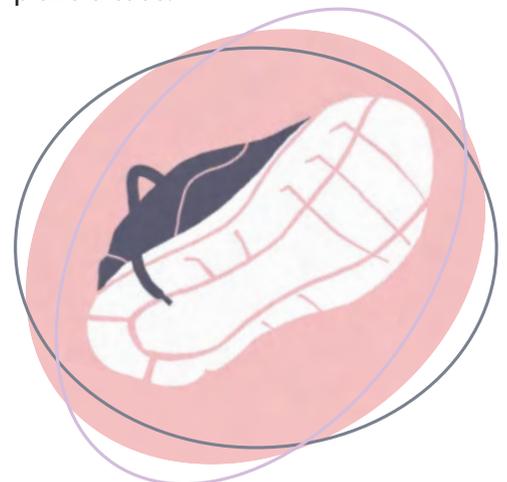
L'estime personnelle se développe tout au long de la vie. Elle comporte quatre composantes sur lesquelles tu peux travailler dès maintenant : la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance, le sentiment de compétence et le sentiment de sécurité.

La connaissance de soi, c'est savoir qui on est. C'est connaître nos forces, nos limites, nos champs d'intérêt, nos qualités, nos défauts, ce dans quoi on est bon et ce pour quoi on a plus de difficulté. Toi, dirais-tu que tu te connais bien? Arrives-tu à nommer tes qualités? Tes défauts? Ce que tu aimes faire?

Quand tu te joins à un groupe, il est nécessaire d'observer. Qui est dans ce groupe? Quelles sont les relations entre ces personnes? Qui prend plus souvent la parole? Qui semble plus timide? Quelles sont les règles de la conversation que les autres mettent en pratique? Quelles sont les règles de l'activité en cours (ballon-chasseur, partie de cartes ou peu importe ce qui se déroulait avant ton arrivée)? En effet, peu de personnes aiment qu'un nouveau venu prenne tout d'un coup les décisions et contrôle l'activité. Si tu n'as pas été en mesure de comprendre toutes les règles de l'activité en cours, n'hésite pas à poser des questions! Éventuellement, tu pourras aussi proposer tes idées (mais il te faudra accepter que dans un groupe, c'est la majorité qui décide. Ainsi, si ton idée ne plaît qu'à toi, il y a fort à parier qu'elle ne sera pas retenue).

Quand on se connaît, c'est plus facile de trouver des activités qui nous plaisent et de les pratiquer. On peut également apprendre à connaître des personnes qui partagent les mêmes champs d'intérêt que nous : ça facilite la prise de contact pour se faire des amis! Tu peux alors aborder les personnes en leur parlant de votre intérêt commun, en leur posant des questions à cet effet. Bref, tu es assuré d'avoir un sujet de conversation qui plaira à tous.

C'est d'ailleurs un bon moyen de se faire accepter dans un groupe, les points d'intérêt communs. Tout comme le fait de s'intéresser aux membres de ce groupe en leur posant des questions sur eux et ce qu'ils aiment. Ça a été mentionné plus haut : une personne intéressée (toi!) est intéressante (toi encore)! Si tu ne sais pas quelle activité te plairait, tu peux en essayer. Plusieurs activités parascolaires proposent un premier cours d'essai (que ce soit le soccer, la danse, le yoga, le baseball, le club d'échec, cela te donnera l'occasion de voir si ça te plaît vraiment et si tu as envie d'y investir temps et énergie).



À l'école, il y a plusieurs activités qui pourraient te plaire aussi, comme le comité étudiant, une équipe sportive, génie en herbe, la troupe de théâtre, la troupe de danse, les échecs, etc. Tu peux demander à un copain de t'y accompagner la première fois si tu es trop gêné ou demander de l'information à l'adulte responsable du groupe qui t'intéresse.

Le fait de te joindre à un groupe, de partager une activité plaisante avec d'autres te permettra de répondre à ton besoin d'appartenance, qui est une des composantes de l'estime de soi. Le fait d'accomplir une activité dans laquelle tu apprends, tu développes tes capacités et dans laquelle tu te sens bon te permet de développer ton sentiment de compétence (troisième composante de l'estime de soi).

Et enfin, quand on se sent inclus, quand on a du plaisir avec d'autres personnes, quand on a le sentiment de (mieux) se connaître, on se sent en sécurité. On sait que d'autres personnes peuvent nous aider en cas de besoin et, psychologiquement, on associe l'école à quelque chose de positif : notre groupe d'appartenance. (Eh oui, le sentiment de sécurité est la quatrième composante de l'estime de soi.)

Se respecter et respecter les autres

Se respecter et respecter les autres découle directement d'une bonne estime personnelle : quand tu as une bonne estime de toi, tu as tendance à bien te connaître, pas vrai? Tu arrives donc plus aisément à partager tes opinions (que tu connais) et à accepter que celles des autres divergent des tiennes (parce que tu as un sentiment de sécurité qui fait en sorte que tu ne crains pas nécessairement de perdre l'amitié de ceux qui ne pensent pas comme toi). Tu as également plus de facilité à t'affirmer – donc, dire ton opinion même si elle diffère de celle de ton interlocuteur ou encore, à dire « non » si tu ne veux pas faire quelque chose qui est contre tes valeurs. Cela te protège contre le fait d'être influençable, puisque tu crois que ton opinion et tes valeurs ont de l'importance et que tu tiens à les respecter afin d'agir en cohérence avec celles-ci et, ainsi, te sentir bien avec toi-même.

Et tout cela est précisément le respect de soi-même!

Il en va de même pour le respect des autres : respecter qu'ils pensent différemment de toi, qu'ils ne voient pas les choses du même œil que toi et qu'il peut leur arriver de ne pas vouloir faire telle activité en te disant « non ». Il est alors important de respecter leur refus en n'insistant pas. Et, encore une fois, quand on a une bonne estime personnelle, on ne se sent pas menacé par les divergences d'opinions. On arrive à mieux les accepter et donc, à mieux les respecter.

Pour les intimidateurs

Voici quelques stratégies qui te permettront de modifier tes comportements blessants.

Déployer des stratégies de gestion de la colère

Ah! la colère! Quelle émotion intense et désagréable à ressentir. Mais, tout comme la joie, la tristesse, le dégoût, la surprise et la peur, elle est normale. Tout le monde se sent un jour ou l'autre en colère. Il se peut qu'elle découle d'une situation qui vient tout juste de se produire (par exemple, tu dois fermer ton jeu vidéo pour partir à l'école alors que tu étais presque arrivé à terrasser le « boss » ou encore, tu t'es fait réprimander pour une action que tu n'as pas commise. Quelle



injustice!) ou d'une accumulation au fil du temps (si, par exemple, tu as déjà été toi-même victime d'intimidation et que tu en ressens encore de la colère). Le problème, ce n'est pas de ressentir cette émotion, mais de mal la gérer et, ainsi, de faire du mal aux autres.

Voici quelques moyens que tu peux prendre pour gérer ta colère :

- te confier à une personne de confiance;
- te défouler (que ce soit par le sport, en jouant d'un instrument de musique, en écoutant de la musique, etc.);
- te concentrer sur ce qui te rend heureux (ça peut être en écrivant tes petits bonheurs dans un calepin, en les dessinant, en les décrivant à quelqu'un que tu apprécies, etc.);
- faire de la relaxation (en écoutant de la musique calme, en méditant, en faisant du yoga, etc.);
- te retirer (il se peut que tu aies besoin d'être seul. Évidemment, si tu es à la maison ou à l'école, les endroits où tu peux aller pour te retirer vont diverger. Tu peux te renseigner auprès d'un adulte en contexte d'autorité sur les endroits où tu peux te rendre en cas de besoin à l'école);
- te changer les idées (en lisant un bon livre, en faisant un modèle réduit, en accomplissant une activité calme qui te fait du bien).

Toi, connais-tu d'autres stratégies pour apaiser ta colère?

Reconnaître les conséquences possibles à ses paroles et gestes impulsifs

Pour ce faire, il faut développer l'empathie. Plus haut, quelques stratégies sont offertes pour développer cette habileté sociale. L'empathie te permettra de prévoir les conséquences possibles à tes gestes et paroles impulsifs (par exemple, tu peux faire de la peine, mettre en colère, faire ressentir de l'injustice et, à plus long terme, les conséquences de tes paroles et gestes peuvent s'apparenter à celles de l'intimidation qui ont été abordées plus haut) et peut-être t'aider à les inhiber (par les stratégies de gestion de la colère vues juste ici, par exemple).

Se faire accepter dans un groupe

La question de l'intégration dans un groupe a été abordée dans la section « Victime », juste ci-dessus. Pour faire un résumé : il te sera nécessaire d'apprendre à observer les interactions à l'intérieur du groupe auquel tu veux te joindre. Cela te permettra de saisir le code social qui y est appliqué et y adhérer.

Amuser les autres sans que ce soit au détriment des plus vulnérables

Il se peut que tu aimes faire rire les autres. Le sens de l'humour, c'est génial! Qui n'aime pas rire un bon coup, après tout? Et il faut être intelligent pour avoir un bon sens de la répartie.

Maintenant, comment peux-tu utiliser ton intelligence à bon escient pour faire rire de bon cœur tes collègues? Pour rire AVEC eux et non D'eux.

Il se peut que tu aies besoin de te sentir en contrôle, peut-être parce que tu es anxieux. Il y a plusieurs stratégies de relaxation qui peuvent t'aider. Il existe notamment une grille d'auto-observation suggérée pour la gestion de la colère. Elle peut être utile dans la gestion de l'anxiété, tu sais!

Le fait de comprendre la différence t'amènera assurément à la respecter davantage. Du coup, tu auras sans doute moins envie de te moquer, puisque tu ressentiras plus d'empathie envers la personne différente. Et n'oublie pas que, malgré nos différences individuelles, on a beaucoup de points en commun!



Dénoncer

Dénoncer ou « stooler », quelle est la différence entre ces deux comportements?

Dénoncer : vouloir qu'une situation qui cause du tort à une personne ou un groupe de personnes cesse. On ressent de l'empathie envers la victime, de la compassion. On se sent inconfortable avec le fait qu'elle vive de la souffrance, qu'elle soit physique, verbale ou indirecte. On s'assure donc d'aller voir un adulte en position d'autorité pour qu'une intervention permette de mettre fin à cette situation d'agression ou d'intimidation.

« Stooler » (ou rapporter) : vouloir mettre de l'avant ses propres capacités (par exemple, la connaissance du code de vie et des règlements) pour recevoir de l'attention de la part des adultes, et ce, quand le comportement d'autrui ne porte pas atteinte à la sécurité de qui que ce soit. Par exemple : « Il mêche de la gomme! » « Je l'ai vu courir dans le couloir, tout à l'heure. » « Il a parlé alors que ce n'était pas son tour de parole! »

Même si ce n'est pas juste, même si le comportement de l'autre personne va à l'encontre du règlement, même si ça t'énerve, ce comportement n'est pas dangereux, n'entrave la sécurité de personne et n'a pas causé de tort physique ou psychologique à qui que ce soit. Voilà pourquoi on dira qu'un élève qui fait cela « stoole » (ou rapporte).

Bien souvent, l'intimidateur va menacer sa victime ainsi que les témoins en leur disant de ne pas le « stooler », sinon, il y aura des représailles. Or, l'intimidateur ne fait pas, ici, la différence entre « dénoncer » et « stooler ». Il vise à faire peur par ses menaces et l'utilisation de la mauvaise définition de ce qui l'amènerait à se faire prendre puis réprimander. N'oublie pas qu'il veut continuer de sévir et pour ce faire, il ne doit pas être stoppé par les adultes en position d'autorité! Si la victime et les témoins sont capables de voir au-delà de la menace de l'intimidateur, de surmonter leur peur, de faire confiance aux adultes, alors ils pourront dénoncer efficacement et s'assurer de la sécurité physique et psychologique de tous les acteurs concernés par la situation d'intimidation. Comment, diras-tu? Ne perds pas espoir, les stratégies de dénonciation s'en viennent!

Savais-tu que...

Les raisons les plus souvent invoquées pour ne pas dénoncer sont :

- Peur des représailles;
- Peur que les adultes ne les prennent pas au sérieux;
- Peur que les interventions ne suffisent pas;
- Peur que la situation s'aggrave.

Alors, on fait comment pour dénoncer tout en s'assurant de notre sécurité?

Je suis victime

Si tu vis de l'intimidation, il est fort probable que ton estime personnelle soit à plat. Tu vis toute cette violence, qu'elle soit physique, verbale ou psychologique, sans trop comprendre pourquoi. Parce qu'en effet, tu as raison : tu ne mérites pas de vivre ce que tu subis actuellement. Au contraire, tu mérites que tout cela cesse. Pour y arriver, voici quelques conseils.

Si tu vis une situation d'intimidation, tu dois en parler à une personne de confiance.

Une personne, qu'elle soit de ton âge ou adulte, à qui tu sais que tu peux parler en toute franchise, sans te faire juger. Une personne qui t'apprécie et vice-versa. Une personne qui a une bonne capacité d'écoute, qui sait te poser les bonnes questions et te rassurer en cas de besoin. Cette personne peut être ta mère, ton père, ton frère, ta sœur, un cousin, un oncle, une tante, tes grands-parents, un ami intime, ta blonde, ton chum, un enseignant, le professionnel de l'école (psychoéducateur, psychologue, travailleur social, éducateur spécialisé), un professionnel que tu vois au CLSC, au CRDI, à la maison, un entraîneur d'une activité parascolaire que tu fais, un voisin avec qui tu as une bonne relation de confiance, etc. As-tu d'autres exemples de personnes de confiance à qui tu pourrais parler de ce que tu vis, si tu es victime d'intimidation?

Pour débiter, il se peut que ce soit plus facile d'en parler à un jeune de ton âge. Cela peut te permettre de te confier, de ventiler, d'exposer tes craintes et tes émotions. Par la suite, il est cependant nécessaire d'en parler à un adulte en position d'autorité. Peut-être que cet ami sera en mesure de t'accompagner lors de la dénonciation; cela pourra te donner plus de courage et te faire sentir davantage en sécurité.

Mais il se peut aussi que tu te sentes à l'aise de faire cette démarche seul. Dans ce cas, tu peux en parler directement à tes parents (ou à un adulte en contexte d'autorité), en leur donnant les informations suivantes :

- Quelle forme d'agression tu subis?
- Depuis quand?
- Où est-ce que cela se passe?
- Qui est impliqué? (témoins, agresseur, autres victimes, etc.)
- Comment te sens-tu dans cette situation?



Ensuite, tes parents et toi devrez contacter la direction afin de planifier une rencontre, et ce, le plus rapidement possible. Vous lui raconterez ce qui s'est passé (tu pourras redonner les informations que tu as fournies à tes parents). Il se peut que la direction demande à ce que ton enseignant et un professionnel scolaire soient présents, afin que tout le monde soit informé en même temps. Si tu ne te sens pas à l'aise qu'il y ait toutes ces personnes lors de la rencontre, il est important de le mentionner! Il faut que tu te respectes dans cette démarche certes difficile, mais ô combien nécessaire pour ton bien-être.

Tu peux également aller voir directement la direction de ton école en leur fournissant exactement les mêmes renseignements que si tu en parles à tes parents.

La direction pourra alors voir les dispositions à prendre pour assurer ta sécurité, et ce, immédiatement. Il se peut que tu sois invité à faire ton sac et à te préparer pour prendre le bus en fin de journée quelques minutes avant les autres élèves si, par exemple, tu vis généralement de l'intimidation à ce moment de la journée. Elle pourrait aussi décider de changer ton casier de place afin que tu sois placé loin de ton agresseur (si tu étais proche avant, par exemple) ou plus près d'où se place l'adulte qui surveille les transitions dans le couloir. Si tu vis de l'intimidation dans le vestiaire du gymnase, de la surveillance sera placée à cet endroit pour assurer ta sécurité. Il se peut aussi que ce soit ton agresseur qui ait à faire divers changements dans sa routine scolaire pour s'assurer qu'il ne sera pas en contact avec toi.

De plus, la direction pourrait te suggérer de rencontrer un professionnel scolaire afin de pouvoir te confier sur tes émotions en lien avec la situation d'intimidation que tu as vécue. Par la suite, si le besoin est présent de ton côté, il se pourrait même que tu bénéficies de rencontres avec le professionnel scolaire pour apprendre à développer ta confiance en toi, ta capacité à t'affirmer et à t'exprimer, à te sentir de nouveau en sécurité à l'école, à développer tes habiletés sociales afin d'arriver à te faire des amis puis à les conserver. Il pourra te donner des moyens pour exprimer ta détresse, qui pourrait se présenter sous différentes formes : tristesse, colère, peur, etc. Tout cela dépendra de tes besoins.

La direction va également s'assurer que des interventions seront effectuées auprès de l'agresseur. Or, comme toute personne a droit à la confidentialité et au secret professionnel, elle ne sera pas en mesure de te dire exactement ce qui sera fait avec ton agresseur, ni ce qu'il dit, ce qu'il pense et ce qu'il fait. Elle pourra te donner seulement l'information qui te concerne directement, au même titre que tu as droit à cette protection grâce à la confidentialité et au secret professionnel.

Il se peut que la direction ou un autre membre du personnel te suggère de rencontrer directement ton agresseur : en aucune manière tu n'es obligé d'accepter.

À la suite de ta dénonciation, tu seras invité à communiquer toute situation d'agression à venir à la direction, ton enseignant, tes parents ou au professionnel scolaire afin qu'un stop puisse y être mis le plus rapidement possible. Sois rassuré : il y a fort à parier que la situation s'arrêtera après ta dénonciation. Mais cette mise en garde est simplement un « au cas où ».

Dans certains cas d'intimidation, la victime et sa famille décident de porter plainte contre l'agresseur. C'est un droit que tu as, en tant que victime d'un acte criminel. Car oui, l'intimidation est un acte criminel qui peut être puni par la loi. Ton agresseur pourrait alors avoir un casier judiciaire (qui est une trace à son dossier de citoyen comme quoi il a commis de l'intimidation) et se voir imposer des mesures disciplinaires (par exemple, faire des travaux communautaires).

Lorsque tu fais le choix de dénoncer, il est important que tu le fasses pour les bonnes raisons, c'est-à-dire assurer ta sécurité et faire cesser la situation d'intimidation. En aucun cas, tu ne devrais tenter de te venger. Pourquoi? Cela provoquerait une escalade de violence qu'il pourrait être très difficile à faire cesser. De plus, il se peut que tu te sentes mieux sur le coup, mais dis-toi que ce sentiment de bien-être est de très courte durée et que cela n'effacera pas la peine, la colère et la peur que tu as vécues. Cela ne fera que te refaire vivre sans cesse la situation d'intimidation et t'empêchera d'aller de l'avant.

Psst : Savais-tu que même si tu vis de la cyberintimidation et donc, que les attaques sont subies lorsque tu es à la maison, ton école a quand même une responsabilité dans l'intervention, que ce soit auprès de toi ou de l'intimidateur?

Je suis l'agresseur

Il est excessivement rare que les agresseurs se dénoncent eux-mêmes. Le plus souvent, ils veulent éviter de se faire prendre pour pouvoir continuer leur régime de terreur instauré. Or, il se peut que tu sois agresseur, que tu vives des remords ainsi que de la culpabilité et que tu veuilles prendre des moyens pour que la situation d'intimidation cesse. Si c'est le cas, félicitations! Ça prend beaucoup de courage pour faire cela.

Voici comment tu peux faire si tu décides de te dénoncer.

Tout comme les victimes, il est important que tu ailles voir une personne de confiance pour en parler ouvertement, sans jugement. Attends-toi à te faire réprimander pour tes gestes et paroles d'intimidation, par contre. Car oui, quand on décide de se dénoncer, il faut être prêt à

faire face aux conséquences de ses actes. Cependant, tu seras également félicité pour ton honnêteté et ton désir que cela cesse.

