

# Affirme-toi et arrête l'intimidation



**L'intimidation se définit comme une activité consciente, volontaire, délibérée et hostile à caractère répétitif. Elle se caractérise par un déséquilibre de pouvoir, par l'intention de faire du mal ou par la menace d'agression. Lorsque l'intimidation s'aggrave, elle peut provoquer un sentiment de terreur chez la personne qui en est victime.**

Les effets de l'intimidation sont ressentis dans l'ensemble de la société. Les personnes qui intimident ressentent eux-mêmes ces effets. Elles apprennent, en se fondant sur leurs propres actions et le manque d'action de leurs semblables, qu'adopter un comportement antisocial et exercer un contrôle sur les autres (soit verbal, physique, social ou par courriel) sont acceptables et efficaces.

En fait, tout le monde a déjà été la cible d'intimidation à un moment ou à un autre de sa vie, s'est déjà livré à l'intimidation ou a été témoin d'un acte d'intimidation. L'intimidation est blessante et nuisible et n'est PAS une phase normale de la croissance.

**L'intimidation peut prendre différentes formes, notamment :**

**L'intimidation orale :** les injures, les insultes et les critiques, les menaces et l'intimidation.

**L'intimidation sociale :** l'exclusion par des groupes de pairs, l'intimidation et les taquineries d'un groupe.

**L'intimidation physique :** donner des coups ou blesser les autres.

**La cyberintimidation :** utilisation de l'informatique ou d'autres technologies dans le but de harceler ou de menacer une personne.

## Ce qu'en disent les experts

« L'intimidation est une forme de pouvoir par l'agression. Ses manifestations changent avec l'âge : intimidation dans la cour d'école, harcèlement sexuel, attaques de gangs,

violence dans les fréquentations, agression, violence conjugale, violence faite aux enfants, harcèlement en milieu de travail et mauvais traitements envers les personnes âgées. »  
(Pepler et Craig, 1997)

« L'enfant qui intimide ne se réforme pas en vieillissant, mais les manifestations de l'intimidation, elles, changent avec l'âge. Elles mènent à des problèmes plus graves à l'âge adulte, tels que le harcèlement sexuel, la violence dans les fréquentations et la criminalité.»  
(Dr. Wendy Craig, Queen's University)

« Les propos homophobes sont souvent la forme d'intimidation verbale la plus courante, mais c'est celle à laquelle les élèves et les adultes dignes de confiance s'opposent le moins. » (Kristopher Wells, University of Alberta)

« Notre humanité se retrouve liée à celle des autres : notre appartenance au groupe fait de nous des humains. Nous sommes faits pour vivre en communauté, pour être ensemble, pour vivre en famille, pour exister dans un réseau fragile d'interdépendances... Nous sommes frères et sœurs, que nous le voulions ou non, et chacun d'entre nous est une personne de valeur. »

(Archevêque Desmond Tutu)

Tu as envie d'en parler?  
Compose le 1-888-456-2323.

Alberta

## Les témoins ont tout le pouvoir

Si tu es témoin de l'acte d'intimidation, tu as peut-être peur que la personne ne se retourne contre toi, si tu intervies et dis quelque chose. Sache que la personne qui intimide te contrôle en misant sur ta propre peur et que c'est grâce à cette peur qu'elle exerce son pouvoir. Des recherches montrent que les témoins qui interviennent et agissent réussissent souvent à mettre fin à l'acte d'intimidation en 10 secondes (Craig et Pepler, 1997). Cependant, tu dois assurer ta sécurité et tu devras peut-être aller chercher de l'aide au lieu d'intervenir directement... mais n'oublie pas que tu peux faire toute la différence.

*Lorsqu'ils sont témoins d'un acte d'intimidation, la plupart des enfants se sentent mal à l'aise, mais très peu d'entre eux interviennent.*

(Craig et Pepler, 1997)

Si tu restes là à regarder, tu fais partie du problème et non de la solution. Tu es exactement l'auditoire que recherche la personne qui intimide. Toi, bien plus que n'importe qui d'autre, as le pouvoir d'aider. Voici ce que tu peux faire en tant que **témoin** :

- **Reconnais les actes d'intimidation.** Il ne s'agit pas seulement d'attaques physiques, mais aussi d'attaques sociales, verbales ou par Internet.
- **Affirme-toi.** Dis à la personne qui intimide que ce qu'elle fait est mal et que tu ne seras pas de connivence avec elle. Toi aussi, tu as une opinion et elle importe plus que tu ne le penses.
- **Va chercher de l'aide.** En restant sur place à regarder, tu accordes à la personne qui intimide toute l'attention qu'elle recherche.
- **Encourage les témoins à intervenir, en tant que groupe.** Rassemblez-vous et éloignez-vous. Montrez à la personne qui intimide qu'on ne vous divertit pas si facilement.
- **Aide la victime de l'intimidation.** Mets-toi à sa place. Ne souhaiterais-tu pas que quelqu'un t'aide si tu étais la cible d'une intimidation?
- **Ne te bats pas avec la personne qui intimide.** C'est dangereux, et ça ne fera qu'envenimer la situation.

## Si tu es victime d'actes d'intimidation :

- **Reste calme.** Ceux qui intimident AIMENT provoquer une réaction. Donc, ne leur en donne pas une.
- **Ne résiste pas.** Tu risquerais de te faire mal ou d'envenimer davantage la situation. Les personnes qui intimident veulent de l'attention. Le fait de résister ne fait que leur donner ce qu'elles recherchent.
- **Évite les situations où tu es vulnérable.** Rends-toi à l'école plus tôt ou plus tard, vas-y avec tes frères et sœurs ou avec des voisins ou des amis. Ne reste pas seul dans les couloirs, les toilettes ou les salles de classe vides.
- **Montre que tu as confiance en toi.** Le fait de ne pas se tenir droit, de marcher en regardant ses pieds et de bouger constamment sont des signes que tu manques d'assurance. Relève la tête et tiens-toi droit. Les personnes qui intimident te harcèlent parce qu'elles croient que tu as peur.
- **N'aie pas peur d'en parler à une personne en qui tu as confiance.** Les adultes peuvent t'aider plus que tu ne le penses. Ils ont des ressources que tu n'as pas et l'avantage d'une longue expérience. Si tu ne trouves pas tout de suite d'adulte disposé à t'écouter, continue à chercher. Tu finiras par en trouver un qui t'aidera.
- **Ne donne jamais d'information personnelle sur Internet,** y compris ton nom, le nom de tes amis et des membres de ta famille, ton adresse, ton numéro de téléphone et l'adresse de ton école. Les renseignements personnels incluent également des photos de toi, ainsi que ton adresse de courriel. Ne donne jamais tes mots de passe à qui que ce soit.
- **Ne réponds pas aux messages de cyberintimidation,** même si tu aimerais vraiment le faire. Ces personnes prennent plaisir à savoir qu'elles jettent le trouble dans ton esprit.
- **N'efface pas les messages de cyberintimidation.** Tu n'as pas à les lire, mais conserve-les quand même. C'est ta seule preuve. La police, ton fournisseur d'accès à Internet ou ta compagnie de téléphone peuvent utiliser ces messages pour t'aider.

*Les témoins sont présents dans 85 % des cas d'actes d'intimidation.*

(Craig et Pepler, 1997)

Tu as envie d'en parler?  
Compose le 1-888-456-2323.

Alberta