Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comment parler de l'intimidation à votre enfant

Au cinéma et à la télévision, il est facile de reconnaître qui sont les méchants, les victimes et les superhéros. Lorsqu'une victime est en difficulté, elle n'a qu'à crier à l'aide et le superhéros vient à sa rescousse. Malheureusement, ce n'est pas aussi facile que cela dans la vraie vie, et ce l'est encore moins pour les préadolescents et les adolescents qui peuvent trouver difficile d'appeler à l'aide.



Déceler les signes de difficultés
L'intimidation peut prendre de nombreuses formes, y compris le harcèlement verbal ou physique répétitif, l'exclusion sociale ou même les actes malicieux en ligne, qui peuvent tous avoir des effets dévastateurs sur un enfant. Même si votre préadolescent ou adolescent ne vous dit pas qu'il est victime d'intimidation, qu'il se sent déprimé ou qu'il éprouve des difficultés sur le plan social, il y a quelques signes révélateurs à rechercher, dont les suivants.

Les absences fréquentes. Faire semblant d'être malade ou utiliser des excuses peut être un signe que les choses ne tournent pas rond. Même le chemin emprunté pour se rendre à l'école peut soulever des préoccupations, car votre enfant fait peut-être un long détour pour éviter le danger.

Les signes visibles. Surveillez les contusions, les blessures ou les vêtements déchirés, car ceux-ci peuvent être un indice que votre enfant est victime d'intimidation.

La cyberintimidation. De nos jours, l'intimidation n'est plus limitée à la cour d'école. Les préadolescents et les adolescents peuvent recevoir des messages haineux sur leur ordinateur à la maison ou sur leur téléphone cellulaire, ou même des photos et des vidéos gênantes d'eux qui ont été publiés en ligne. Surveillez l'utilisation d'Internet de votre enfant en devenant son « ami » dans les réseaux sociaux et lisez les messages de temps à autre. Toutefois, soyez discret en ligne, puisque vos interventions autoritaires pourraient engendrer d'autres taquineries envers votre enfant.

Les problèmes sociaux. Une vie sociale active constitue un élément essentiel de l'enfance. Si votre enfant évite des événements, cela pourrait indiquer un problème plus grave. De nombreuses activités en ligne encouragent les utilisateurs à partager leurs photos, leurs vidéos, des événements et le nombre d'amis. Pour les préadolescents et les adolescents qui ont peu d'amis, cela peut mener à la déception et à un sentiment d'isolement social.

En restant en contact avec votre enfant et sa vie sociale, vous serez en mesure de déceler les signes de difficultés plus tôt. Surveillez les changements d'humeur et de comportement de votre enfant. Dort-il suffisamment? Est-il visiblement bouleversé pendant plusieurs jours ou manque-t-il souvent d'appétit? Ces facteurs peuvent être un signe de dépression, d'isolement social ou d'anxiété et ne doivent pas être ignorés.

Ce que vous pouvez faire pour l'aider
Selon Barb Veder, directrice clinique des services régionaux de Solutions Mieux-être LifeWorks•fgi, « vous devez prendre le problème au sérieux. Cela a une influence importante sur l'estime de soi et l'identité de votre enfant. Expliquez-lui ce qu'est un comportement d'intimidation. Rassurez-le qu'il existe des moyens d'obtenir de l'aide si jamais il en est victime ou témoin.

Développez ses compétences et sa confiance au moyen de la planification et de jeux de rôle pour l'aider à gérer ces situations ».

Peu importe si vous soupçonnez ou non que votre enfant est victime d'intimidation, abordez le sujet directement et dites-lui qu'il peut compter sur vous. Mme Veder souligne que les paroles réconfortantes et rassurantes des parents peuvent également contribuer à ce que l'enfant se sente soutenu. « Faites savoir à votre enfant que vous êtes fier de lui et de ses capacités à gérer les situations qu'il vit tous les jours ». Assurez-vous de faire ce qui suit.

Manifestez de l'intérêt. Renseignez-vous sur la vie sociale de votre enfant et les amis qu'il fréquente. Si vous êtes inquiet de savoir qu'il n'a pas d'amis, suggérez-lui de s'inscrire à un club à l'école ou à une activité parascolaire qu'il aime. Ce sont deux excellentes façons de rencontrer de nouveaux amis ayant des intérêts similaires.

Faites preuve de détermination et de persévérance. Amener votre adolescent à vous parler de ses vrais sentiments peut parfois sembler une tâche longue et ardue. Toutefois, il vaut vraiment la peine de persévérer.

Posez des questions précises. Beaucoup de parents ne pensent pas à poser des questions simples et directes comme : « Es-tu triste? » pour inciter leur enfant à exprimer ses sentiments. Ces questions sont plus efficaces que les questions générales comme : « Comment s'est passée ta journée à l'école? », auxquelles votre enfant a peut-être l'habitude de répondre d'une certaine manière.

Pratiquez une écoute active. Écoutez attentivement ce que votre enfant vous raconte et rassurez-le que vous comprenez la situation. Essayez de faire preuve d'empathie et faites-lui savoir que vous vous sentez concerné en lui donnant des exemples tirés de votre propre enfance. Évitez d'utiliser un langage non verbal « fermé » comme avoir les bras croisés et les sourcils froncés.

Parlez à cœur ouvert des émotions avec votre enfant. La dépression, le harcèlement et l'isolement social peuvent mener à des pensées suicidaires. Si votre enfant vous parle de suicide, ne le prenez jamais à la légère. La majorité des jeunes qui se sont suicidés ont laissé des indices verbaux, donc demandez de l'aide professionnel immédiatement.

Selon Mme Veder, « il n'y a aucun moyen sûr à 100 % de prévenir l'intimidation; toutefois, encourager votre enfant à avoir confiance en lui et lui apprendre à demander de l'aide quand il commence à se sentir mal à l'aise constitue votre meilleure arme. Éduquer votre enfant sur la manière de se fier à son propre jugement est important, car souvent il peut se trouver seul avec son intimidateur. Encouragez votre enfant à se sortir de situations avec lesquelles il ne sent pas à l'aise en lui rappelant qu'il ne doit pas suivre ses pairs s'il n'est pas d'accord avec leurs comportements. »

Trouver de l'aide

Malgré vos meilleurs efforts pour inciter votre enfant à vous parler de ce qu'il vit, parfois un peu de soutien supplémentaire peut faire toute la différence. Votre enfant pourrait se sentir plus à l'aise de parler de ses sentiments à un professionnel de la santé, un conseiller en orientation ou même un enseignant. Les années d'adolescence sont difficiles pour tout le monde. Cependant, en gardant la communication ouverte et en faisant preuve d'empathie, vous pouvez donner à votre enfant la force et les compétences nécessaires pour affronter les moments difficiles.

Des statistiques alarmantes

- Une étude effectuée en 2001 et en 2002 comparait des étudiants de 13 ans de 35 pays, et le Canada a été classé au 26e et 27e rang relativement à l'intimidation et la victimisation.
- Seulement 27 % des enfants victimes d'intimidation parlent de l'incident à un parent ou à un tuteur.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Selon des chercheurs de l'Université de Toronto, le quart des enfants (de la 6e année du primaire jusqu'à la 5e année du secondaire) aurait déclaré avoir été victime de cyberintimidation tandis qu'un enfant sur cinq aurait admis avoir participé à la cyberintimidation.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.