Il sera important que tu fournisses les informations suivantes à la personne à qui tu te confies :

- Qui as-tu intimidé?
- Pour quelle(s) raison(s)?
- Depuis quand?
- Où cela se passe-t-il?
- As-tu des acolytes?
- Comment te sens-tu?

Si tu as fourni ces renseignements à tes parents, il est souhaitable que vous preniez rendez-vous avec la direction pour lui en parler. Tu pourras alors lui transmettre également les informations données à tes parents. La direction t'imposera sûrement des sanctions (réflexion, geste réparateur, suspension, etc.), mais elles seront fort probablement atténuées par le fait que tu te sois dénoncé. L'honnêteté est toujours récompensée.

Il se peut que la direction te recommande d'entamer un suivi avec un professionnel des services sociaux. Il est possible que ce soit un des professionnels présents à ton école ou encore, qu'il te dirige vers le CLSC de ton quartier pour ce faire. En effet, si tu as décidé d'intimider un ou des élèves, c'est qu'il y a quelque chose qui ne va pas, non? Peut-être as-tu du mal à gérer tes émotions, à prendre contact avec les autres, à te faire des amis, à les conserver, à entretenir des rapports respectueux, à contrôler ton impulsivité, etc. Un professionnel pourra assurément t'aider à surmonter ces défis que tu n'es pas le seul à vivre, rassure-toi!

En dénonçant, tu mets fin à un cycle de violence énergivore et nocif pour toi et ta victime.

Il se peut que ta victime ait peur de toi et t'en veuille. Peut-être que toi, tu aimerais t'excuser directement à elle mais que cette dernière refuse. Cela peut être attristant, décevant ou frustrant pour toi. Mais elle a tout à fait le droit de ne pas vouloir être en contact avec toi. Laisse-lui du temps : peut-être que plus tard, elle acceptera. Et sinon, tu devras apprendre à vivre avec sa décision et trouver d'autres moyens de réparer ton geste (en t'impliquant dans la prévention et la lutte à l'intimidation de ton école, par exemple).

Je suis témoin

Savais-tu que, lorsqu'un témoin s'interpose en disant « Ça suffit! », la situation d'intimidation cesse dans les 10 secondes? Rapide, non? Mais il se peut que, pour toutes sortes de raisons, tu ne te sentes pas à l'aise de dire cela si tu es témoin. Il se peut que tu aies peur que ça ne fonctionne pas, que l'intimidateur s'en prenne à toi et, qu'ainsi, tu deviennes à ton tour une victime.

Il y a d'autres stratégies que tu peux utiliser pour dénoncer. Tu peux aller voir un professeur ou la direction de ton milieu scolaire. Si tu n'es pas à l'aise d'y aller seul, tu peux demander à d'autres témoins de t'y accompagner. En groupe, on se sent souvent plus forts. Il sera important que tu donnes les informations suivantes :

- Qui est-ce que la situation implique?
- Qu'as-tu observé?
- Où cela s'est-il déroulé?
- Combien de fois as-tu observé cela?
- Comment te sens-tu?



Avec ces informations, la direction pourra prendre des mesures pour que la situation d'intimidation cesse, pour que la victime et l'agresseur soient aidés et pour que tous soient en sécurité.

Rappelle-toi pourquoi tu dénonces : pour que la victime cesse de souffrir, pour que l'agresseur apprenne à respecter les autres, à être mieux avec lui-même et afin de prévenir que l'intimidation continue.

Survivre à l'intimidation

Quand on est victime

Si tu as subi de l'intimidation, un des grands défis est d'apprendre à vivre avec ce que tu as vécu. Accepter que cela fait désormais partie de ton histoire, de ton passé. Pour en arriver là, ce n'est pas un long fleuve tranquille, oh que non! Accepter, ça prend du temps. Tout comme pardonner. Mais ça en vaut la peine, car la personne à qui cela fera le plus grand bien, c'est toi.

On a abordé plus haut les stratégies pour développer l'estime personnelle, par le sentiment de compétence, d'appartenance, de sécurité et la connaissance de soi. Ces quatre aspects te suivront toute ta vie et tu pourras toujours les bonifier.

Un autre enjeu majeur est celui de réapprendre à être bien dans son milieu où l'intimidation a eu lieu. Si c'est arrivé à l'école, il sera important de trouver des points positifs à y aller : voir les amis, participer à une activité parascolaire stimulante, assister à un cours que tu aimes, t'impliquer dans le conseil étudiant, discuter avec tel adulte de confiance que tu apprécies, etc. As-tu d'autres idées pour te réapproprier ton milieu? Pour t'y sentir bien à nouveau?

Il se peut aussi que tu aies besoin d'aide pour accomplir les idées mentionnées ci-dessus. Que ce soit avec l'aide d'un ami, d'un membre de ta famille ou d'un professionnel, tu peux y arriver. Pour ce faire, il est important que tu saches aller chercher de l'aide en cas de besoin. Toi, sais-tu

comment demander de l'aide? Est-ce que cela te gêne? Te fait honte? Sais-tu pourquoi?

Il n'y a aucune honte à aller chercher de l'aide, bien au contraire! On dit même qu'il faut être fort pour le faire. Et que si plus de personnes utilisaient le soutien offert, il y aurait beaucoup moins de souffrance et, qui sait, peut-être moins d'intimidation. Tu peux même questionner les gens de ton entourage sur l'aide qu'ils ont déjà reçue, comment ils l'ont demandée et pour quelles raisons. Tu seras surpris d'apprendre que tu es loin d'être le seul à avoir besoin d'aide dans la vie. Tu peux aussi prendre exemple sur les personnalités publiques qui avouent avoir eu besoin d'aide à un moment ou l'autre de leur vie. Pense à l'ancien joueur des Alouettes Étienne Boulay, ou encore, à l'ex-olympienne Clara Hugues qui parlent de leur dépression et des difficultés qui en découlent. Il y a également la chanteuse Safia Nolin qui a vécu de l'intimidation à l'école. As-tu d'autres exemples de personnalités publiques qui parlent ouvertement de leurs difficultés psychologiques?

Il y a des professionnels qui sont formés pour t'aider dans ces moments difficiles, comme les psychoéducateurs, les psychologues, les travailleurs sociaux et les éducateurs spécialisés. Probablement, même, que tu en as déjà rencontré, que ce soit à l'école, au centre de réadaptation, à l'hôpital ou au CLSC. Ces intervenants peuvent t'aider à reconnaître les émotions que tu ressens, à les exprimer adéquatement et à vivre avec au quotidien. Ils peuvent aussi te donner des trucs pour te faire des amis et les conserver, pour apprendre à te confier à des personnes dignes de confiance (et même, à identifier ces personnes de ton entourage si tu as du mal à le faire).

Peut-être que tu peux aussi te confier à ton frère, ta sœur ou tes parents? Peut-être avez-vous besoin de soutien pour améliorer vos relations familiales et votre communication? Encore une fois, plusieurs professionnels peuvent vous aider en ce sens. Plus tu amélioreras tes relations familiales, plus rapidement tu pourras te confier lorsque quelque chose n'ira pas et des mesures pourront être prises plus vite pour que ton bien-être et ta sécurité soient assurés.

En te donnant des moyens pour te détendre, comme la méditation, la relaxation ou l'écoute de musique classique, tu te permets de vivre des moments apaisants et doux. Ce sont avec ces petits « moments bien-être », entre autres, que tu pourras remonter la pente.

Tu peux également consigner dans un calepin ou sur un fichier de ton ordinateur les moments agréables que tu vis au quotidien. Ça peut être : « J'ai mangé de la pizza et c'était bon », « J'ai vu un beau coucher de soleil », « J'ai réussi un nouveau tableau dans mon jeu vidéo » ou encore, « J'ai eu du plaisir à jouer avec mon ami. » Toutes les petites choses qui te font du bien devraient être écrites quelque part. Comme ça, quand tu iras moins bien, tu pourras te rappeler qu'il existe des petits bonheurs dans la vie de tous les jours.

Tu peux également te servir de ton vécu pour créer quelque chose, que ce soit un poème, une peinture, une sculpture, une pièce de théâtre, une chanson, etc. Laisse aller ta créativité. Tu vas voir, c'est très libérateur.

Quand on est intimidateur

Si tu as intimidé une autre personne, il se peut que tu vives de la culpabilité. Peut-être as-tu réalisé après coup le tort que tu as causé. Eh oui, tu auras à apprendre à vivre avec cette culpabilité. Comment? Déjà, en reconnaissant que tu en éprouves, tu feras un pas de géant. Ensuite, en te trouvant des moyens pour l'exprimer, que ce soit par écrit, en te confiant à une personne fiable, en dessinant, etc. As-tu d'autres idées pour exprimer tes émotions?

L'important, c'est que tu te serves de cette expérience pour éviter de la reproduire dans le futur. Tu as fait une erreur et il est primordial que tu te pardonnes. Sinon, tu vivras sans cesse dans le passé et, ainsi, tu ne pourras pas aller de l'avant.

Tu peux te poser les questions suivantes :

- Comment me suis-je rendu à intimider quelqu'un?
- Quels apprentissages sociaux ai-je tirés de la résolution de la situation?
- Quels apprentissages affectifs ai-je tirés de la résolution de la situation?
- Comment puis-je utiliser ces apprentissages dans le futur?
- Qu'est-ce que je peux faire pour sensibiliser les autres aux conséquences de l'intimidation?

Ce qui importe, c'est que cette situation soit désormais derrière toi et que tu en aies appris quelque chose qui te servira tout au long de ta vie (eh oui, voir le positif t'aidera grandement!).

Ressources



Bully Free World

Espace sans violence

L'intimidation et la loi : ce qu'il faut savoir, Éducaloi

Plus fort (une application qui offre un soutien aux jeunes qui vivent de l'intimidation)

2. L'intimidation dans un milieu professionnel

Définitions

L'intimidation dans un milieu professionnel, c'est-à-dire dans ton milieu de travail, s'appelle « harcèlement psychologique ». **Selon le site educaloi.qc.ca, le harcèlement psychologique c'est : « Dans le langage commun, "harceler une personne" signifie la soumettre à des petites attaques constantes. On pourrait donc penser que si ces attaques nuisent psychologiquement à la personne, c'est du "harcèlement psychologique"² ».**

Cette définition est elle-même encadrée par la Loi sur les normes du travail (LNT), qui stipule que **tous les travailleurs ont droit à un environnement de travail qui soit agréable**. Cette loi dit aussi que les employeurs (ce sont les patrons) ont l'obligation de prévenir et de régler toute situation de harcèlement (c'est donc dire que dans le milieu de travail, les employeurs ont les mêmes responsabilités que les directions d'école en matière de prévention et d'intervention).

Comment les employeurs peuvent-ils tenter de prévenir les situations de harcèlement psychologique? En mettant en place un code de vie qui encourage les conduites prosociales, par exemple (ça peut ressembler au code de vie que tu avais dans ton agenda scolaire). Ce code de vie pourrait parler de respect, de communication, de gestion des conflits, de collaboration, de relations égalitaires entre les travailleurs, etc. Les employeurs doivent également désigner une personne dans le milieu de travail qui sera responsable de recevoir les plaintes de présumées victimes de harcèlement psychologique.

Selon la LNT, pour que la personne responsable de recueillir les plaintes considère que ce que tu vis est du harcèlement psychologique, il y a tous ces critères à satisfaire :

La conduite vécue par l'employé doit être :

- Vexatoire et répétée (un collègue de travail t'ignore tous les jours quand tu lui souris et lui dis « bonjour » en sachant que cela te fait de la peine, par exemple);

OU

- Vexatoire et grave (alors que tu passes à côté d'un collègue de travail qui est avec des clients, il te tape une fesse).

La conduite vécue par l'employé est abusive, humiliante ou offensante (un collègue siffle lorsque tu passes près de lui, et ce, chaque fois; un collègue regarde tes seins lorsque tu t'adresses à lui; ta collègue te fait des commentaires à caractère sexuel alors que tu n'es pas à l'aise avec cette situation; tes collègues évitent de te transmettre l'information d'une rencontre d'équipe dans le but que tu te fasses réprimander par le patron; une collègue te dit que tu es « con », « débile », « niaiseux », que tu t'es fait engager par pitié [ou tout autre propos blessant], etc.).

²Site educaloi, Le harcèlement psychologique au travail, section « Travail, Santé et sécurité au travail ».

La conduite vécue par l'employé doit être considérée en toute objectivité comme vexatoire, c'est-à-dire qu'une personne qui n'est pas impliquée dans la situation trouve que cela n'est effectivement pas adéquat ni prosocial et admet que l'ensemble des personnes qui subirait cette situation en souffrirait (cela veut donc dire que si c'est ta perception de la situation qui est erronée, il ne s'agit pas de harcèlement psychologique. Par exemple, si tu penses qu'une collègue a fait exprès de t'exclure des activités récréatives du club social alors que tu as reçu l'information [preuve d'un courriel qui t'a été envoyé à cet effet, par exemple] mais que tu ne t'en souvenais plus, cela n'est pas considéré comme du harcèlement psychologique. Ou encore, si tu as l'impression que tes collègues se moquent de toi parce qu'il leur est arrivé de rire au même moment où tu entrais dans le bureau, mais qu'il est prouvé qu'ils riaient d'une blague qui ne te concernait pas, cela n'est pas considéré comme du harcèlement psychologique).

Par contre, il est important que tu saches qu'une conduite peut être vexatoire sans que ce soit intentionnel. Cela veut donc dire que par mégarde ou par maladresse, une personne peut adopter une conduite vexatoire. (Par exemple, l'employée responsable d'envoyer les invitations pour le souper de départ à la retraite d'une collègue a oublié de t'en parler. C'était une erreur et elle ne voulait pas t'exclure. Dans cet exemple, ça aurait pu être toi qui oublies une personne dans l'envoi d'invitation. Bien que cela pourrait être vexatoire pour la personne oubliée, ce n'était pas intentionnel de ta part.)

Enfin, pour que la conduite vexatoire soit considérée comme du harcèlement psychologique, l'ambiance de travail pour l'équipe doit être considérée comme étant devenue néfaste, désagréable et malsaine. Ainsi, plusieurs collègues pourraient se sentir mal à l'aise, éviter de dénoncer ou de s'interposer (oui, comme les témoins dans le contexte d'intimidation à l'école).

Quelques exemples de conduites vexatoires

- Rire des attributs physiques, même si cela est fait sous forme de blague. Exemples : « T'as donc ben l'air grosse dans cette robe-là », « Coudonc, as-tu une patate à la place du nez? »
- Rire des particularités de l'autisme : « Toi, on sait ben, tu comprends jamais les jokes », « Ah! les maudits autistes; il faut toujours tout leur réexpliquer » ou encore, deux collègues neurotypiques qui parlent entre eux : « Tu places tes affaires toutes droites sur ton bureau; coudonc, es-tu autiste toi aussi? »

En fait, le harcèlement psychologique est souvent perçu comme de l'humour de la part du harceleur qui va minimiser ses paroles et gestes en disant que c'était une simple blague. Or, tu n'as pas à endurer ce type de blagues totalement inappropriées et vexatoires.



Quelques pistes de solution

Même si cela a déjà été fait par le passé, l'employeur pourrait sensibiliser à nouveau les employés à la différence, à l'autisme, au respect et à l'inclusion. Souvent, ces valeurs sont indiquées dans le manuel de l'employé.

S'il y a récurrence, l'employeur ou la personne responsable des situations de harcèlement pourra entreprendre d'autres mesures disciplinaires prévues à cet effet.

L'employeur ou le responsable pourra demander qu'un geste réparateur soit effectué à l'endroit de la victime.

En aucun cas, tu ne dois répliquer, en rajouter avec une autre blague en ce sens, ce qui pourrait provoquer un esclandre et peut-être se retourner contre toi si tu décides de porter plainte. Le harceleur dira : « Mais il n'est pas mieux, il a répliqué lui aussi! Il m'a dit telle chose... » Mieux vaut ignorer et, surtout, documenter :

- Où est-ce que ça s'est produit?
- Quand? (date, moment de la journée)
- Fréquence? (est-ce la première fois ou non?)
- Qu'est-ce qui a été dit/fait?
- Qui a fait du harcèlement psychologique?
- Y avait-il des témoins? Qui?



Est-ce vraiment une situation de harcèlement psychologique?

Parfois, il peut arriver que tu sois sensible à la critique, et ce, même si elle est constructive et que, comme tu es vexé, tu crois à tort qu'il s'agit de harcèlement psychologique.

Voici quelques exemples de commentaires ou de critiques constructifs qui peuvent te venir d'un collègue ou de ton employeur :

- « Je crois que le classement de documents est difficile pour toi. Regarde, je vais te montrer une façon plus efficace de le faire. »
- « Ça fait plusieurs fois que tu arrives en retard ce mois-ci. J'aimerais que tu respectes ton horaire de travail, car cela est injuste pour les collègues qui arrivent à l'heure et cela a un impact sur leur travail. »

Vois-tu la distinction entre le harcèlement psychologique et les critiques constructives?

Savais-tu que le harcèlement sexuel entre dans la catégorie du harcèlement psychologique?

Le harcèlement sexuel, ce sont toutes les conduites vexatoires, répétées ou qui arrivent une fois mais qui sont graves, qui ont un lien avec la sexualité, le corps et les parties intimes. Par exemple, si ton patron ou un collègue te tape les fesses en milieu de travail, donc dans un contexte inapproprié, et que cela est fait sans ton consentement en plus, il s'agit de harcèlement sexuel. Si tu touches les seins d'une collègue en faisant semblant que tu les as accrochés, c'est du harcèlement sexuel. Même chose si tu regardes de manière insistante le décolleté d'une cliente ou que tu fixes la fourche d'un partenaire de travail.

Enfin, le harcèlement peut survenir entre collègues, entre un patron et son employé ainsi qu'entre un client et un employé. Que tu sois un homme ou une femme, tu n'es pas à l'abri de subir ou de faire subir du harcèlement. Cela étant dit, beaucoup de travailleurs ne vivront jamais pareille situation. Tout comme l'intimidation, le harcèlement psychologique touche une minorité de gens en contexte de travail. Toutefois, si cette situation te concerne, n'oublie pas que tu as des recours (nous en parlerons dans la section « Loi »).

Les relations avec les différents partenaires professionnels

Pour éviter de commettre une erreur en adoptant un comportement qui pourrait être vexatoire pour autrui tout en étant involontaire de ta part, voici quelques pistes de réflexion quant aux comportements à adopter avec les personnes qui œuvrent dans le milieu de travail.

Les relations avec les collègues

Certains collègues, qu'ils soient hommes ou femmes, peuvent nous plaire davantage que d'autres. Il se peut que tu ressenties une attirance physique, intellectuelle ou sexuelle envers l'un d'eux (ou l'une d'elles). Bien que le milieu de travail puisse te permettre de rencontrer des personnes avec qui tu t'entends bien, ce n'est pas nécessairement le meilleur contexte pour flirter. En effet, cela pourrait être perçu comme du harcèlement si la personne qui t'intéresse ne partage pas tes sentiments et si tu te montres insistant bien qu'elle t'ait clairement exprimé qu'elle n'était pas intéressée (en te le disant noir sur blanc, en te le faisant comprendre [« J'ai déjà quelqu'un dans ma vie »] ou encore, en tentant de t'éviter ou de t'ignorer).

Dans ce cas, il est préférable de manifester ton intérêt en dehors du cadre du travail, en invitant la personne à prendre un café avec toi ou à partager un moment ensemble, quel qu'il soit. Tu peux lui faire une invitation d'amitié sur les réseaux sociaux et sonder son intérêt. Si la personne te dit « non » (peu importe la façon dont elle s'y prend), si elle évite de te répondre, si elle espace ses discussions avec toi, si tu te rends compte que tu la vois moins au boulot parce qu'elle se tient désormais ailleurs ou avec d'autres personnes, il est probable que cette personne ne s'intéresse pas à toi. Tu peux valider tes impressions si tu en ressens le besoin (toujours en dehors des heures de travail) puis respecter sa décision. Si tu persistes malgré son désintérêt, cela peut être considéré comme du harcèlement.

Avec d'autres collègues, il est possible que l'entente soit moins facile (parce que vous êtes très différents, parce que vous n'aimez pas les mêmes choses, parce que vous n'avez pas les mêmes opinions ou valeurs). La tension peut être plus forte entre vous et les risques de conflit également. Or, dans le milieu de travail comme dans la vraie vie (tu l'as sans doute déjà vécu à l'école, dans les loisirs, dans ton voisinage), on ne peut pas s'entendre avec tout le monde. Et tu sais quoi? Ce n'est pas si grave que ça. L'important, c'est d'arriver à respecter l'autre même si on n'est pas d'accord avec lui, ses façons de penser ou de faire.

Le respect implique qu'on évite de passer des commentaires déplaisants sur lui à voix basse en passant à ses côtés (ou à voix haute pour être bien sûr qu'il nous entende), de porter un jugement, de parler contre lui avec d'autres personnes, etc. Parfois, il est préférable d'éviter les contacts avec cette personne pendant un moment, si on se sent trop fâché et qu'on a peur de perdre le contrôle sur ses paroles et gestes envers lui. Si on sent qu'on a besoin de ventiler, on peut le faire mais dans certains contextes et avec certaines personnes. Par exemple, tu peux attendre d'arriver à la maison pour en parler avec ton colocataire, ton conjoint, tes parents ou ton frère ou ta sœur. Il vaut mieux en discuter avec des personnes qui ne sont pas impliquées

dans ta vie professionnelle afin de ne pas créer ou alimenter le conflit. Que tu aimes ou non ce collègue, tu as à travailler avec lui. Et toute ta vie durant, tu auras à accepter et respecter certaines personnes qui ne te plaisent pas d'emblée. Mais tu sais quoi? Tu y arriveras!

Les relations avec les clients

Un sourire, une marque de politesse comme « merci » et « bonne journée » font toujours plaisir à recevoir. Quand on rédige des courriels également, débiter par « Bonjour » et terminer avec un « Au plaisir » fait toute la différence.

Tout comme avec les collègues, on ne s'entend pas bien d'emblée avec les clients. Or, ils sont essentiels à notre travail! Mieux vaut demeurer respectueux et poli. Les mêmes recommandations quant à une possible attirance physique envers un client s'appliquent (tu sais, celles abordées dans la section portant sur les collègues).

Si jamais tu sens qu'un client adopte des comportements ou paroles inappropriés, tente d'ignorer ces comportements afin de te concentrer sur l'objectif de l'interaction en cours, que ce soit un achat, la résolution d'une situation potentiellement problématique ou une transaction en tout genre. Si la personne maintient son comportement ou ses propos inadéquats, tu peux te référer à un collègue ou un supérieur immédiat afin qu'il gère le reste de l'interaction.

Les relations avec un patron

Ton patron est ton supérieur immédiat. C'est lui qui t'a embauché et qui te fait confiance pour accomplir les tâches qui te sont données. Il s'attend à du respect de ta part (dans certains milieux, les patrons vont exiger que tu les vouvoies, par exemple. Même si tu tutoies ton patron, la politesse est toujours de mise!). Ta relation avec ton patron sera assurément différente de celle avec tes collègues; moins de proximité physique (donner un high five, une petite tape sur l'épaule en guise de salutations ou d'encouragement) et psychologique (tu ne parleras pas nécessairement du fait que tu es fatigué le vendredi après-midi, après une dure semaine de travail avec ton patron alors qu'un commentaire du genre : « Oh! Le week-end me fera le plus grand bien » est de mise avec un collègue qui t'apprécie et que tu apprécies en retour).

Ton patron s'attend à ce que tu effectues efficacement ton travail et que tu respectes le code de vie mis en place. C'est un peu comme un enseignant ou un directeur d'école. Comment te comportais-tu avec ces personnes? Tu es encouragé à faire de même avec ton patron.

Que faire si...

Je suis victime

Si tu es victime de harcèlement psychologique, voici ce que tu peux faire :

- Tu peux d'abord tenter de régler le problème par toi-même en évoquant ton malaise à la personne qui te fait subir du harcèlement psychologique;
- Tu peux lui verbaliser les émotions que tu ressens (colère, tristesse, peur, injustice, etc.) quand elle adopte tel comportement ou prononce telle parole;
- Enfin, tu peux terminer en lui faisant une demande claire : « J'aimerais que tu arrêtes, SVP. »

Si cela ne fonctionne pas ou encore, si tu ne te sens pas à l'aise de faire cela, tu peux alors consulter la personne-ressource au service des plaintes en matière de harcèlement psychologique, la personne responsable des ressources humaines ou encore ton supérieur immédiat. Il sera alors important de mentionner les informations suivantes :

- Qui?
- Depuis quand?
- Dans quel contexte?
- Comment? (les paroles ou gestes vexatoires)
- Comment te sens-tu?



Ces informations permettront à la personne-ressource de juger si, objectivement, il s'agit bel et bien de harcèlement psychologique. Accompagné de cette personne ou non (selon tes préférences et le mode de fonctionnement de l'entreprise au sein de laquelle tu travailles), tu pourras aller voir ton employeur afin de lui faire part de la situation que tu vis en lui donnant les mêmes informations qu'à la personne-ressource.

Peut-être dans ton milieu de travail es-tu syndiqué? Si tel est le cas, tu peux également en parler avec le représentant syndical. À toi de voir quel est le processus de traitement de plainte de harcèlement psychologique dans ton milieu de travail.

Lorsque les étapes du processus d'évaluation de la situation vexatoire que tu vis sont complétées, tu peux alors déposer une plainte pour harcèlement psychologique. La personne-ressource t'accompagnera dans cette démarche.

Que faire si c'est mon supérieur qui me harcèle?

Si c'est ton patron ou un supérieur qui te fait subir du harcèlement, rends-toi rapidement au service des ressources humaines, auprès de la personne responsable de recueillir les plaintes ou auprès d'un collègue en qui tu as confiance et qui pourra te guider ou te soutenir dans tes démarches.

Tu ne dois en aucun cas tolérer une situation pareille, même si elle provient d'une personne en situation d'autorité. Celle-ci ne doit pas profiter de son statut pour te dire ou te faire des choses vexatoires. Encore une fois, documente la situation le plus possible afin de fournir des données exactes à la personne à qui tu en feras part.

Dans la situation inverse, il se peut aussi que ce soit toi qui adoptes une conduite vexatoire, et ce, sans même t'en rendre compte! Voilà pourquoi il est important de demeurer attentif aux signaux de désaccord de tes collègues et partenaires de travail, comme de l'évitement, un « non » clair et ferme, un « je n'aime pas ça quand tu me dis/fais... j'aimerais que tu arrêtes », etc. Respecter la volonté de l'autre est une grande preuve de respect et d'habiletés sociales. Cela pourrait également t'éviter bien des ennuis.

Je suis témoin

Si tu es témoin de harcèlement psychologique, tu peux t'interposer directement : « OK, arrête de lui dire/faire telle chose, ce n'est agréable pour personne. Tu vois bien que ce n'est pas apprécié », mais si et seulement si tu te sens à l'aise de le faire.

Sinon, tu peux aller voir ton supérieur immédiat pour dénoncer la situation dont tu as été témoin. Si tu t'en sens capable, tu peux également offrir ton soutien, ton écoute et ton empathie à la victime. Mais encore une fois, respecte tes propres limites et utilise un moyen qui te convient.

Droits et lois

Comme cela a été discuté précédemment, la Loi sur les normes du travail (LNT) encadre les victimes et harceleurs dans le contexte du harcèlement psychologique. C'est la LNT qui définit ce qu'est ou ce que n'est pas le harcèlement psychologique ainsi que les étapes à franchir en cas de dénonciation. Cela étant dit, outre la LNT, si tu es victime de harcèlement psychologique, tu peux également tenter une poursuite à la Cour pour atteinte à la réputation, par exemple. Ou encore, tu peux déposer une plainte à la police si la ou les conduites dont tu as été victime sont d'ordre criminel.

Rappelle-toi toujours que tu ne mérites pas de vivre du harcèlement psychologique et qu'il y a des ressources pour te venir en aide en cas de besoin. N'hésite pas à y recourir ou à demander de l'aide pour le faire!

Ressources



L'intimidation et la loi : ce qu'il faut savoir, Éducaloi

Intimidation en milieu de travail, Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Institut professionnel de la fonction publique au Canada : L'intimidation et la violence en milieu de travail : Il n'y a pas de quoi en rire

Le harcèlement psychologique au travail, Éducaloi

II. À l'attention des parents

Nos enfants, qu'ils soient en bas âge ou adultes, occupent une place privilégiée dans notre cœur. Nous nous sentons responsables de leur bien-être, nous voulons ce qu'il y a de mieux pour eux, leur offrir le meilleur de nous-mêmes et nous aimerions qu'ils ne souffrent jamais. Or, ce dernier souhait n'est pas réaliste. La vie étant ce qu'elle est, nous vivons tous des épreuves que nous apprenons, de diverses manières, à surmonter. Un des cauchemars des parents est l'intimidation, surtout lorsque leur enfant reçoit un diagnostic d'autisme et qu'il reste plus vulnérable en situation sociale.

Heureusement, plusieurs choses peuvent être mises en place en prévention d'une situation d'intimidation, que votre jeune soit la victime ou l'agresseur. Avant toutefois de parler de prévention, on abordera plutôt la promotion de saines habitudes de vie sociale et affective. Un des facteurs de protection pour ne pas vivre de l'intimidation est le développement de l'estime personnelle des enfants. Voici quelques pistes à cet effet.

Développement du bien-être et de l'estime de soi de votre jeune

L'estime de soi est l'évaluation qu'on fait de soi-même, l'appréciation qu'on ressent face à soi. Il s'agit donc d'une perception qui est influencée, entre autres, par le regard que les personnes significatives posent sur nous (les parents, les amis, les frères et sœurs, les membres de la famille élargie, les enseignants, les éducateurs, les professionnels, etc.).

Ce regard est à son tour influencé par les attentes qu'on entretient à l'égard de son enfant : est-ce qu'on a des attentes réalistes en fonction de ses forces, limites et besoins? **Est-ce que nos attentes sont trop élevées et, ainsi, lui font vivre des échecs répétés? Ou encore, est-ce que nos attentes sont si faibles qu'elles ne lui permettent pas d'essayer de nouvelles choses et de développer ses capacités, son autonomie et son sentiment de fierté?**

Trouver cet équilibre n'est pas toujours facile!

C'est pourquoi il est important de bien connaître nos enfants – et nous-mêmes. Car oui, notre propre estime, en tant que parent, influence nos enfants. Comment parle-t-on de soi-même? Quel regard pose-t-on sur soi? Après tout, on est un modèle (d'imperfection, bien sûr!) pour nos enfants. Ils apprennent en nous voyant.

Ensuite, il est pertinent de lui proposer des défis à la hauteur de ses capacités et de ses limites : est-ce qu'on fait beaucoup (trop) à la place de son enfant ou est-ce qu'on le laisse essayer? Est-ce qu'on l'encourage à essayer de nouvelles choses en lui témoignant notre confiance qu'il y arrivera et que, en cas de besoin, il peut nous demander de l'aide? C'est ce qu'on appelle l'aide opportune, qui est essentielle au développement d'une saine estime personnelle.

Est-ce qu'on encourage ses enfants? Est-ce qu'on les aide à s'évaluer, également? Par exemple, si notre enfant nous dit : « Regarde mon dessin, il est beau, hein? », il peut être pertinent de lui renvoyer la question : « Toi, est-ce que tu le trouves beau, ton dessin? As-tu fait ton possible? Es-tu fier de toi? » Ainsi, on l'aide à développer sa capacité d'autoévaluation et son regard sur lui-même.

Un autre aspect essentiel du développement de l'estime de soi est la place qu'on laisse pour parler des émotions. Oui, même si ce sujet est difficile pour les jeunes autistes (et même les adultes neurotypiques, avouons-le!), il est primordial. Nos jeunes vivent un large éventail d'émotions de plus en plus complexes, avec l'âge. Ils ont du mal à reconnaître les signes précurseurs afin de se trouver des moyens d'apaisement en prévention d'une crise ou d'un débordement émotif, ce qui leur fait vivre des montagnes russes émotionnelles. Ils sentent qu'ils perdent le contrôle et qu'ils sont envahis. Ouf, ce n'est pas de tout repos se sentir ainsi.

Il peut alors être possible, dès la petite enfance, d'initier nos enfants aux émotions par des jeux, par exemple. Plusieurs jeux de mémoire ou de loto abordent cela. En s'amusant et en développant leur mémoire (leur motricité fine, leur langage, leur capacité à attendre leur tour, alouette!), les enfants apprennent également à reconnaître les diverses émotions qu'ils ressentent et que les autres éprouvent. Éventuellement, on peut utiliser le contenu abordé dans le contexte des jeux lorsque l'enfant vit une situation particulière : « Oh! C'est comme dans le jeu de mémoire; tu te sens excité en ce moment. »

En mettant des mots sur ce qu'on observe chez son enfant, on lui sert de modèle et de baromètre : « Ah! Quand je me sens comme ça, c'est que je suis excité! » Si l'occasion se présente, votre enfant pourra nommer lui-même cette émotion. Il viendra donc de franchir l'étape 2 de l'apprentissage émotionnel, soit l'expression des émotions. L'étape ultime est la gestion des émotions. Encore une fois, on peut utiliser les jeux, les pictogrammes, les outils visuels (thermomètre des émotions, par exemple) pour aider à intégrer cet apprentissage complexe.

Il est également possible d'utiliser ses centres d'intérêt particuliers (une émission de télévision, un film, un livre, une bande dessinée, des personnages imaginaires, etc.) pour aborder le thème des émotions. En passant par un canal connu et apprécié, l'apprentissage n'en sera que facilité!

Au fil des apprentissages émotionnels, votre enfant aura davantage confiance en lui; il se sentira plus en contrôle de lui-même et de ce qu'il ressent, il organisera dans sa tête sa compréhension des émotions, il vivra des interactions plus agréables avec les amis, la famille, les enseignants, etc., ce qui lui fera vivre plus de réussites et de fierté.

Saviez-vous que le fait de vivre des réussites permet de bâtir une bonne estime personnelle?

Afin de lui faire prendre conscience de ses forces, qualités et bons coups, il peut être intéressant, au souper par exemple, d'amorcer une discussion sur les fiertés du jour. Tous les membres de la famille (oui, oui, même vous!) sont invités à répondre à la question suivante : « De quoi es-tu fier aujourd'hui? » Cela permettra à votre enfant de prendre du recul par rapport à ses agissements et paroles afin de savoir les reconnaître et les exprimer.

Le sentiment d'appartenance est également primordial au développement de l'estime personnelle, que ce soit avec des amis ou les membres de sa famille. Est-ce que votre jeune sent qu'il a sa place dans au moins un groupe (incluant sa famille)? Qu'il peut être lui-même? Qu'il est apprécié non seulement pour ses qualités, mais également avec ses défauts? Est-ce qu'il pratique un sport/activité/jeu dans lequel il réussit? Est-ce qu'il a quelqu'un avec qui partager ses joies et fiertés? Est-ce qu'il sent que quelqu'un s'intéresse à ce qu'il aime? Les réponses à ces questions vous permettront d'évaluer le sentiment d'appartenance de votre enfant, en plus de vous donner des pistes pour l'aider à répondre à ce besoin.

Donc, l'estime de soi se construit tout doucement, étape par étape et, surtout, au quotidien. On sait également que c'est un cheminement de toute une vie. (Eh oui, même nous, adultes, y travaillons encore, n'est-ce pas?) Ayons donc des attentes réalistes envers nos enfants – également à propos du développement de leur estime personnelle. Le mieux qu'on puisse faire, c'est de leur donner des outils, puis de leur montrer comment s'en servir. Le reste leur appartient...

Observation de comportements révélateurs d'intimidation

Malgré toute votre volonté et vos efforts, plusieurs éléments de la vie sont incontrôlables et, malheur, vous croyez que votre enfant est victime d'intimidation. Voici quelques signes qui peuvent vous indiquer que vos craintes sont fondées, car, comme on le sait tous, les enfants autistes sont bien souvent avertis de commentaires en ce qui concerne leur réalité scolaire :

- Votre enfant semble triste, irritable, malheureux (plus que d'habitude);
- Il a perdu de l'intérêt pour les activités qui lui plaisaient avant;
- Il se dévalorise (« Je ne suis pas bon », « Untel est meilleur que moi », etc.);
- Il a soudain peur de fréquenter certains endroits qu'il appréciait avant (école, piscine, patinoire, parc, centre commercial, etc.);
- Il évite désormais d'aller sur Internet;
- Il obtient des notes beaucoup plus faibles qu'avant;
- Il verbalise avoir mal à la tête, au ventre ou au cœur, il dit ne pas vouloir aller à l'école;
- Il exprime vouloir mourir.

Pour l'ensemble de ces indicateurs, il faut qu'il y ait un changement comparativement à avant. Il se peut que votre enfant n'ait pas une forte estime de lui-même de manière générale. Or, depuis quelque temps, cela semble s'aggraver, par exemple. Ne vous inquiétez pas, nous aborderons vite ce que vous pouvez faire si vous observez un ou plusieurs de ces indicateurs de victimisation.

Si, à l'opposé, vous soupçonnez votre enfant d'être intimidateur, voici quelques signes observables :

- Votre enfant démontre un besoin de dominer les autres, que ce soit à la maison ou à l'école;
- Il a du mal à interagir adéquatement avec les autres (il peut se faire rejeter, il peut se montrer intrusif ou agressif);
- Il utilise la violence pour régler un conflit;
- Il tend à percevoir de l'hostilité de la part des autres (même si objectivement, il n'y en a pas);
- Il semble avoir peu de remords à la suite d'un conflit ou d'un acte de violence.

Tout comme chez les victimes, il est possible qu'un ou plusieurs de ces indicateurs soient exacerbés depuis un certain temps. Cette fluctuation peut vous mettre la puce à l'oreille. Même si ce n'est pas du tout agréable comme parent d'avoir le soupçon que notre enfant fait de l'intimidation, il y a des solutions (dont nous traiterons très bientôt).

Prévenir l'intimidation sur les réseaux sociaux

Nos enfants surfent sur les réseaux sociaux, et ce, de plus en plus jeunes. Comment peut-on aider à prévenir l'intimidation sur le Web?

D'abord, il importe de les sensibiliser au fait que même si Internet est virtuel, il met en interaction des personnes bien réelles, avec des sentiments. **Si les jeunes peuvent souvent croire à tort que tout y est anonyme (parce qu'ils peuvent changer de nom et d'avatar), ils doivent apprendre que des spécialistes du Web peuvent les retrouver, entre autres grâce à l'adresse IP de leur outil électronique.** De plus, les images, vidéos et messages qu'ils y publient sont accessibles à tous et ne leur appartiennent plus nécessairement à partir du moment où ils les partagent.

Il importe aussi d'agir comme modèle; comment utilise-t-on soi-même les réseaux sociaux? Est-ce pour y entretenir des interactions positives ou, au contraire, pour juger, dénigrer ou entretenir des conflits?

On peut rappeler à son jeune de conserver son respect, comme il le ferait dans le monde réel. On peut lui poser la question suivante : « Ce que tu écris sur le Web, oserais-tu le dire haut et fort en face de cette personne? D'un groupe de personnes? » Bien souvent, la réponse est « non ».

Le fait de superviser les interactions virtuelles d'un jeune est un gros plus pour lui. Par exemple, on peut superviser son accès à son profil (après avoir obtenu son mot de passe, par exemple). On peut prendre du temps pour regarder qui accepter ou non dans les demandes de contact (définir ce qu'est un « ami »; une personne que tu connais, que tu as déjà vue et avec qui tu as du plaisir), les messages privés (ce qui peut être écrit ou non en fonction du respect exprimé) ainsi que ce qui est partagé sur son fil d'actualité (est-ce que c'est respectueux, ça aussi?).

En encadrant les moments et les lieux d'utilisation (dans le salon ou la cuisine, par exemple, et ce, après la routine du matin, après les devoirs), on agit également en prévention. Par exemple, il n'est pas recommandé de laisser notre enfant surfer sur les réseaux sociaux avant le coucher. Pourquoi? Outre l'effet négatif des images et du rétroéclairage sur la production de mélatonine (neurotransmetteur qui aide à l'endormissement), il se peut que notre enfant soit exposé à du contenu troublant pour lui. Vaut mieux éviter que cela se produise juste avant l'heure du coucher, afin de s'assurer d'une bonne nuit de sommeil réparateur.

Enfin, on favorise aussi la prévention en sensibilisant nos jeunes aux risques auxquels ils s'exposent s'ils font de la cyberintimidation (saviez-vous que l'école est tenue d'intervenir même si l'acte d'intimidation ne se passe pas sur son terrain?), comme une suspension, l'expulsion de leur milieu scolaire, des plaintes déposées contre eux à la police ou, dans des cas très graves, une poursuite à la Cour. Souvent, nos jeunes ne sont pas conscients de la gravité potentielle de leurs faits et gestes.

Soutenir mon enfant³



Mon enfant est victime d'intimidation : comment l'aider?

Vous venez de découvrir que votre enfant est victime d'intimidation. Vous êtes sous le choc, en colère contre l'intimidateur, contre l'école qui n'a rien remarqué, contre vous, qui n'avez pas vu cela venir non plus.

³ Cette section a été rédigée grâce aux informations recueillies sur le site moijagis.com (page consultée en février 2012); aux recommandations du Dr Égide Royer, psychologue, professeur titulaire à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université Laval et codirecteur de l'Observatoire canadien pour la prévention de la violence à l'école.

Ces émotions sont normales et il est sain de les vivre. Or, au moment où vous venez de découvrir cette situation, votre enfant a plus que jamais besoin de vous, de votre calme et de votre écoute. Il importe donc de retrouver votre calme pour être disponible à ce qu'il a à vous dévoiler. Voici quelques questions à lui poser pour documenter la situation :



- Qu'est-ce que tu as vécu?
- Quand?
- Où?
- Depuis quand?
- Avec qui?
- Comment te sens-tu?

Ces questions évitent des réponses par « oui » ou « non ». Vous aurez ainsi plus de détails. Vous éviterez également de mettre des mots dans la bouche de votre enfant, qui pourra s'exprimer en toute liberté. Laissez-le parler, écoutez-le, montrez-vous réconfortant et, surtout, évitez de le blâmer : il n'a pas cherché à se faire intimider et, plus encore, il ne mérite pas ce qui lui arrive.

Ensuite, il est primordial de contacter l'école (ou le milieu où la situation est vécue). Demandez à rencontrer la direction le plus rapidement possible et tentez de convaincre votre enfant de vous accompagner, s'il s'en sent capable. Ainsi, il se mettra en action pour faire cesser la situation d'intimidation, il vivra éventuellement de la fierté et reprendra un sentiment de contrôle sur sa vie (ce qui est bon pour son estime personnelle, fortement ébranlée par l'intimidation).

Encouragez votre enfant à dénoncer son agresseur, en axant sur la différence entre « dénoncer » et « stooler » (voir le premier chapitre, section « Dénoncer »).

Évitez d'encourager les gestes de vengeance qui ne feront que maintenir, voire aggraver la situation. Encouragez-le à demeurer en groupe afin de réduire les probabilités de revivre de l'intimidation. Puis, demeurez attentif au comportement de votre enfant; celui-ci pourra vous renseigner sur ce qu'il vit et ressent.

Collaborez avec le milieu scolaire, qui tente par différents moyens de travailler pour que votre enfant se sente bien et en sécurité de nouveau à l'école.

N'hésitez pas à demander de l'aide aux professionnels du milieu scolaire, comme les psychoéducateurs, les travailleurs sociaux, les psychologues et les éducateurs spécialisés. Il se peut que votre enfant ait besoin d'encadrement plus soutenu à la suite de cet événement d'intimidation et, à moyen et long terme, de développer des stratégies pour rebâtir son estime personnelle, pour améliorer ses habiletés sociales et ses stratégies de gestion du stress. Vous pouvez également vous tourner vers le CLSC de votre quartier, qui pourra vous recommander ses services ou encore, des ressources communautaires près de chez vous.

Si, malheureusement, vous sentez que le milieu scolaire ne se mobilise pas dans les 48 heures suivant votre premier contact, vous êtes encouragé à recommuniquer par écrit (afin de laisser des traces au dossier) en envoyant également une copie de votre message à la direction générale de la commission scolaire. Si vous n'avez toujours aucune nouvelle, vous pouvez contacter le protecteur de l'élève attitré à la commission scolaire et demander son intervention pour mettre fin à la situation d'intimidation vécue par votre enfant. Exigez un retour dans les 48 heures.

Saviez-vous que...

- Un parent ou un élève peut porter plainte à la commission scolaire (article 220.2 de la Loi sur l'instruction publique).
- Un parent ou un élève peut recevoir l'assistance de la commission scolaire pour formuler sa plainte ou pour toute démarche s'y rapportant (article 3 du Règlement sur la procédure d'examen des plaintes établie par une commission scolaire).

Si vous jugez que la sécurité de votre enfant est menacée ou qu'il est victime d'un acte criminel (harcèlement, agression sexuelle, menaces, extorsion, etc.), n'hésitez pas et contactez la police. C'est un recours qui vous appartient, peu importe les interventions de l'école pour contrer l'intimidation.

Mon enfant est l'agresseur dans la situation d'intimidation : que faire?

En fait, vous pouvez suivre les mêmes recommandations que celles fournies dans la section « Victime »; parlez avec votre jeune, laissez-le s'exprimer et dites-lui que ses agissements sont inacceptables.

Offrez-lui votre appui et, en cas de besoin, allez chercher du soutien au CLSC ou à l'école pour aider votre enfant à mieux gérer ses émotions, son agressivité, à développer son estime personnelle ainsi que ses habiletés sociales. Car oui, votre enfant a besoin d'aide.

Survivre à l'intimidation en famille

Que notre enfant ait été victime, témoin ou agresseur dans une situation d'intimidation, cela laisse des traces. On dit que la famille est « un tout plus grand que la somme de ses parties », c'est-à-dire que lorsqu'un des membres vit une situation, quelle qu'elle soit, cela a des répercussions sur l'ensemble des membres de la famille ainsi que sur la dynamique relationnelle.

En effet, lorsque notre enfant est affecté par une situation d'intimidation, même si cette dernière a été réglée, son comportement et ses états d'âme influenceront ses relations avec vous, les parents, ainsi qu'avec sa fratrie (frères et sœurs). Peut-être notre jeune sera plus irritable, plus renfermé, moins patient, plus sensible. Il y aura des risques plus accrus de conflits ou encore, comme il tendra à s'isoler, de l'inquiétude pourra se faire sentir au sein de la famille.



Ce qui importe de savoir est que le chemin vers le retour à un sentiment de bien-être peut être long, parsemé d'embûches et rempli de hauts et de bas. Mais cela est tout à fait normal. Il serait aussi irréaliste de penser que « tout redeviendra comme avant ». Sans être fataliste, rien ne sera jamais tout à fait comme avant, peu importe l'obstacle traversé. On apprend à vivre avec, à faire avec, à accepter que cette situation fasse partie de notre vie. On grandit, on change, on progresse vers un nouvel équilibre jamais atteint auparavant.

Et le chemin vers ce nouvel équilibre n'est pas linéaire. Parfois, nous aurons l'impression que notre jeune régressera, nous qui pensions qu'il était rendu à telle étape du processus. Mais faire quelques pas en arrière n'est pas forcément une régression; il s'agit peut-être d'une prise de recul, d'un moment de réflexion, d'arrêt pour mieux avancer par la suite.

Il est donc essentiel de témoigner notre confiance à notre jeune, notre espérance et notre croyance en sa capacité à s'en sortir.

Il est primordial qu'il éprouve les émotions qu'il a à vivre, qu'il se donne le droit de les ressentir. Et ce « droit » part souvent de nous, les parents. Aucun parent n'aime voir son enfant souffrir, c'est certain. Or, la souffrance est inévitable dans la vie. Aussi bien l'accompagner dans ce moment plus difficile, que ce soit de manière plus proximale (en lui parlant, en l'écoutant, en le réconfortant en cas de besoin) ou distale (en lui laissant l'espace dont il a besoin, en lui montrant d'autres stratégies pour vivre ses émotions, comme la musique, la lecture, l'écriture, le sport, etc., ou encore, en l'encourageant dans sa démarche thérapeutique avec un professionnel qualifié).

Il est important de garder en tête qu'il n'y a pas d'émotions négatives. Oui, la colère, la tristesse, le désespoir, la peur, etc. sont désagréables à vivre. Mais elles sont non seulement normales, mais universelles et saines. Évidemment, si notre jeune adopte des comportements irrespectueux ou agressifs, nous devons intervenir en précisant que le comportement est inadéquat, mais que nous comprenons l'émotion sous-jacente. Nous pourrions ensuite le guider vers une façon plus adéquate d'exprimer et de gérer cette émotion. En fait, c'est peut-être davantage la manière d'exprimer l'émotion qui peut être négative.

Vous aussi, vous pouvez vous sentir plus inquiet par rapport au bien-être de votre enfant, son cheminement scolaire et la sécurité apportée dans son milieu scolaire. Il est également possible que votre confiance en l'école ait été ébranlée. N'hésitez pas à en parler avec les membres du personnel concernés afin de rétablir une relation de confiance. Vous pouvez demander une communication plus fréquente (par courriel, par exemple) pendant un certain temps si cela peut vous rassurer d'avoir un bref compte-rendu de la journée que votre jeune a passé à l'école.

Il se peut également que vous ayez besoin de soutien (personnel ou professionnel) pour passer au travers de cette épreuve qu'est l'intimidation. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide, que ce soit au privé si vous avez de bonnes assurances ou des moyens financiers vous le permettant, ou encore au public (CLSC, organismes communautaires). Le fait de demander du soutien est un acte de courage et d'humilité, valeurs que vous transmettez par la force des choses à votre enfant. Parce que oui, vous êtes un modèle (d'imperfection) pour lui.

N'hésitez pas à en parler avec les membres de votre famille, sous forme de « conseil de famille ». Ou encore, d'avoir des discussions en tête à tête avec les membres de la famille qui en ressentiraient le besoin.



Impact sur la fratrie

Les frères et sœurs ne sont pas à l'abri des répercussions de la situation d'intimidation vécue par un des leurs. En effet, ils font partie du tout qu'est la famille.

Il est possible que la fratrie ressente de l'inquiétude face au comportement changeant de la victime d'intimidation; ils peuvent remarquer des modifications ou encore, des fluctuations comportementales qu'ils s'expliquent mal. Ne pas comprendre peut causer de la détresse chez les enfants, qu'ils aient un diagnostic ou non. Il est donc pertinent de parler avec eux de ce qu'ils observent, de ce qu'ils éprouvent et de tenter, au mieux de nos connaissances, de répondre à leurs questions en adaptant nos propos à leur âge et à leur capacité de compréhension sans toutefois nier ou minimiser ce qu'ils voient et ressentent. Ils pourraient alors se sentir plus confus et ne pas savoir à qui se fier : à eux-mêmes et leur senti ou à leurs parents en qui ils ont une confiance aveugle.

Le sentiment d'impuissance est également fréquemment observé chez la fratrie dans pareille situation. Les frères et sœurs veulent souvent protéger leur semblable différent, voire plus vulnérable. Ils peuvent se sentir coupables de ne pas avoir été en mesure de voir plus tôt que leur frère ou sœur vivait une situation difficile, en colère de ne pas avoir été mis au courant sur-le-champ et trahis parce qu'ils n'ont pas été choisis pour recueillir les confidences. Ces émotions intenses et contradictoires peuvent générer de l'anxiété chez eux. Il peut alors être pertinent de les rassurer à cet effet, en leur rappelant qu'ils n'y sont pour rien, qu'ils n'ont pas à s'en vouloir de ne pas avoir vu de signes d'intimidation plus tôt, que le fait que leur frère ou sœur ne leur en ait pas parlé n'a rien à voir avec l'amour qu'il leur porte, mais plus à voir avec la peur, la honte et le sentiment de désespoir ressentis.

Il peut alors être intéressant de prévoir une discussion familiale afin que chacun partage comment il se sent, en parlant au « Je » afin d'éviter le blâme de part et d'autre. On peut les encourager à exprimer à leur frère ou sœur victime d'intimidation comment ils se sentent et quel type de soutien ils peuvent lui apporter (tant que cela demeure réaliste, sans que la fratrie prenne un rôle « parental » auprès de la victime d'intimidation et en leur disant que vous aussi, en tant que parent, vous êtes là et que certaines tâches en matière de réconfort et de discussions vous appartiennent. On peut aussi les encourager à venir nous partager toute inquiétude qu'ils auraient à l'égard de certaines confidences de leur frère ou sœur, en leur rappelant la distinction entre « dénoncer » et « rapporter », que cela n'est pas de la trahison, mais que l'objectif de ce partage d'information est le bien-être de la victime).

Notons ici que le terme « victime » est utilisé, mais que ces recommandations s'appliquent également à ceux qui auraient été témoins et qui en sont troublés ou encore, aux agresseurs qui prennent conscience du tort qu'ils ont causé à leur victime.

Chez certains frères et sœurs de victime, il est possible d'observer un désir de protection accru, voire un désir de vengeance. Tout comme il a été verbalisé à notre jeune victime, il importe de rappeler également à la fratrie que la vengeance n'est pas une solution et pourquoi il en est ainsi (vous pouvez vous rapporter à la section traitant de cela, plus haut).

Enfin, on peut utiliser la situation d'intimidation vécue pour renforcer les liens familiaux, en faisant des activités plaisantes tous ensemble ou encore, en encourageant les membres de la fratrie à partager de bons moments. Ce sentiment d'appartenance renouvelé fera le plus grand bien à tous, renforcera également le sentiment de sécurité de tous les membres de la famille et ne sera que plus profitable et agréable pour tout le monde.

Ressources



C'est le temps d'agir!

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

Espace sans violence

Intimidation : ministère de la Famille

Les trésors en éducation spécialisée

L'intimidation et la loi : ce qu'il faut savoir, Éducaloi

Plus fort, une application qui offre un soutien aux jeunes qui vivent de l'intimidation

Projet de loi no 56 : Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école.

Things you should know (« Ce que vous devriez savoir ») / On s'élève! – Outils de sensibilisation au potentiel éducatif des personnes handicapées

Trousse à outils contre le harcèlement et l'intimidation pour les personnes à besoins spéciaux

Volteface, outil de prévention destiné aux élèves du secondaire, à leurs parents et aux membres du personnel scolaire

III. À l'attention des professionnels

1) L'intimidation dans un milieu scolaire

En tant qu'enseignants, directeurs d'école, éducateurs ou professionnels (orthopédagogues, psychoéducateurs, psychologues, travailleurs sociaux, orthophonistes, etc.), il y a fort à parier que, d'ici la fin de votre carrière, vous aurez à gérer au moins une situation d'intimidation impliquant un élève autiste, et ce, pour plusieurs raisons. Notamment parce que ce fléau est bien réel, et ce, dès l'âge préscolaire. (Eh oui! Les premières situations d'intimidation seraient observées chez les jeunes de 4 ans.) De même parce que les personnes autistes sont de plus en plus incluses dans les milieux scolaires réguliers et que certaines caractéristiques propres à leur diagnostic les rendent plus vulnérables :

- maladresse sociale;
- tendance à dire ce qui leur passe par la tête sans détour et dans des contextes parfois inappropriés;
- difficulté à comprendre le sarcasme;
- difficulté à lire entre les lignes;
- difficulté à comprendre qu'un autre élève se moque de lui;
- centres d'intérêt restreints pour des sujets parfois considérés comme « bébés » par les autres élèves;
- tendance à couper la parole;
- tendance à parler fort;
- irrespect du besoin d'espace de l'autre (en raison d'une incompréhension du concept d'espace personnel);
- comportements considérés comme « bizarres » de la part des élèves (écholalie, marmonner, se balancer sur sa chaise, mouvement des mains, etc.);
- ...

Oui, la différence tend à déranger. Pourquoi ça? Ce qu'on ne comprend pas, on tente de le placer dans des catégories déjà construites dans son cerveau afin d'organiser l'information nouvelle de manière cohérente et intelligible. Lorsque la nouvelle information ne concorde avec aucune catégorie existante, on la place dans celle étiquetée « bizarre ».

Ce qu'on ne connaît pas nous fait peur. On se tourne alors vers des concepts globaux, surgénéralisants et souvent faux pour tenter de faire diminuer cette incompréhension de l'autre. On aura alors tendance à juger, dénigrer, insulter. Et ce qui est valable pour les adultes l'est également pour les enfants! Ces comportements répétés, lorsqu'ils s'inscrivent dans une dynamique de déséquilibre de pouvoir qui occasionne de la tristesse, de la colère et un sentiment d'injustice à celui que cela vise, se transforment en intimidation.



En raison de leurs lacunes sociales, les élèves autistes ont tendance à se retrouver désavantagés au chapitre du statut social : ils ont moins d'amis, ils sont mis à l'écart, ils ne sont pas systématiquement inclus dans les travaux d'équipe et la pertinence de leurs points de vue, paroles et opinions peut être minimisée.

À l'inverse, pourquoi peut-il arriver qu'un élève autiste tende à intimider? Certains facteurs de risque associés à l'intimidation chez les élèves neurotypiques sont les mêmes chez les jeunes autistes :

- difficulté à reconnaître, exprimer et gérer ses émotions;
- difficulté à s'affirmer sainement;
- difficulté à s'intégrer dans un groupe;
- utilisation de la violence pour gérer ses conflits;
- méconnaissance des stratégies alternatives à la résolution de conflit.

Certaines caractéristiques sont propres aux jeunes autistes ou encore, exacerbées par les manifestations de leur diagnostic :

- perception d'hostilité là où il n'y en a pas;
- mauvaise interprétation des indices sociaux;
- sentiment aigu d'injustice;
- peur du rejet;
- anxiété sociale;
- peur du jugement des autres;
- anticipation de situations d'exclusion;
- perception d'intentions négatives chez les autres.



Les indices ci-haut mentionnés s'inscrivent dans la dynamique anxieuse des jeunes autistes. Parce qu'ils ont du mal à tout comprendre dans leur environnement et dans les comportements d'autrui, ils se font des représentations mentales souvent fausses et erronées, appelées distorsions cognitives. Or, comme il s'agit de leur perception et qu'ils ont du mal à concevoir qu'une autre pourrait être plus juste, ils prennent leur vision pour LA vérité absolue, ce qui peut constituer un défi lorsque l'intervenant tente de faire de la restructuration cognitive (correction des erreurs de pensées) avec eux.

Contrairement à la croyance populaire, il n'y a pas plus d'intimidation en milieu scolaire qu'avant : on la détecte mieux parce qu'on la connaît mieux. En fait, il semblerait plutôt qu'il y ait une tendance vers la diminution de la violence à travers les décennies. Probablement parce qu'on y est plus sensibilisés et qu'on connaît désormais ses effets néfastes, et ce, à court, moyen et long terme. Cela étant dit, il ne faudrait pas croire à tort que l'intimidation n'est pas une problématique sérieuse qui ne mérite pas qu'on la prévienne et qu'on tente de l'enrayer! Au contraire, cela démontre que les efforts déployés pour y parvenir portent, petit à petit, leurs fruits.

Avant même d'en arriver à la gestion d'une situation d'intimidation, il y a plusieurs mesures qui peuvent être prises pour faire de la prévention auprès des élèves.

Prévenir

La prévention n'est pas tendance; peu de budget est alloué à ce type d'intervention pourtant nécessaire. Pourquoi? Avec les coupes subies dans le monde de l'éducation et des services sociaux, on tente davantage d'éteindre des feux, faute de ressources humaines et financières suffisantes. Or, l'ensemble des études démontre l'importance, voire la nécessité de la prévention et même de la promotion. Mais ces efforts mettent du temps à produire des effets et ces derniers sont difficilement mesurables : « Grâce à nos interventions préventives, un enfant n'a peut-être pas intimidé ce groupe d'élèves. » Et comme les différents ministères exigent des chiffres pour justifier l'argent injecté dans divers programmes et services, ce genre de conclusions ne les satisfont pas.

Malgré tout, il y a des mesures concrètes qui peuvent être implantées dans le quotidien scolaire afin de prévenir l'intimidation.

Comprendre qui intimide et pourquoi

Les intimidateurs autistes, tout comme les neurotypiques, tentent de répondre bien maladroitement à des besoins, par leurs comportements d'intimidation. Il est primordial d'avoir cette compréhension des jeunes afin de ressentir de l'empathie à leur égard, ingrédient essentiel à l'établissement d'une relation de confiance qui elle, est à la base de l'intervention. Il peut arriver que nos jeunes autistes ne soient pas conscients que les comportements qu'ils adoptent soient considérés comme de l'intimidation, puisqu'ils peuvent parfois croire à tort que les autres sont hostiles à leur égard et qu'ils ne font que « se défendre » alors qu'il n'en est rien. Leur mauvaise lecture des comportements sociaux, leur perception négative d'eux-mêmes (faible estime personnelle) et leur crainte de se faire juger (anxiété sociale) peuvent également expliquer pourquoi ils ne perçoivent pas qu'ils intimident.

En effet, le comportement est la pointe de l'iceberg et les besoins, ce qui se cache sous la surface de l'eau. Alors, à la fameuse question : « Pourquoi un jeune autiste intimide? », voici quelques pistes de réponses :

- parce qu'il a des lacunes sur le plan des habiletés sociales;
- parce qu'il a du mal à s'intégrer à un groupe de manière prosociale;
- parce qu'il reproduit un comportement appris à la maison;
- parce qu'il ne sait pas comment s'affirmer sainement;
- parce qu'il a déjà été victime d'intimidation et cherche à tout prix à ne plus l'être;
- parce qu'il manque de confiance en lui et s'affirme maladroitement;
- parce qu'il a du mal à gérer sainement sa colère;
- parce qu'il croit à tort qu'il se défend;
- parce qu'il a peur de se faire juger par autrui;
- parce qu'il perçoit de l'hostilité;
- ...

Il y a autant de raisons d'intimider que d'intimidateurs et un intimidateur peut avoir plusieurs raisons de le faire. Et ses raisons sont motivées par des besoins :

- besoin d'apprendre à s'affirmer;
- besoin de développer son estime personnelle;
- besoin d'apprendre à se connaître;

- besoin d'apprendre des stratégies prosociales de prise de contact avec les pairs;
- besoin d'apprendre à vivre avec son passé de victime;
- besoin de soutien familial pour résoudre des dynamiques relationnelles difficiles;
- besoin de vivre des réussites;
- besoin de se faire des amis;
- besoin de recevoir de la rétroaction positive de la part des adultes;
- besoin d'attirer l'attention d'autrui de manière positive;
- ...

Voilà pourquoi il importe de voir au-delà du comportement et de prendre le temps de documenter non seulement l'histoire d'intimidation, mais les différentes sphères de vie du jeune ainsi que ses expériences passées; c'est ce qu'on appelle faire une évaluation rigoureuse, multi-source et écosystémique.

Pour avoir un aperçu des divers facteurs de risque et profils des intimidateurs, vous pouvez consulter la section à cet effet dans le chapitre 1 de ce guide.

Selon les âges, à quoi ressemble l'intimidation?

Dès 4 ans, les enfants peuvent commencer à manifester des comportements d'intimidation. Au-delà des coups donnés et reçus entre l'âge de 2 et 3 ans, qui correspond à une étape développementale normale, il arrive que la violence persiste au-delà de cet âge, qu'elle devienne la façon la plus fréquente d'entrer en relation avec autrui ou d'exprimer des émotions intenses. C'est parfois le cas des enfants autistes, notamment quand ils ont un retard sur le plan du langage. **Plus l'acquisition du langage est lacunaire, plus la violence physique persistera, puisqu'elle est la seule façon pour l'enfant de s'exprimer, d'éviter quelque chose de négatif, ou encore, d'obtenir quelque chose de positif.**

Outre la violence physique, on observe le commencement de la violence verbale à partir de 3 ans (le langage s'est développé, les enfants ont appris à inhiber leurs comportements physiques) et indirecte à partir de l'âge de 4 ans.

À cet âge, les enfants commencent à comprendre qu'il vaut mieux ne pas se faire prendre, car cela engendrerait une punition ou une conséquence qui n'est pas souhaitée. Ils apprennent donc diverses stratégies pour arriver à leurs fins avec leurs pairs sans se faire réprimander par l'adulte : agir quand l'adulte ne regarde pas, mentir, nier, demander à un autre enfant de faire la sale besogne à leur place, etc.

En ce qui a trait aux enfants autistes, ils tendent à continuer d'utiliser des comportements d'agression physique à cet âge s'ils présentent un retard langagier ou s'ils ont de la difficulté à se faire comprendre, à exprimer leurs besoins. Le fait d'avoir du mal à tolérer les délais et les frustrations ainsi que la difficulté à autoréguler leurs impulsions motrices peuvent également expliquer la persistance de la violence physique au-delà de l'âge de 3 ans.



Lorsqu'ils acquièrent le langage, tout comme leurs pairs neurotypiques, les enfants autistes vont vouloir tester le contrôle qu'ils ont sur leur environnement : ils tentent de satisfaire un besoin immédiat sans penser aux conséquences et, surtout, en voulant éviter de se faire prendre (car à cet âge, la déception générée chez un adulte à leur égard est vraiment indésirable) puisqu'ils ne veulent/peuvent pas nécessairement assumer la responsabilité de leurs gestes. En effet, les jeunes enfants vivent dans le moment présent et dans la gratification immédiate. Ils apprennent peu à peu à développer une tolérance aux délais, à gérer leur frustration et à anticiper la réaction des autres (développement de l'empathie). Mais tout cela est encore fragile chez eux.

Tout comme entre 2 et 3 ans ils ont désappris la violence physique pour exprimer un besoin ou une émotion, les enfants neurotypiques de 4 ans doivent désapprendre la violence verbale et indirecte, en apprenant des stratégies prosociales pour s'affirmer, partager un désaccord, tolérer les personnes qu'ils n'apprécient pas a priori, etc. Ces apprentissages prennent du temps, de la pratique et un encadrement adéquat de la part des adultes.

Alors que l'enfant neurotypique apprend généralement par observation, par modelage et par répétition, l'enfant autiste apprend de manière mécanique ces stratégies. Il aura probablement besoin de plus de temps et de soutien de la part de l'adulte, d'exemples concrets, de rappels verbaux nombreux, de soutien visuel pour clarifier les attentes, de scénarios sociaux pour lui permettre de généraliser ses apprentissages.

Non, tous les enfants ne sont pas enclins au même niveau à utiliser la violence verbale et indirecte pour s'exprimer et s'affirmer. Cela est vrai pour les enfants neurotypiques et les enfants autistes.

Certains facteurs de risque entrent en ligne de compte (ils se rapprochent de ceux de l'intimidation, d'ailleurs). Principalement, les enfants qui reçoivent des modèles prosociaux, qui sont arrêtés dans leurs verbalisations et comportements inadéquats et à qui on montre des stratégies alternatives et appropriées pour répondre à leurs besoins ne tendent pas à maintenir des comportements violents verbalement ou indirectement dans le temps. Ils les « désapprennent » au profit d'options saines. Comme il a été mentionné précédemment, ces apprentissages sont plus longs et plus laborieux chez les enfants autistes, puisqu'il faut décortiquer chaque comportement et que souvent, ils ont besoin de comprendre pourquoi ils ne doivent pas adopter tel comportement au profit de tel autre. Et règle générale, l'explication verbale n'est pas suffisante pour eux : ils doivent vivre les conséquences positives et négatives de leurs choix comportementaux, et ce, à de nombreuses reprises.

Il arrive que cette violence, parce qu'elle est répétée, parce qu'elle est perpétrée envers un enfant ayant un statut social moins élevé (moins d'amis, moins de capacités dans les sphères développementales, moins affirmé, différent) et parce que l'enfant instigateur en retire du plaisir (sentiment de pouvoir/contrôle) en sachant qu'il fait de la peine à l'autre, soit considérée comme de l'intimidation.

Par exemple, un enfant de 4 ans qui dit/fait à un autre, et ce, de manière répétée :

- « Si tu ne fais pas ceci ou cela, tu n'es plus mon ami. »
- « Si tu te tiens avec untel, je ne t'inviterai plus chez moi. »
- « Si tu es ami avec quelqu'un d'autre que moi, je vais dévoiler à tout le monde que tu

- fais encore pipi au lit. »
- « On joue à ignorer untel. »
 - « Chaque fois qu'untel fera ceci, on rira tous de lui, OK? »
 - « On n'accepte jamais qu'untel joue avec nous. »
 - « Beurk, on ne s'assoit pas à côté de lui, il est dégueu. »

Il est assez fréquent que les enfants recourent à ces formulations lorsqu'ils sont en colère ou en situation de conflit. Or, lorsque ces formulations sont utilisées tous les jours, qu'elles sont dirigées vers le même enfant qui n'a pas les capacités de se défendre, on peut parler d'intimidation.

À la maternelle et à l'âge scolaire, ces formes de violence et d'intimidation persistent au premier cycle (1re et 2e année).

Vers la 3e et 4e année, la nature des amitiés change : jadis, les enfants se choisissaient parce qu'ils avaient des intérêts communs. Désormais, ils axent également sur les intérêts communs et sur la façon dont ils se sentent avec ceux qui les partagent avec eux. L'intimidation prendra plutôt la forme du dévoilement d'un secret embarrassant pour la victime, de ragots ou de moqueries en lien avec les difficultés scolaires et l'apparence physique (dont le poids, la couleur des cheveux, le port de lunettes/appareil orthodontique, le style vestimentaire, etc.) À cet âge, le fait de ne pas être invité à un anniversaire, d'être exclu systématiquement des jeux dans la cour d'école et de ne pas être systématiquement choisi lors de la formation d'équipes diverses sont des formes d'intimidation fréquemment observées. Il arrive que certains enfants autistes, par leur franchise désarmante pour autrui, aient des propos qui peuvent être considérés comme blessants :

- Ton ventre est rond : tu es enceinte?
- Pourquoi tu as un gros nez?
- C'est drôle, le poil sur tes bras.

Souvent, les enfants autistes ont du mal à discriminer les contextes et les personnes avec qui il est adéquat de passer certains commentaires. Il peut leur arriver de répéter mot pour mot ce que leurs parents leur ont dit le matin même ou de généraliser ce qu'ils ont appris (une femme qui a un ventre rond dans leur entourage est enceinte) de manière inadéquate. Pour eux, ils ne font que nommer ce qu'ils observent et ils ne comprennent pas ce qui peut blesser (en quoi avoir un gros nez est quelque chose de négatif, par exemple).

Écrire des lettres mesquines et anonymes, gribouiller une caricature peu flatteuse sur le bureau, sur un mur des toilettes de l'école peut aussi être observé. Aller voir un pair de l'autre sexe pour lui dévoiler qu'une personne est en amour avec lui (que ce soit vrai ou faux) est également troublant pour les enfants de 8 à 10 ans. Dénoncer les comportements d'un élève (« Il mâche de la gomme! » « Il a pétié! » « Il a couru dans le corridor, tout à l'heure! » « Il a ri de vous, Madame l'enseignante » « Il a manqué de respect à mon ami dans la cour ») qui se sont véritablement produits ou non peut également être considéré comme de l'acharnement sur ce dernier. Les enfants autistes, parce qu'ils ont souvent un sentiment de justice implacable, peuvent tendre à rapporter à leur enseignant les comportements des autres élèves ne respectant pas le code de conduite... même s'ils ont eux-mêmes du mal à se conformer aux règles. Ainsi, les autres enfants pourront se moquer lorsque l'élève autiste adoptera une conduite répréhensible, parce qu'ils ont l'habitude que ce dernier rapporte leurs comportements répréhensibles (désir de vengeance/justice).

Au troisième cycle, soit en 5e et 6e année du primaire, il n'est pas rare de voir apparaître la cyberintimidation. Bien que l'âge légal pour avoir un compte sur les réseaux sociaux soit de 13 ans, plusieurs parents permettent à leurs enfants d'en posséder un avant le temps (parce qu'ils ressentent de la pression sociale, de la pression de leur jeune, parce qu'ils ne comprennent pas bien le monde virtuel ni les conséquences possibles d'une mauvaise utilisation, etc.).

À un si jeune âge, les enfants ne comprennent pas la portée de leurs propos sur les autres – et sur eux-mêmes. Ils ne conçoivent pas l'impact de leurs publications vexatoires, de la création d'un faux compte ou de leurs moqueries/insultes. Ils ont du mal à saisir qu'ils sont imputables de leurs actes, même dans le monde virtuel, et peuvent donc être poursuivis en justice, et ce, dès l'âge de 12 ans.

Même s'il est observé qu'à compter de l'âge de 3 ans, la violence physique laisse davantage la place à la violence verbale et indirecte, cette première forme d'agression ne disparaît pas pour autant! Donner des coups, pousser, griffer, mordre, cracher sur quelqu'un, faire une jambette, tirer les cheveux ou les vêtements sont des comportements observables dans la cour d'école ou sur le chemin du retour vers la maison. Or, comme ils sont visibles, les jeunes sont moins portés à les utiliser, puisque cela implique également qu'ils ont plus de risque de se faire prendre, de se faire réprimander et de devoir vivre les conséquences de leurs gestes, en plus de devoir arrêter d'agresser leur victime. Il est plus « payant » pour les agresseurs de ne pas se faire remarquer afin que leur manège puisse se poursuivre.

On observe l'agression physique proactive et l'agression physique réactive. Cette dernière consiste en une réponse émotionnelle (colère, peur, tristesse, honte) à un stimulus (par exemple, le jeune qui l'utilise perçoit de l'hostilité, réelle ou pas, de la part de l'autre. Cela le blesse psychologiquement et il réagit par une insulte [violence verbale réactive] ou par un coup [violence physique réactive]). Il peut chercher à se venger ou à prouver sa « supériorité » en se bagarrant afin de retrouver un sentiment de fierté perdu dans une altercation précédente.

On peut également noter l'agression physique proactive, c'est-à-dire qui n'est pas déclenchée par une réponse émotionnelle. Ainsi, la personne qui l'utilise n'est pas en colère ou dans un état émotionnel intense. Elle planifie son action à « tête froide » dans le but de faire du mal, d'avoir du contrôle. Un jeune qui s'amuse à faire des jambettes à tous les élèves qui sortent dans la cour d'école glacée pour le plaisir de les voir tomber et se blesser est une forme d'agression physique proactive, par exemple. Les jeunes qui se servent de cette forme d'agression n'ont souvent que très peu (ou pas) d'empathie envers les autres. Ils peuvent avoir un profil de trouble de la conduite (planification des actions vexatoires, absence de réaction émotionnelle [empathie] en voyant la réaction de la victime, déresponsabilisation, sentiment de fierté). Travailler leur empathie est donc primordial, mais cela prend du temps, de la patience et des attentes réalistes. Nous reviendrons aux stratégies d'intervention un peu plus loin.

L'ensemble des formes d'agression physique peuvent être observées à tout âge durant la période scolaire, de même que l'agression verbale et indirecte. Ainsi, les exemples énoncés sont également présents durant les années de secondaire des élèves, bien que les formes se subtilisent au gré du développement du cerveau, de l'apprentissage des conséquences possibles venant de l'adulte en autorité. Par conséquent, les stratégies se raffinent afin de ne pas se faire prendre. Enfin, les jeunes du secondaire ont un accès souvent quasi illimité aux réseaux sociaux, que ce soit par leur cellulaire, leur tablette électronique ou leur ordinateur personnel ou familial. Il va donc de soi que la cyberintimidation prend de l'ampleur durant cette période de leur vie, que ce soit par les sextos (saviez-vous qu'un jeune de plus de 12 ans

peut se faire poursuivre pour possession et distribution de pornographie juvénile dans ce contexte⁴), les publications haineuses (ou l'incitation à la haine), l'utilisation de photos ou de vidéos dégradantes sans le consentement de la personne qui y figure, la création d'un faux compte pour humilier et dénigrer une personne et l'usurpation d'identité, pour ne nommer que ces formes.

L'application des politiques visant à prévenir l'intimidation

En décembre 2012, tous les établissements scolaires, primaires et secondaires, devaient déposer un plan de prévention et de lutte à l'intimidation. C'est ce que stipulait le projet de loi no 56, voté à la suite de divers événements d'intimidation ayant mené à la mort des victimes (que ce soit en lien avec les blessures subies ou par suicide).

Il est possible de le consulter en intégralité sur le site de l'Assemblée nationale (voir section Ressources).

Voici la note explicative qu'on peut trouver en début du projet de loi :

Ce projet de loi apporte diverses modifications à la Loi sur l'instruction publique et à la Loi sur l'enseignement privé afin de lutter contre l'intimidation et la violence à l'école. Il précise les devoirs et responsabilités des acteurs concernés et prévoit qu'une commission scolaire doit veiller à ce que chacune de ses écoles offre un milieu d'apprentissage sain et sécuritaire de manière à ce que tout élève qui la fréquente puisse y développer son plein potentiel, à l'abri de toute forme d'intimidation ou de violence.

Le projet de loi prévoit l'obligation, tant pour les établissements d'enseignement publics que pour les établissements d'enseignement privés, d'adopter et de mettre en œuvre un plan de lutte contre l'intimidation et la violence. Ce plan doit notamment prévoir des mesures de prévention visant à contrer toute forme d'intimidation ou de violence, préciser les actions qui doivent être prises lorsqu'un acte d'intimidation ou de violence est constaté ainsi que les mesures de soutien ou d'encadrement alors offertes, déterminer les sanctions disciplinaires applicables dans un tel cas et spécifier le suivi qui doit être donné à tout signalement et à toute plainte concernant un acte d'intimidation ou de violence.

Le projet de loi accorde par ailleurs le pouvoir au ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport d'imposer à une commission scolaire ou à un établissement d'enseignement privé une sanction administrative pécuniaire lorsqu'est constaté un manquement à une disposition de la Loi sur l'instruction publique, de la Loi sur l'enseignement privé ou de leurs règlements d'application. Enfin, il accorde au ministre le pouvoir de prescrire, dans les domaines généraux de formation qu'il établit, des activités ou contenus qui doivent être intégrés dans les services éducatifs dispensés aux élèves.

Concrètement, comment répondre à ces attentes dans le quotidien?

En matière de prévention, quatre éléments sont essentiels à une vie scolaire épanouie qui, elle, est un facteur de protection dans le contexte de l'intimidation :

⁴ Voir educaloi.com

- Liens adultes-élève

Le sentiment d'appartenance que ressentent les élèves est primordial pour une vie éducative riche et enrichissante. Comment les jeunes se sentent-ils entre les murs de l'école? Se sentent-ils appréciés de la part des enseignants et divers professionnels? Se sentent-ils respectés, considérés, importants?

Une façon efficace et simple de créer et de maintenir une relation de confiance avec un élève est de s'intéresser à lui. Par exemple, si ce dernier nous indique qu'il a un tournoi de hockey ce week-end, quoi de mieux que de lui demander, arrivé au lundi : « Et puis, comment s'est passé ton tournoi? » Une simple attention fait toute la différence. Le jeune se dira : « Oh! Mon enseignante s'en souvient, elle trouve cela important et elle m'a écoutée lorsque je lui en ai parlé. » Tout cela est bon pour son estime personnelle également! Une pierre, deux coups, et ce, en une simple phrase. Dire « Bonjour » en souriant aux élèves quand ils entrent dans la classe est aussi un truc simple et efficace à la création d'un bon lien élève-adulte.

- Les normes comportementales claires et cohérentes

Le code de vie dans l'agenda, c'est bien. Mais c'est encore mieux quand les adultes qui y œuvrent y croient et y adhèrent. Les jeunes connaissent les divers adultes gravitant autour d'eux. Ils savent où et quand agir en fonction de qui les supervise, et ils savent que les conséquences ne sont pas toujours les mêmes (dans la rigueur de leur application). Voilà donc pourquoi il est primordial de s'approprier ce code de vie, ainsi que le plan de prévention et de lutte à l'intimidation; mieux vaut en prendre connaissance à tête reposée que dans une situation intense émotivement qui ne permet pas de bien appliquer ce qui est prévu.

La collaboration entre les membres du personnel devrait aussi être une priorité. Non, tous ne s'entendent pas bien ensemble; c'est normal, c'est la nature humaine. MAIS en tant que modèles, points de repère et figures de sécurité, on doit arriver à s'accepter et à se respecter. Cela commence par éviter de dénigrer un collègue devant les élèves ou encore, avec un autre collègue dans le corridor (endroit où les élèves peuvent être témoins de nos discussions informelles). Oui, les frustrations, lorsqu'on travaille en équipe, peuvent être nombreuses. Mais soyons responsables et cohérents et trouvons un endroit discret pour ventiler ou nous confier.

De plus, assurer une communication ouverte et fluide entre collègues, en ce qui a trait aux interventions effectuées auprès des élèves, est nécessaire. Cela permet une cohérence entre les intervenants et un sentiment de justice, de sécurité et de confiance chez les élèves. En effet, ils constateront que, peu importe la classe, l'enseignant ou l'adulte en présence, tous sont au courant des informations pertinentes les concernant (car non, toute information n'est pas pertinente à partager; d'ailleurs, les membres d'ordre professionnel sont sensibilisés à cet effet, puisqu'il s'agit des balises de la confidentialité et du secret professionnel). En outre, lorsqu'on sait quelles sont les interventions à effectuer et les normes à respecter, les adultes tendent à repérer plus efficacement les comportements inadéquats et, ainsi, à agir rapidement en intervenant directement auprès de l'élève concerné.

Il importe de se rappeler que, bien souvent, les normes sont claires pour nous, adultes, mais qu'il en va tout autrement pour les jeunes – surtout s'ils sont autistes! **On tend parfois à oublier que les élèves autistes qui fonctionnent bien, qui sont verbaux, qui ont de bons résultats scolaires demeurent tout de même autistes, avec les rigidités cognitives que cela peut comporter. Ces rigidités peuvent donc avoir une influence importante sur la**

compréhension des règles et de leur application, chez les jeunes autistes dits de « haut niveau de fonctionnement ».

Il faut donc s'assurer de la bonne compréhension des élèves autistes, par exemple en leur faisant énumérer les règles, oui, mais surtout, en leur donnant des exemples concrets de situations potentielles d'intimidation afin de valider leur compréhension de l'application des mesures qui s'y appliquent, en reformulant leurs perceptions, en recadrant leurs interprétations. Il faut également garder des attentes réalistes quant à leur compréhension et leurs capacités de généralisation.

- La sensibilisation et l'engagement des adultes

Savez-vous quels ont été les incidents d'intimidation dans votre milieu scolaire? Quelle forme ceux-ci ont-ils prise? Leur fréquence? La strate d'élèves concernés? Le niveau scolaire où cela arrive le plus fréquemment?

Avoir un portrait global en matière d'intimidation et de problématiques générales de son milieu scolaire permet d'affûter son regard, de mieux détecter les gestes potentiels d'agression et d'intimidation et, éventuellement, de prévenir plus efficacement et d'intervenir plus rapidement.

Les écoles varient au chapitre du statut socioéconomique, de la scolarisation des parents, de la composition et de la dynamique familiale. Tout cela a forcément un impact sur la réalité scolaire des élèves et des intervenants qui y travaillent. Il peut donc être pertinent de connaître la réalité du quartier et des familles desservies par le milieu scolaire.

De plus, bénéficier de formations de perfectionnement en matière d'intimidation, oui, mais aussi des facteurs de risque sous-jacents (tels que nommés et étayés dans le chapitre 1) est gagnant. Cela permet d'agir à la source, de sécuriser les élèves – et nous-mêmes! En se sentant plus compétents et outillés pour intervenir, on a plus tendance à intervenir. Car, saviez-vous que bon nombre d'adultes n'interviennent pas lorsqu'ils sont témoins de situation d'intimidation car ils ne la détectent pas ou encore, parce qu'ils ne savent pas quoi faire?

Par ailleurs, il arrive fréquemment que les parents soient écartés des mesures mises en place pour prévenir et lutter contre l'intimidation. Pourquoi? Manque de temps, manque de budget, peur que les parents ne se mobilisent pas, etc. Or, ils sont des acteurs principaux dans cette réalité. Ils ont un travail important à jouer auprès de leurs enfants. De plus, ce genre d'activités de sensibilisation, que ce soit par une formation, une conférence, une rencontre scolaire axées sur la discussion, des lettres d'information envoyées à la maison, permettent un sentiment de cohésion des parents envers le milieu scolaire de leur enfant. Et ce sentiment est essentiel à la création d'un lien collaboratif efficace et sain entre l'école et la famille. Qui plus est, les jeunes se sentent davantage en confiance et en sécurité lorsqu'ils constatent que leurs différents milieux de vie communiquent efficacement ensemble. Ça vaut le coût, non?

- La supervision efficace

Enfin, une valeur sûre dans la prévention et la lutte à l'intimidation est la supervision efficace. Dans la cour d'école, où se trouvent les adultes? Sont-ils disponibles? Se promènent-ils dans l'ensemble de la cour? Savent-ils où se trouvent les coins plus isolés (où il y a plus de probabilités que les gestes d'intimidation surviennent, puisque généralement loin des regards)? Et entre les

murs de l'école, est-ce qu'un adulte supervise les vestiaires? Les toilettes? Sont-ils facilement accessibles en cas de besoin? Est-ce que tous les adultes impliqués dans la vie des élèves savent qui sont les plus vulnérables? Ceux qui ont des diagnostics? Même si ces derniers sont confidentiels, les adultes ont-ils une idée des particularités des jeunes? De leurs fragilités? Des meilleures façons d'intervenir auprès d'eux, ou des adultes plus spécialisés qui pourraient les accompagner en cas d'intervention?

Si la réponse est non, cela veut dire qu'il est pertinent d'informer ces adultes en contexte d'autorité – et de les former adéquatement pour qu'ils se sentent outillés, compétents et qu'ainsi, ils puissent être sécurisants pour les élèves.

Sans nommer de diagnostic, il est tout de même possible de sensibiliser les adultes en contexte d'autorité aux particularités des élèves.

Suggestions d'ateliers et d'activités sur le respect et les relations saines à entretenir entre élèves

Plusieurs activités peuvent être menées auprès des élèves, et ce, à propos de divers thèmes : la différence, le respect, l'empathie, la communication, la résolution de conflits, l'estime et l'affirmation de soi, etc. Peut-être en avez-vous déjà animé en classe? En sous-groupe? Comment cela s'est-il déroulé? Que garderiez-vous pour une prochaine fois? Que changeriez-vous? Voici quelques idées d'activités à faire avec les élèves, qu'ils soient au primaire ou au secondaire. Évidemment, vous pourrez ajuster les propos ainsi que la profondeur avec laquelle vous aborderez le sujet avec votre groupe en fonction de leur âge et de leur niveau de maturité affective.

Les discussions

Les discussions en grand groupe peuvent être pertinentes. Vous pouvez sélectionner un sujet précis et poser des questions ouvertes aux élèves, afin de favoriser des réponses plus élaborées que « oui » ou « non ». In vivo, vous pouvez donc modeler les comportements prosociaux observés (féliciter un élève qui a levé la main et attendu son tour de parole avant de s'exprimer, remercier un jeune qui a partagé son opinion qui était divergente de celle d'un pair, renforcer un élève qui a reformulé respectueusement les propos d'un collègue, etc.), ce qui facilite la généralisation des apprentissages dans un contexte où vous, adulte, ne serez pas forcément présent pour guider, soutenir et superviser les échanges.

Les discussions peuvent avoir lieu dans le contexte habituel de la classe (chaque élève assis à sa place) ou encore, vous pouvez réorganiser le local et inviter les élèves à s'asseoir par terre ou sur leur chaise, mais en formant un cercle.

Voici quelques idées de discussion à avoir avec les élèves :

- Utiliser une nouvelle de l'actualité (inclusion scolaire, situation d'intimidation, cours d'empathie obligatoires dans les pays de l'Europe du Nord, etc.) correspondant au niveau de compréhension des élèves et leur demander leur avis à cet effet. Écrire au tableau les avantages et les désavantages de telle situation, les points forts et les points à améliorer, s'il y a lieu.
- Proposer aux élèves d'inscrire sur un papier, et ce, de manière anonyme, des questions qu'ils se posent sur les relations sociales, amicales, amoureuses avant de les déposer dans une boîte à cet effet. Vous pourrez ensuite faire le tri des questions, en sélectionner

quelques-unes (celles qui reviennent le plus souvent) et prévoir un moment en classe pour en discuter en grand groupe.

- Animer une discussion sur l'empathie; en donner une définition et faire la liste des avantages de développer et d'utiliser cette habileté et les désavantages de ne pas l'utiliser.
- Faire la lecture d'un passage d'un livre/article sur un sujet, par exemple l'estime de soi, et animer une discussion par la suite concernant ce qui a été lu et ce que les élèves connaissent de ce thème.
- Animer une discussion sur ce qu'est l'autisme, ce que les élèves en connaissent, leur expérience personnelle en lien avec cette réalité, puis réajuster leurs perceptions et connaissances s'il y a lieu. Si l'élève autiste ne désire pas que les autres connaissent son diagnostic, vous pourriez faire une discussion plus générale sur les différences et diagnostics variés : TDAH, autisme, etc.
- Animer une discussion sur l'amitié : quelle en est leur définition? Qu'est-ce qu'ils recherchent chez un ami? Quel genre d'amis croient-ils être?
- ...

Les mises en situation

Les mises en situation permettent de vivre des cas en les jouant. Les élèves peuvent se référer à ce qu'ils connaissent, à ce qu'ils ont vu et entendu pour les mettre en scène. Vous pouvez offrir une rétroaction avec les autres élèves. Par exemple, vous pourriez faire faire une mise en situation d'une résolution de conflit inefficace à deux élèves. Par la suite, en grand groupe, faites un retour sur ce qui a été observé; ce qui a été inefficace, inadéquat, ce qui a alimenté le conflit plutôt que de le régler. À la lumière de ces commentaires, refaites jouer la scène aux deux élèves afin que cette fois, la résolution de conflit soit efficace. Vous pouvez vous inspirer des idées des élèves pour créer des mises en scène avec des sujets qui les interpellent puis les pincer dans une boîte pour qu'ils les jouent.

Le visionnement d'un film

Plusieurs films mettent en scène des enfants et adolescents vivant diverses situations; conflits, rupture amoureuse, problèmes familiaux, intimidation, etc. Pourquoi ne pas prendre un de ces films afin de le faire visionner aux élèves, en prenant bien soin de mener une discussion sur le sujet par la suite avec eux? Les jeunes tendent à s'identifier aux personnages de films et d'émissions. Ils ont un intérêt pour ces moyens de mise en relation, ce qui captera d'emblée leur attention pour leur permettre par la suite de réfléchir aux sujets auxquels ils ont été exposés en classe.

Les jeux

De plus en plus de jeux existent sur le marché afin de faire parler les jeunes à propos de leurs émotions et des situations parfois difficiles qu'ils vivent. Ces moyens permettent d'aborder des sujets qui peuvent être émotifs sous une forme ludique. Voici quelques suggestions :

- *Nomme-moi...* (Gladius) : reconnaissance, expression et gestion des émotions, estime

- de soi, habiletés sociales, communication, résolution de conflit, connaissance de soi, etc.;
- *Jeu de mémoire des émotions* (Gladius) : reconnaissance, expression et gestion des émotions;
- *Jeu des familles* (Gladius) : reconnaissance, expression et gestion des émotions;
- *Un brin de jasette* : activité brise-glace, expression de soi, écoute de l'autre, communication respectueuse.

Qui plus est, le jeu est une façon formidable d'apprendre diverses habiletés sociales comme attendre son tour, se montrer bon perdant/gagnant, être à l'écoute de l'autre, démontrer de l'intérêt, se montrer enthousiaste, etc.

Enfin, voici quelques programmes reconnus dans le domaine de l'estime de soi, des habiletés sociales et de la prévention de la violence en tout genre :

- *Brindami* (préscolaire);
- *Fluppy* (préscolaire);
- *Vers le pacifique préscolaire et primaire* : prévenir la violence par la promotion des conduites pacifiques;
- *L'agression indirecte* : Cette violence qu'on ne voit pas (3e cycle du primaire) : sensibilisation à l'agression indirecte chez les élèves, les enseignants et les parents.

Voir la partie VI pour des ressources additionnelles.

Détecter et agir

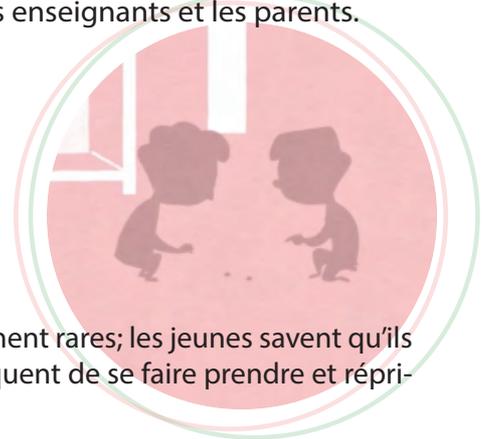
Détecter l'intimidation dans et hors de la classe

Dans la classe, les actes d'agression physique sont excessivement rares; les jeunes savent qu'ils sont surveillés, qu'il y a un cadre clair à respecter et qu'ils risquent de se faire prendre et réprimander s'ils adoptent un comportement semblable.

Par contre, la cyberintimidation, au secondaire, peut avoir lieu dans la classe : à l'aide des cellulaires dissimulés dans les coffres à crayons, par exemple. L'agression indirecte (par des regards vexatoires, des soupirs répétés, des murmures dénigrants à propos d'un élève, etc.) peut également s'observer en classe, tout comme l'agression verbale, par exemple lorsqu'un élève dénigre ou humilie un autre élève lorsqu'il donne une mauvaise réponse à voix haute.

Dans le cas de l'agression verbale dans la classe, les enseignants sont à même de l'observer et peuvent agir sur-le-champ pour que le comportement cesse. Cette intervention peut être faite avec un rappel verbal des valeurs de respect prônées dans la classe et dans l'école, par une intervention par signe, par un regard, etc. Par la suite, un retour peut être effectué avec l'élève agresseur afin de lui rappeler nos attentes, les comportements attendus, la raison pour laquelle l'irrespect n'est pas toléré. Éventuellement, on pourra prévoir avec lui un geste réparateur, une réflexion, etc.

Malheureusement, pour l'agression indirecte et la cyberintimidation, les enseignants ne s'en rendent souvent pas compte. Les jeunes usent de stratégies diverses pour ne pas se faire prendre et dans la plupart des cas, cela fonctionne.



Or, il peut être pertinent de demeurer à l'affût de la dynamique du groupe, de l'ambiance qui règne dans la classe, d'identifier les différents gangs, les rapports de force et les statuts sociaux des élèves. Qui est populaire? Qui est rejeté? Qui tend à suivre le meneur de la classe? Qui passe inaperçu? Qui se tient avec qui? Cela peut être une grande source d'informations qui permet de reconnaître les changements de dynamiques et de mettre la puce à l'oreille de possibles conflits, déséquilibre de pouvoir et intimidation potentielle. **Si vous enseignez en milieu régulier avec un ou des élèves autistes intégrés, posez-vous les questions suivantes : les élèves autistes ont-ils des amis? Sont-ils isolés? Les gens qui les entourent sont-ils populaires, susceptibles de les outiller ou de les influencer/impressionner/manipuler? Est-ce qu'ils sont réceptifs aux changements de dynamiques du groupe?**

Il sera également possible de reconnaître les changements dans le comportement d'un élève. Quelques questions à se poser :

- Participe-t-il moins en classe?
- Semble-t-il plus malheureux?
- Évite-t-il certains coins de la classe?
- Semble-t-il distrait, tourmenté? Plus irritable? Moins patient?
- S'absente-t-il souvent?
- Manque-t-il d'appétit ou au contraire, semble-t-il « manger ses émotions »?
- Semble-t-il plus fatigué que généralement?
- Est-ce que ses comportements stéréotypés sont plus fréquents, plus intenses que d'habitude?
- Fait-il davantage de crises?
- ...

Sans être nécessairement indicateurs d'une situation d'intimidation, ces éléments peuvent vous aider à rester attentif aux difficultés de certains élèves. **Un changement de comportement, même s'il n'est pas synonyme d'intimidation, peut être symptôme d'un problème qu'il faudra à un moment signaler au parent ou à la direction.**

Quand les situations d'agression et d'intimidation se déroulent hors de la classe, dans la cour d'école, dans le gymnase, dans la cafétéria, dans les vestiaires, sur le chemin du retour à la maison, sur les réseaux sociaux, etc., il peut être difficile de déceler des indices précis. Or, tout comme l'intimidation qui sévit dans la classe, on peut observer des changements dans le comportement des élèves. Ces fluctuations ou ces modifications devraient nous mettre la puce à l'oreille. On pourra alors informer les personnes concernées (l'enseignant d'éducation physique, les surveillants du dîner, les éducatrices du service de garde, la direction, les professionnels impliqués au dossier, etc.) de nos soupçons afin qu'elles puissent également porter une attention particulière aux interactions et comportements impliquant ce jeune. On peut éventuellement le questionner – dans un contexte sécurisé et sécurisant pour lui, donc seul à seul idéalement – afin de savoir s'il va bien, s'il vit quelque chose de difficile actuellement et que si tel est le cas, il peut se confier à nous ou à un adulte de l'école en qui il a confiance.

De la sorte, le jeune sentira que son bien-être est important pour quelqu'un de significatif et qu'il peut aller chercher de l'aide en cas de besoin.

Dans le cas d'un élève autiste, il faudra faire attention à la façon de formuler vos questions pour vous assurer de la compréhension de l'élève. Il se peut qu'un jeune ne pense pas à vous parler d'une situation d'intimidation qui s'est passée la semaine précédente parce que votre question

est trop générale ou au contraire trop précise. Il faut également veiller à ne pas suggérer de réponses à l'élève, ou à éveiller son inquiétude ou sa méfiance vis-à-vis d'un camarade.

Agir

Malgré tous les efforts déployés pour prévenir l'intimidation, il se peut que celle-ci survienne tout de même. Soit vous l'apprendrez par le biais d'un élève, soit vous en serez témoin.

En cas de dénonciation

Il importe de respecter le droit à la confidentialité des élèves. Ainsi, toute dénonciation devrait se faire auprès de la direction ou dans un bureau où la porte est fermée. Les élèves non concernés (ni victime, ni agresseur, ni témoin) n'ont pas à être mis au courant. Cela pourrait alimenter les ragots et générer de la peur en plus de contrevenir au droit à la confidentialité des personnes impliquées.

Quelques données intéressantes à propos de la dénonciation

- En moyenne, les membres du personnel n'interviennent que dans 4 % à 11 % des actes d'intimidation.
- 25 % des élèves croient que les membres du personnel interviennent lors d'une situation d'intimidation.
- 75 % des enseignants croient intervenir en contexte d'intimidation⁵.
- Dans les faits, 25 % des adultes se trouvant à proximité lors d'un incident d'intimidation sont intervenus⁶.

Pourquoi si peu de dénonciation? Selon les élèves, les membres du personnel n'étaient pas présents au moment de l'incident ou ne reconnaissaient pas l'acte d'intimidation⁷.

Que faire, lorsqu'on est témoin d'une situation d'intimidation?

Les premiers intervenants sont les témoins qui ont soit observé directement ou se sont fait confier ce qui s'est produit (témoin indirect). Généralement, c'est à eux que revient la responsabilité d'intervenir rapidement en séparant les parties, en s'entretenant avec la victime, afin de documenter la situation, en plus d'assurer la sécurité de cette dernière dans l'immédiat, en retirant l'agresseur et en l'informant qu'un suivi sera effectué, puis en communiquant l'incident à l'enseignant ou à l'équipe d'intervention en charge.

⁵ Charach, A., Pepler D. J. et Ziegler, S., *Bullying at School: A Canadian Perspective*, Education Canada, 1995, vol. 35, no 1, p. 12-18.

⁶ Craig, W., et Pepler, D., *Naturalistic observations of bullying and victimization on the rapport inédit*, 1997. playground, LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution, Université York,

⁷ Atlas, R. S. et Pepler, D. J., *Observations of Bullying in the Classroom*, *American Journal of Educational Research*, 1998, vol. 92, no 2, p. 86-99 / Craig et Pepler, 1997.

Les deuxièmes intervenants, donc ceux qui reçoivent ces informations ou qui sont responsables de gérer les situations d'intimidation (éducatrice spécialisée, psychoéducatrice, etc.) sont tenus de :

- Discuter avec chacune des parties individuellement (comme il y a un déséquilibre de pouvoir entre l'agresseur et la victime/témoin, il est fortement déconseillé de tenir une rencontre regroupant tous les acteurs impliqués. En effet, un tel type de rencontre ne permet pas de recueillir toute l'information, puisque la victime ou le témoin a peur devant son agresseur);
- Poser des questions ouvertes quant au lieu, au moment, aux personnes impliquées, aux émotions ressenties;
- Discuter avec ses collègues en cas de doute ou pour documenter davantage la situation;
- Apporter du soutien à la victime et intervenir auprès de l'agresseur.

Quel est le soutien à apporter à la victime? Il importe de :

- Reconnaître l'incident (valider le vécu, les émotions ressenties);
- Documenter la situation (par des questions ouvertes);
- Assurer la sécurité (possibilité d'aménager l'horaire momentanément pour éviter qu'elle soit en contact avec son agresseur, s'assurer que ses parents peuvent venir la chercher à l'école la journée même, etc.);
- Effectuer un suivi auprès de l'enfant (dans les jours qui suivent, afin de savoir si d'autres incidents sont survenus);
- Rassurer la victime quant au suivi qui sera effectué auprès de l'agresseur (mais attention au secret professionnel et à la confidentialité; on ne peut fournir d'informations sur les mesures spécifiques prises auprès de l'agresseur à la victime ou à sa famille).

Psst : Saviez-vous que les stratégies suivantes sont inefficaces? Celles qui ne ciblent que :

- Les individus concernés;
- La dissuasion situationnelle;
- Les politiques de tolérance zéro;
- L'expulsion des élèves intimidateurs.

Qu'est-ce qui doit être effectué auprès de l'agresseur?

Il importe d'abord de tenir compte du continuum des faits et gestes. S'agit-il d'une première situation d'intimidation pour l'agresseur? Quelles sont la nature, la gravité, la fréquence et la chronicité de ses actes? Dans quelle mesure est-il conscient de l'impact de ses gestes? Quelles sont les raisons de son comportement?

On peut prévoir plusieurs niveaux d'intervention en fonction de la réponse à ces questions. Voici un exemple de continuum d'interventions en trois niveaux :

Niveau 1 : premiers signes de comportements d'intimidation/incidents isolés dont la gravité est modérée

Il faut communiquer avec les parents pour les informer de la situation et prévoir une rencontre avec ces derniers et leur enfant afin de décrire le comportement objectivement et intervenir en soulignant les répercussions sur les autres (empathie) et en rappelant la conduite attendue.

Il se peut que la situation d'intimidation cesse à cette étape, puisqu'elle a été repérée rapidement, et qu'une seule intervention soit suffisante. Or, il se peut également que le jeune récidive et ait besoin de davantage d'encadrement pour arriver à cesser ses gestes d'intimidation et apprendre des comportements prosociaux alternatifs. On arrive alors au deuxième niveau d'intervention.

Niveau 2 : le comportement se répète

Il faut reprendre la description et l'intervention du niveau 1 et ajouter des éléments, tels que : confronter l'élève, établir de nouvelles limites, rappeler l'inadéquation du comportement et ses conséquences, imposer une sanction (suspension), imposer une intervention d'apprentissage social (réflexion en lien avec la situation d'intimidation, demande d'implication dans le programme de prévention et de lutte à l'intimidation, recherche sur les conséquences possibles de l'intimidation à présenter devant ses pairs, suivi avec un intervenant social pour développer les habiletés sociales, développement de l'empathie, de la responsabilisation face à ses actes, etc.). Il faudra également communiquer avec les parents de l'agresseur et les rencontrer pour leur présenter la vision de l'école, les interventions entamées, la collaboration souhaitée. L'enfant peut faire partie de cette rencontre.

Si le comportement d'intimidation se résorbe, l'intervention s'arrête à ce niveau. S'il continue, voire s'aggrave, on passe au troisième niveau d'intervention.

Niveau 3 : le comportement d'intimidation est fréquent et grave

Il faut reprendre les interventions des niveaux 1 et 2, communiquer avec les parents des deux parties séparément et discuter non seulement des interventions effectuées et à venir, mais aussi de la possibilité de chercher du soutien auprès du CLSC.

Par la suite, un suivi du comportement d'intimidation est nécessaire afin de :

- Coordonner les interventions;
- Constater la nature et la fréquence des actes;
- Reconnaître les élèves qui manifestent un comportement d'intimidation;
- Déterminer le niveau d'intervention nécessaire;
- S'assurer que les besoins de la victime sont comblés.

Il est nécessaire d'effectuer un suivi des différents incidents d'agression, que ce soit au moyen d'un cartable commun ou d'un fichier électronique au service de garde et en classe. Une feuille type pourrait indiquer les informations à recueillir à chaque incident, afin de documenter les élèves impliqués, la nature des gestes, leur fréquence, leur moment d'apparition, les interven-

tions effectuées sur-le-champ, etc. Cela permettra de bien cibler le niveau d'intervention (1, 2 ou 3) à utiliser éventuellement, si on observe que la situation se répète et concerne les mêmes jeunes d'une fois à l'autre.

Exemples de gestes réparateurs à proposer à l'agresseur

- S'impliquer dans la campagne scolaire contre l'intimidation ou de sensibilisation à l'autisme.
- Témoigner de ses apprentissages à la suite de l'épisode d'intimidation.
- Participer activement au suivi psychosocial qui vise l'apprentissage de stratégies prosociales.
- Effectuer une réflexion sincère à la suite de l'épisode d'intimidation (voici un exemple de réflexion tiré du programme Pleins feux sur l'intimidation).
- Participer à l'élaboration d'une activité de sensibilisation/une discussion à propos de l'expression et la gestion des émotions/de l'impulsivité.
- Demander à l'agresseur de s'excuser verbalement ou par écrit à sa victime. Attention, il se peut que la victime refuse ces excuses – et elle en a le droit!

Bref, toute activité permettant au jeune de se mettre en action, de s'impliquer dans son milieu scolaire afin de développer un sentiment d'appartenance tout en apprenant les comportements prosociaux et en en faisant la promotion.

Prévenir les parents de la victime et de l'intimidateur

S'il est une tâche délicate dans la gestion d'une situation d'intimidation, c'est probablement celle de prévenir les parents de la victime et l'intimidateur. En effet, certains parents peuvent se montrer très émotifs, sensibles, en colère, déçus et inquiets... avec raison. Savoir que son enfant souffre ou fait souffrir quelqu'un provoque des émotions très intenses chez les parents, qui peuvent également se sentir coupables, impuissants, incompetents, bref, se juger durement.

Certains parents exprimeront toutes ces émotions de manière authentique. Alors que d'autres, parce que la situation est trop perturbante (encore une fois, on les comprend!), auront tendance à se déresponsabiliser, à déresponsabiliser leur jeune, à blâmer l'école, bref, à être peu disponibles à la discussion et à la recherche de solutions.

Peu importe la réaction du parent, il importe de respecter son rythme, de valider ses émotions, de lui donner le droit de les vivre et de les ressentir, de l'apaiser, de lui démontrer notre empathie et notre compréhension. Rien de constructif ne pourra être entamé tant que le parent sera envahi par ses émotions. Aussi bien agir comme accompagnateur dans ce moment difficile afin de créer ou de solidifier le lien de confiance, ce qui facilitera de beaucoup la collaboration pour la suite des choses.

Il est indiqué de contacter les parents par téléphone en prenant soin de valider qu'ils sont disponibles et disposés à nous parler à ce moment précis. Sinon, on peut leur offrir de se donner un rendez-vous téléphonique plus tard dans la journée, à un moment qui leur convient. On peut définir l'inquiétude en lien avec le comportement de leur enfant, qu'il soit la victime ou l'agresseur. On peut également exprimer les interventions effectuées antérieurement en

précisant que cela ne semble plus suffisant pour gérer la situation. On peut alors les convoquer à une rencontre, et ce, le plus rapidement possible (dans la journée) afin de parler de la situation en face à face. Cependant, si la sécurité de l'enfant est menacée, on demandera aux parents de se déplacer immédiatement à l'école. Autrement, on peut les rassurer en leur disant ce qui a été mis en place afin de préserver la sécurité de l'enfant.

Il importe que cette rencontre à l'école soit effectuée séparément, c'est-à-dire que les parents de la victime seront rencontrés, puis les parents de l'agresseur le seront à leur tour (ou vice versa). En aucun cas, les parents des deux parties ne devraient être rencontrés ensemble : il y a un risque élevé de blâme, de conflits, d'escalade et de menaces. Cela ne sera ni rassurant ni apaisant pour les parents qui ne se sentiront pas à l'aise de verbaliser leurs émotions et craintes.

Durant cette rencontre, il importe de ne pas blâmer ou culpabiliser les parents! À travers cette réunion, on cherche à créer une relation de confiance, un climat de collaboration efficace afin de s'assurer du bien-être de l'élève. Il peut même être pertinent de le rappeler.

Légalement, nous sommes tenus au secret professionnel et à la confidentialité. Ainsi, il est fort probable que les parents de la victime posent des questions sur les interventions qui seront effectuées auprès de l'agresseur. Vous ne pouvez y répondre. Vous pouvez cependant les assurer que les mesures nécessaires sont ou seront mises en place, en leur expliquant pourquoi vous ne pouvez leur donner plus d'informations.

Vous pouvez également leur proposer un plan d'action en lien avec des services qui pourraient être offerts à leur enfant au sein de l'école ou encore, les accompagner dans la recherche de services externes (au CLSC, par exemple). À ce stade-ci, il est probable que les parents soient sous le choc et donc, pas nécessairement disponibles pour faire ce genre de démarches. Vous pouvez leur partager cela tout en leur indiquant que vous demeurerez disponible pour aller de l'avant quand ils seront prêts.

Si vous constatez que des erreurs ont été commises de la part de votre équipe-école dans la gestion de la situation d'intimidation, vous pouvez l'admettre : l'humilité est toujours appréciée chez les parents. De plus, cela permet de se montrer authentique, honnête et engendrera l'ouverture chez les parents. Lorsqu'on tente de cacher de l'information aux parents, ils ne sont pas dupes. Ils s'en rendent compte et cela alimente leur sentiment de colère, ce qui n'est pas souhaitable dans le contexte où on veut créer un climat de confiance et de collaboration.

On peut ensuite les inviter à communiquer avec nous s'ils observent d'autres choses chez leur enfant, s'ils sont inquiets et les rassurer en retour en leur disant que nous ferons de même.

Plusieurs éléments sont semblables lorsqu'on rencontre les parents de l'agresseur : absence de blâme, accueil sans jugement des émotions, mise sur pied d'un plan d'action à court, moyen et long terme et collaboration réciproque nécessaire pour mener à bien cette intervention. Enfin, il faudra prévoir un protocole d'intervention auprès de l'agresseur afin qu'il développe son empathie, ses habiletés sociales, ses stratégies d'expression et de gestion des émotions ainsi que l'autocontrôle de son impulsivité.

Idéalement, la rencontre initiale devrait inclure un seul représentant de l'école : la direction, par exemple. Au besoin, par la suite, l'enseignant, le premier ou le deuxième intervenant ou le professionnel susceptible d'assurer un suivi psychosocial avec l'enfant pourront être invités à

rencontrer les parents. Mais initialement, les parents peuvent se sentir intimidés (sans vouloir faire un mauvais jeu de mots) par la présence de plusieurs intervenants pour aborder un sujet aussi émotif et intense.

Selon l'âge et la maturité du jeune, qu'il soit victime ou agresseur, il peut être pertinent de l'inviter à se joindre en cours de rencontre afin qu'il participe à l'élaboration du plan d'action à mener. Il se sentira responsabilisé, inclus et important.

Survivre à l'intimidation en classe

À la suite d'un épisode d'intimidation, il peut être pertinent de faire un retour en classe sans nommer les élèves concernés. On peut prévoir une période pour que les élèves partagent comment ils se sentent et ce qu'ils aimeraient mettre en place pour éviter qu'une situation semblable se reproduise. Ils peuvent aussi donner leurs idées sur des mesures qui les feraient se sentir plus en sécurité. Ce contexte sera bénéfique pour (re)parler de différence, d'empathie et de respect en plus de faire un rappel sur les valeurs de la classe et de l'école. En tant qu'enseignant, on peut aussi rappeler les ressources qui existent pour les élèves qui en ressentiraient le besoin, en les encourageant à parler à un adulte de confiance, que ce soit au sein de l'école ou à l'extérieur.

Avec l'accord du jeune autiste et de ses parents, il peut également être judicieux de faire une sensibilisation supplémentaire sur l'autisme et ses particularités : il faudra alors veiller à souligner les forces des personnes autistes et non seulement leurs fragilités.

Ressources



Bully Free World

C'est le temps d'agir!

Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse

Contre la violence à l'école : Plan de lutte contre la violence à l'école / Considérer les besoins des élèves HDAA

Espace sans violence

Les trésors en éducation spécialisée

L'intimidation et la loi : ce qu'il faut savoir, Éducaloi

Plus fort, une application qui offre un soutien aux jeunes qui vivent de l'intimidation

Prévention de l'intimidation – Faits et outils à l'intention des écoles, Prevnet

Programme DIRE

Programme d'intervention Pleins feux sur l'intimidation, développé par le B.C. Safe Schools Centre, Colombie-Britannique.

Projet de loi no 56 : Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école.

Things you should know (« Ce que vous devriez savoir ») / On s'élève! – Outils de sensibilisation au potentiel éducatif des personnes handicapées

Trousse à outils contre le harcèlement et l'intimidation pour les personnes à besoins spéciaux

Volteface, outil de prévention destiné aux élèves du secondaire, à leurs parents et aux membres du personnel scolaire

2) L'intimidation dans un milieu professionnel

Tout comme pour l'intimidation en milieu scolaire, l'intimidation en milieu professionnel (communément appelée « harcèlement psychologique ») est encadrée par la loi. Toutes les informations à cet effet se trouvent dans le chapitre 2.

Sensibiliser les collègues à la différence

Intégrer un employé autiste

Avant même le premier jour de travail de votre employé autiste, il sera primordial d'avoir une discussion avec lui afin de savoir s'il vous autorise ou non à dévoiler son diagnostic à l'ensemble de l'équipe. Il se peut qu'il désire lui-même l'aborder lors d'une première réunion et qu'il soit ouvert à répondre aux questions et à fournir de l'information pertinente à ses collègues. Mais si tel n'est pas le cas, sachez qu'il est dans son droit. Vous pourrez alors discuter des situations potentiellement problématiques qui pourraient arriver en lien avec le non-dévoilement (jugement des collègues, incompréhension, etc.) afin que votre employé comprenne bien la portée de sa décision et qu'il fasse un choix libre et éclairé.

Il sera également approprié de voir avec la personne autiste comment elle entrevoit son intégration, si elle a des idées de stratégies pour faciliter le processus, etc. Impliquez-la dans la démarche, elle n'en ressentira que plus de considération et de respect. Est-ce que cette personne a vécu des situations de réussite d'intégration? Quelles stratégies seraient à reprendre? Au contraire, a-t-elle vécu des situations difficiles d'intégration? Quelles erreurs sont à éviter? Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment, cette fois?

Enfin, vous pourrez proposer de trouver une personne-ressource à qui l'employé autiste pourrait se référer en cas de besoin et qui le pourrait guider, l'accompagner et le soutenir.

Il n'est pas rare d'entendre toutes sortes de commentaires lorsqu'il est question d'inclusion d'employés ayant une neuroatypie (comme l'autisme, une déficience intellectuelle, une déficience physique, etc.) : « Il vole la job de quelqu'un de plus qualifié », « Il a été embauché par pitié », « Je ne suis pas une nounou, moi! »

Pour prévenir ce genre de propos, discutez avec l'équipe de travail avant l'arrivée du nouvel employé : présentez-le à travers ses forces, son expérience professionnelle passée, ses qualités. **Il est important de mettre en valeur les qualités de la personne engagée, sans mettre l'accent sur son diagnostic : vous ne l'avez pas embauchée parce qu'elle est autiste, mais pour effectuer un travail qu'elle maîtrise. C'est ce qu'il faut mettre en valeur.**

Rappelez-vous en tout temps que vous n'avez pas le droit de dévoiler un diagnostic. Mais si l'employé autiste accepte, voire demande à ce que son état soit exposé à ses collègues, vous pouvez annoncer qu'un nouvel employé arrivera sous peu et qu'il a un diagnostic d'autisme. Vous pourrez expliquer ce qu'est ce diagnostic, encourager les employés à s'informer en leur suggérant des références pertinentes et valides. Demandez à une association reconnue de vous fournir de l'information, afin d'éviter la propagation de clichés. Elle pourra répondre aux questions et inquiétudes, s'il y a lieu.

Qu'on dévoile ou non le diagnostic de l'employé, il sera important de rappeler les valeurs de l'entreprise en matière d'inclusion, d'acceptation et de respect en plus d'être un modèle d'application de ces valeurs.

Une fois l'employé arrivé, il sera bon de garder l'œil ouvert afin de s'assurer de son intégration et de l'accueil respectueux des collègues. Il ne faudra jamais hésiter à intervenir rapidement si vous êtes témoin de tensions, d'agressions ou de tout comportement qui pourrait détériorer le climat de travail ou évoluer en harcèlement psychologique.

Reconnaître les situations à risque

Vous observez qu'un de vos employés autistes est isolé et semble en souffrir? Vous entendez des commentaires désobligeants à son égard à mots couverts? Vous surprenez des yeux au ciel lorsque cet employé s'exprime lors des réunions d'équipe? Un recadrement peut alors être nécessaire afin de rappeler les valeurs relationnelles et interpersonnelles de l'entreprise, dont le respect et l'inclusion. Vous pourrez en profiter, si le diagnostic de l'employé autiste est connu de tous – avec l'accord du principal intéressé – pour animer une discussion d'équipe sur les points forts et qualités de cet employé. Une sensibilisation à la différence de chacun, à leur apport à l'équipe pourrait également être pertinente.

Il arrive également qu'un employé adopte certains comportements considérés comme « bizarres » par les collègues de travail sans que celui-ci ait un diagnostic. Encore une fois, le respect, la considération de chacun et l'acceptation sont de mise en tout temps. Cela n'implique pas qu'on soit obligés d'être copains avec tous ses collègues. Mais qu'on les respecte, ça, oui. Et cela implique d'éviter les ragots, de parler dans le dos et de propager des rumeurs. Ces comportements sont jugés comme étant de l'agression indirecte et sont proscrits en milieu de travail.

Voici quelques exemples de situations pouvant être conflictuelles en milieu de travail lorsqu'un des employés est autiste :

- Un employé autiste qui a des besoins sensoriels importants (ne tolère pas la lumière des néons ni leur bruit, n'arrive pas à se concentrer lorsqu'il est dans un bureau ouvert ou qu'il le partage avec un pair, par exemple) pourrait obtenir un bureau fermé et y être seul. Les autres employés pourraient parler de favoritisme, de snobisme, de caprices alors qu'il n'en est rien. Sans entrer dans les détails si la personne ne veut pas que son diagnostic soit dévoilé, l'employeur pourrait mentionner à ses employés que cette décision a été prise pour assurer sa productivité et son bien-être au travail. L'employeur pourrait valider les émotions d'injustice ressenties par autrui en les assurant que les raisons soupesées pour prendre pareille décision sont pertinentes et nécessaires.
- Une employée autiste ne participe pas aux activités du club social car les situations sociales sont surstimulantes pour elle et ainsi, angoissantes. Ses collègues perçoivent cette employée comme snob et hautaine. Il peut alors être pertinent de préciser à nos employés qu'il s'agit d'une perception et qu'il pourrait être préférable de la valider auprès de la principale intéressée plutôt que de tenir des propos dénigrants à son égard.
- Un employé qui a un intérêt restreint pour un groupe de musique en particulier et qui entamerait constamment des discussions à ce propos sans comprendre que ses collègues ne sont pas intéressés. Ainsi, ils commencent à aller dîner à l'extérieur et à éviter ce collègue. Dans cette situation, il vaudrait mieux encourager nos employés à

faire part directement à la personne concernée du désir de changer de sujet. Mais attention : il importe de ne pas agir en grand groupe de manière humiliante. Une personne plus posée pourrait discuter individuellement avec le collègue autiste afin de lui signifier qu'il serait intéressant de parler de tel autre sujet, par exemple.

- Les personnes autistes tendent à être très honnêtes et à ne pas comprendre que certains propos peuvent être considérés comme blessants. Ainsi, une employée autiste pourrait faire remarquer à son collègue qu'il n'a pas bien fait telle étape de son travail... devant plusieurs autres collègues. Ensuite, elle ne comprendra pas le malaise ressenti par la personne concernée par le commentaire. On peut alors rappeler à la personne autiste qu'elle peut apporter des commentaires constructifs en offrant une piste de solution, mais dans un contexte individuel tout en identifiant des choses positives effectuées par la personne concernée.
- Il est important de se rappeler que pour les personnes autistes, la hiérarchie n'est pas simple à comprendre. Ainsi, il pourrait leur arriver de faire des commentaires sur la façon d'effectuer son travail... à leur patron. Vous pourrez alors lui dire de manière respectueuse que ce n'est pas adéquat ou encore, prendre le tout avec un grain de sel et utiliser l'humour pour désamorcer la situation!

Quelle que soit la situation, il importe de ne pas faire de jugement hâtif en prêtant de mauvaises intentions aux personnes autistes. Il est primordial de valider nos perceptions auprès de ces dernières et d'encourager nos employés à faire de même. Voilà une application concrète de la considération et du respect.

Au besoin, si vous observez que les comportements dérapent et qu'une situation de harcèlement existe dans votre bureau, une plainte pourra être effectuée. Pour connaître les détails du processus, vous pouvez vous référer au chapitre 2 de ce guide.

Ressources de soutien

Il existe plusieurs ressources qui peuvent vous soutenir dans l'intégration d'une personne autiste dans votre milieu de travail. Pour les connaître, communiquez avec la Fédération québécoise de l'autisme et avec votre association régionale en autisme. *Le Guide à l'emploi pour les TSA au pays des neurotypiques* pourrait également vous être utile.



IV État de la recherche

Vous trouverez dans cette section quelques données supplémentaires à propos de l'intimidation⁹ :

- Environ 10 % d'enfants de 4 à 14 ans intimident :
 - 14 % sont des garçons
 - 9 % sont des filles
- 20 % des enfants de 4 à 14 ans sont victimes d'intimidation.
- 80 % des enfants sont témoins de gestes d'intimidation :
 - 41 % tentent d'aider la victime
 - 11 % à 19 % tentent d'y mettre fin
 - 31 % participent lorsqu'ils n'aiment pas la victime
- Dans la cour d'école, une situation d'intimidation a lieu toutes les 7 minutes.
- En classe, une situation d'intimidation a lieu toutes les 25 minutes.
- La plupart des enfants victimes d'intimidation (+ de 66 %) se sont confiés à un adulte, soit un parent ou un enseignant¹⁰.
- Les conséquences pour la victime sont les suivantes¹¹ :
 - dépression
 - baisse de la performance scolaire
 - faible confiance en les autres
 - démotivation scolaire
 - somatisation
 - faible estime de soi
 - symptômes suicidaires
 - plus de risque de dépression et faible estime de soi à l'âge adulte
- Conséquences pour l'agresseur¹² :
 - 40 % des garçons intimidateurs recourent souvent à des comportements délinquants (par rapport à 5 % chez les non-intimidateurs);
 - 31 % des filles qui intimident ont recours à ce type de comportements (par rapport à 3 % des non-intimidatrices);
 - Risque plus élevé de commettre des crimes à l'âge adulte;
 - Risque plus élevé de présenter des troubles psychologiques à l'âge adulte (dépression, tendances agressives et comportements extériorisés).

⁹ Sauf mention contraire, les statistiques de cette section proviennent de Pleins feux sur l'intimidation –Programme de prévention à l'intention des écoles élémentaires.

¹⁰ Charach et coll., 1995.

¹¹ Massé et coll., 2006.

¹² Massé et coll., 2006.



Saviez-vous que...

Toute personne âgée de 12 ans et plus peut être accusée d'une infraction criminelle et faire face à la justice.

Dans certains cas, l'intimidation peut être considérée comme un crime. Ce peut être le cas si des paroles, des gestes ou des comportements sont :

- des menaces;
- de la violence physique ou verbale;
- des rumeurs malveillantes;
- du vol ou du bris de biens personnels;
- une fraude à l'identité;
- du harcèlement criminel;
- de la pornographie juvénile;
- de la distribution d'images intimes;
- de l'incitation à la haine (intimidation fondée sur l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, les croyances religieuses, etc.).

Toute personne peut signaler ces infractions à la police (911). Pour les régions non desservies par le service 911, il est possible de joindre la Sûreté du Québec au 310-4141 ou à partir d'un téléphone cellulaire au *4141.

V. Outils de référence

Des ressources additionnelles et régulièrement mises à jour se trouvent sur le site Internet de la Fédération québécoise de l'autisme, dans la boîte à outils.

1. Suggestions de lectures

Sur l'intimidation

Canciani, Katia, Christine Battuz. *Léon la cible*. Bayard Canada, 2012.

Catherine, Nicole. *Harcèlements à l'école*. Albin Michel, 2008.

Cartier, Corinne. *L'intimidation, parlons-en!* La Boîte à Livres Éditions, 2013.

Chagnon, Tommy. *Non à la cyberintimidation*. La Boîte à Livres Éditions, 2011.

Clavet, Martin. *Ma belle blessure*. VLB, 2014.

Collectif. *Non à la violence, à l'intimidation et au taxage en milieu scolaire*. La Boîte à Livres Éditions, 2011.

Cordeau, M.-J. *Le harcèlement psychologique au travail*. JCL, 2004.

Deslauriers, Stéphanie. *Jeux d'enfants? – L'heure juste sur l'intimidation*. Stanké, 2016.

Deslauriers, Stéphanie. *Socialement génial! Trucs et astuces pour développer tes habiletés sociales*. Éditions Midi trente, 2014.

Doyon, Nancy. *Non à l'intimidation. J'apprends à m'affirmer. Guide pratique pour aider les enfants à faire face à l'intimidation*. Éditions Midi trente, 2011.

Dubin, N. *Asperger Syndrome and Bullying: Strategies and Solutions*. Paperback, 2007.

Féjóz, Anne-Gaëlle, Dani Torrent. *L'enfant derrière la fenêtre*. Alice Jeunesse, 2015.

Gray, Carol. *Apprivoiser la jungle de la cour de récréation*. Future Horizons, 1996.

Heinrichs, R. *Perfect Targets: Asperger Syndrome and Bullying – Practical Solutions for Surviving the Social World*. Paperback, 2003.

Latulippe, Martine. *Le cri*. Québec Amérique, 2012.

Lizotte, Marie-Hélène et Michel Poirier. *Les histoires de Lili Florette : Demander de l'aide à l'école. Vers moi Vers l'autre*, 2008.

Parent, Nathalie. *Alex Surmonter l'anxiété à l'adolescence*. Éditions Midi trente, 2014.

Pendziwol, Jean E. *Tous compagnons, foi de dragon! Un livre contre l'intimidation et l'exclusion*. Paperback, 2007.

Pepler, Debra et Wendy Craig. *Prévention de l'intimidation et intervention en milieu scolaire : Fiches d'information et outils*. 2014.

Desbiens, Nadia, Line Massé et Catherine Lanaris, *Les troubles du comportement à l'école; prévention, évaluation et intervention*. Gaëtan Morin éditeur, 2006.

Prud'homme, Diane. *Violence entre enfants : Casse-tête pour les parents*. Les Éditions du Remue-Ménage, 2008.

Shally, C. *The Bully Blockers: Standing Up for Classmates with Autism*. Awaken Specialty Press, 2009.

Stripp, R. *Mommy, I Wish I Could Tell You What They Did To Me In School Today*. Hardcover, 2011.

Verdick, Elizabeth, et Marjorie Lisovskis. *GRRR!!! Comment surmonter ta colère*. Éditions Midi trente, 2008.

Zarzour, Kim. *Tyrans de la cour d'école : Comprendre et prévenir l'intimidation*. Bayard Canada, 2005.

Sur l'autisme

Andrews, Sandrine, et Christine Deroin. *Mon frère, mon enfer, mon bel enfer*. Éditions Oskar, 2016.

Canciani, Katia, Christine Battuz. *Billy la bulle*. Bayard Canada, 2013. ☒

Deslauriers, Stéphanie. *Laisse-moi t'expliquer... L'autisme*. Éditions Midi trente, 2013.

Grondin, Victoria. *Dépourvu*. Éditions Hurtubise, 2016.

Guay, Guylaine. *Deux garçons à la mère*. Libre Expression, 2014.

Guerrero, Lucilla. *Lundi, je vais être Luka*. Bayard Canada, 2013.

Haddon, Mark. *Le bizarre incident du chien pendant la nuit*. 2004.

Higashida, Naoki. *Sais-tu pourquoi je saute? Le témoignage bouleversant d'un jeune garçon autiste*. Éditions Guy Saint-Jean, 2014.

Langlois, Annick. *L'autisme main dans la main*. Béliveau éditeur, 2012.

Marleau, Brigitte. *Lolo, l'autisme*. Boomerang éditeur jeunesse, 2010.

Martel, Sophie. *Le monde d'Éloi – Une histoire sur... l'autisme*. Éditions Enfants Québec, 2008.

Rorby, Ginny. *Le garçon qui parlait aux dauphins*. Macha Publishing, 2016.

Roy, Dorothée, et Oussama Mezher. *Mon petit frère SUPERHÉROS. Ton album de partage sur l'autisme*. Fonfon, 2010.



Sabin, H. *The Autism Acceptance Book*.

Vanier, Lyne. *Mon frère n'est pas une asperge*. Éditions Pierre Tisseyre, 2015.

2. Vidéos sur l'autisme et sur l'intimidation

Autisme Québec. *Projet sur l'intimidation*, 2013.

Balthazar, Nic. *Ben X*. 2008.

Bargeton Benoit, Rémy Froment, Nicolas Gracia et Yannick Lasfas. *EX – E.T.* 2009.

BBC. *My autism and Me*. 2014.

Davis, Kim. *Developing Friendships: Wonderful People to Get to Know*. 2001.

FQA. *Grandir avec toi*. 2005.

FQA. *Non à l'intimidation*. Série de capsules vidéo, 2017

Fondation Orange. *Académie des spécialistes*. 2012.

--- *Le monde de Maria*. 2010.

Jiron, Miguel. *Sensory Overload*. 2015.

Langlois, Yves. *L'autiste au tambour*, 2013.

Montchaud, Éric. *Anatole et la petite casserole*. 2014.

Perlman, Janet. *La danse des brutes*. 2000.

Philibert, Frédéric. *Mon petit frère dans la lune*. 2007.

Révil, Sophie. *Le cerveau d'Hugo*, 2012.

3. Articles de chercheurs

Anderson, C. *IAN Research Report: Bullying and Children with ASD*. 2012.

Atlas, R. S. et Pepler, D. J., Observations of Bullying in the Classroom, *American Journal of Educational Research*, 1998, vol. 92, no 2, p. 86-99 / Craig et Pepler, 1997.

Cappadocia M. C., J. Weiss, D. Pepler. Bullying Experiences among Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42, 2012.

Cappadocia, C., J. Weiss. *Lutter contre l'intimidation chez les jeunes qui présentent des troubles du spectre autistique : Recherche et stratégies*. Autism Ontario, 2014.

Charach, A., Pepler D. J. et Ziegler, S., Bullying at School: A Canadian Perspective, *Education Canada*, 1995.

Craig, W., et Pepler, D., Naturalistic observations of bullying and victimization on the playground, LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution, Université York, rapport inédit, 1997.

Humphrey, N., W. Symes. Peer Interaction Patterns among Adolescents with ASD in Secondary Mainstream School Settings. *Autism: An International Journal of Research and Practice*, 15, 2011, p. 397-419.

Humphrey, N., et W. Symes. Responses to Bullying and Use of Social Support among Pupils with Autistic Spectrum Disorders in Mainstream Secondary Schools: a Qualitative Study. *Journal of Research in Special Educational Needs* [special edition on autism and education], 10, p. 82-90, 2010.

Humphrey, N., et W. Symes. Perceptions of social support and experience of bullying among pupils with autistic spectrum disorders in mainstream schools. *European Journal of Special Needs Education*, 25, 2010, p. 77-91.

Larocci, G., A. Bailey, E. Kelley. *What about me? Reflections on Autism and Why Bullying is so Easy and Acceptance so Tough*. The Autism and Developmental Disorders Lab (Simon Fraser University), et le Canadian Institutes of Health Research, 2013.

Nordahl, J., T. Beran T., C. Dittrick. Psychological Impact of Cyber-Bullying: Implications for School Counsellors. *Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, vol. 47, no 3, 2013.

Reiter, S., et N. Lapidot-Lefler. Bullying among Special Education Students with Intellectual Disabilities: Differences in Social Adjustment and Social Skills. *Intellectual and Developmental Disabilities*, vol. 45, no 3, 2007, p. 174-181.

RNETSA. *Cyber intimidation et autisme; comprendre et agir*. Web conférence, 2015.

Sterzing, P. R., P. T. Shattuck, S. C. Narendorf, M. Wagner, B. P. Cooper. *Bullying Involvement and Autism Spectrum Disorders: Prevalence and Correlates of Bullying Involvement among Adolescents with an Autism Spectrum Disorder*. *Archives Pediatric Adolescence Medecine*, 2012.

Symes, W., et N. Humphrey. Peer Group Indicators of Inclusion for Pupils on the Autistic Spectrum: a Comparative Study. *School Psychology International*, 31, 2010, p. 478-494.

Zablotsky, B., C. Bradshaw, C. Anderson, P. Law. The Association Between Bullying and the Psychological Functioning of Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 34, 2013, p 1-8.

VI. Annexes

1. Activité de réflexion personnelle à faire avec un élève autiste victime d'intimidation
2. Liens et exemple de formulaire de signalement
3. Liste de liens pour des exemples de plan de prévention et d'intervention en matière d'intimidation
4. Liste de liens pour des exemples de politiques en matière de discipline progressive ainsi que d'équité et d'éducation inclusive

Activité de réflexion personnelle
(adaptée de McKechnie Elementary, Vancouver)

Nom :

Année :

Classe :

Date :

Dernièrement, tu as été impliqué dans un incident d'intimidation. Afin d'empêcher que de tels incidents se reproduisent, il est important que tu racontes, dans tes mots, ce qui s'est passé.

1. Quand cela est-il arrivé? Date/heure.

2. Où cela est-il arrivé?

3. Qui était présent?

4. Qu'est-ce qu'il s'est passé?

5. Pourquoi est-ce arrivé?

6. Pourquoi crois-tu que cette situation est considérée comme de l'intimidation?

7. Comment t'es-tu senti dans la situation?

8. Si une situation semblable se reproduit, comment pourrais-tu agir différemment?

Signature de l'enseignant

Signature des parents

Liens et exemple de formulaire de signalement

Vous trouverez ci-après des liens ainsi qu'un exemple de formulaire de signalement à mettre à disposition des élèves dans une école. Notez que les établissements scolaires ont des documents personnalisés où les questions peuvent varier.

Il est possible de trouver de nombreux exemples de formulaires sur Internet ou de demander à votre école si elle en possède déjà.

Centre éducatif L'Abri Port-Cartier :

edu.csdufer.qc.ca/cela/IMG/pdf/formulaire_plainte.pdf

Commission scolaire au Cœur-des- Vallées :

eshg.cscv.qc.ca/index.php/conseil-d-etablissement2/plan-de-lutte-contre-l-intimidation-et-la-violence-a-l-ecole/formulaire-de-signalement-acte-intimidation

Commission scolaire de Montréal :

paul-bruchesi.csdm.ca/files/Formulaire-de-signalement-personnel.pdf

Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys :

ndl.ecoleverdun.com/wp-content/uploads/2016/05/formulaire.pdf

Formulaire de signalement

Date :

Nom de l'élève ou des élèves impliqués :

Type(s) de violence :

- physique
- verbale
- par voie électronique
- sociale
- discrimination
- intimidation
en lien avec la sexualité

Explique la situation d'intimidation ou de violence :

Ce genre d'incident s'était-il déjà produit?

- Oui Non Je ne sais pas

Si oui, indique le nombre de fois :

Et depuis combien de temps?

As-tu d'autres choses à dire sur cette situation? (Par exemple : les personnes à qui tu en as parlé, etc.)

Nom et prénom :

Liste de liens pour des exemples de plan de prévention et d'intervention en matière d'intimidation

École élémentaire publique Charlotte Lemieux : plan d'intervention et de prévention en matière d'intimidation 2014-2015

École élémentaire catholique de la Découverte : plan de prévention et d'intervention en matière d'intimidation

Plan d'intervention et de prévention en matière d'intimidation de l'école publique secondaire l'Académie de la Seigneurie

Liste de liens pour des exemples de politiques en matière de discipline progressive ainsi que d'équité et d'éducation inclusive

Équité et éducation inclusive dans les écoles de l'Ontario : lignes directrices pour l'élaboration et la mise en œuvre de politiques / Comment tirer parti de la diversité, 2014

Vers une discipline progressive sans préjugés à l'école : guide de ressources à l'usage des leaders scolaires et des leaders du système. Le ministère de l'Éducation en collaboration avec la Commission ontarienne des droits de la personne



Une autre façon de communiquer

Fédération québécoise de l'autisme
514 270-7386 / 1-888- 830-2833
autisme.qc.ca