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.

L'intimidation et votre enfant

Dans le passé, l’intimation était minimisée ou excusée et perçue comme étant un comportement normal chez les enfants qui grandissent. Cependant, les cas extrêmes d’intimidation étant de plus en plus nombreux, ils ont attiré l’attention sur ses effets destructeurs sur l’estime de soi et le développement social de l’enfant : les séquelles physiques et émotionnelles de l’intimidation sont réelles et ne doivent pas être prises à la légère.



Que vos enfants soient des meneurs ou non, socialement confiants ou maladroits, ils sont sans aucun doute directement témoins, instigateurs ou victimes d’intimidation. En observant attentivement et en posant les bonnes questions, vous pouvez apprendre à découvrir les signes révélateurs et vous apprendrez à vous comporter avec un enfant agressif ou porté à l’intimidation.

Les signes d’intimidation

Même si votre enfant n’admet pas en être victime, plusieurs signes peuvent indiquer qu’il y a intimidation; entre autres :

- il évite ou refuse d’aller à l’école
- il perd de l’argent, des effets personnels ou ses vêtements sont déchirés
- il se plaint de façon répétitive, mais vague qu’il ne se sent pas bien
- il y a des changements dans ses habitudes alimentaires ou de sommeil, ses travaux scolaires, ses notes et son apparence
- il a des sautes d'humeur
- il a de la difficulté à se faire des amis
- il se désintéresse des activités quotidiennes telles que jouer à l’extérieur, promener le chien, etc.

Découvrir s’il y a intimidation

Gardez la ligne de communication ouverte en tout temps afin que votre enfant se sente à l’aise de vous parler de ses problèmes. « As-tu passé une belle journée? » Cette question vous apportera rarement une connaissance réelle de l'environnement social de votre enfant. Posez-lui plutôt des questions précises telles que :

- Avec qui joues-tu habituellement pendant la récréation? Joues-tu seul ou avec d'autres enfants?
- Quelqu’un te taquine-t-il parfois à l’école?
- À quel propos les autres enfants te taquinent-ils?
- Depuis combien de temps te taquinent-ils?

- Quand c’est arrivé, en as-tu parlé à ton professeur?
- D’autres enfants sont-ils aussi taquinés?

Créez une atmosphère ouverte, honnête et non critique qui encouragera votre enfant à vous parler de ses joies et ses peines.

Mettre un terme à l’intimidation

En tant que parent, vous avez fait votre possible pour protéger votre enfant contre l’adversité. Et voilà qu’un beau jour, votre fille ou votre fils revient de l’école en larmes. Ce que vous soupçonniez depuis un bon moment se confirme : votre enfant est victime d’intimidation. Ces quelques conseils vous permettront d’aller au fond des choses et vous aideront à mettre un terme à l’intimidation :

- **Demeurez calme.** Un débordement de colère est l’une des plus mauvaises façons de réagir. Faites votre part pour mettre un terme au cycle d'intimidation en étant un modèle de calme et de raisonnement.
- **Ne rejetez pas le problème.** Faites comprendre à votre enfant que vous êtes soulagé qu’il vous en ait parlé. Offrez-lui votre compréhension et expliquez que vous collaborerez avec les professeurs et-ou les parents de l’intimidateur afin d’assurer que l’intimidation ne se reproduira plus.
- **Renseignez-vous**. Demandez à votre enfant de vous fournir autant de renseignements que possible avant de sauter aux conclusions.
- **Parlez-en.** Communiquez avec le professeur de votre enfant, le directeur et-ou un conseiller en orientation et mettez-les au courant de la situation.
- **Communiquez avec les parents de l’intimidateur.** Expliquez calmement la situation. Gardez à l'esprit qu'ils pourraient être sur la défensive, d'autant plus qu'ils n’étaient peut-être pas conscients de la situation. Ils seront probablement plus ouverts à vos préoccupations si vous vous adressez à eux d’une façon courtoise et non menaçante.
- **Faites des jeux de rôle.** Présentez des situations et suggérez des réactions appropriées – comme ignorer l’intimidateur ou l'interroger sur la raison pour laquelle il dit des choses désagréables; ceci pourrait le surprendre et l'arrêter net.
- **Assurez-vous que votre enfant est bien entouré.** Accompagnez votre enfant à l’école, à l’aller comme au retour, ou bien demandez à un membre de la famille ou à un enfant plus âgé de le faire. Si les gestes d’intimidation se produisent dans la cour d’école, encouragez le directeur et les enseignants à accroître la surveillance durant les récréations et à l’heure du midi.
- **Renforcez chez votre enfant la confiance en soi.** Encouragez-le à participer à des activités qu’il aime, particulièrement à l’extérieur de l’école (si c’est le lieu où se produit l’intimidation). Pensez à l’inscrire à des cours d’autodéfense : c’est un excellent moyen d’accroître l’estime de soi et la discipline.
- **Impliquez-vous.** Devenez le champion de la sensibilisation à l’intimidation et des programmes de prévention à l’école de votre enfant. Organisez un groupe de parents et partagez vos idées avec les membres du conseil scolaire.
- **Demandez de l’aide.** Si votre enfant montre des signes de détresse émotionnelle, obtenez de l’aide pour lui. Communiquez avec votre PAE afin de vous renseigner sur les options qui pourraient aider votre enfant à traverser ces moments difficiles.

Si votre enfant est l’intimidateur

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

Si vous ressemblez à la plupart des parents, vous refuserez de croire que votre enfant a pu faire de l'intimidation. Toute suggestion à cet effet déclenchera probablement chez vous une réaction défensive. Respirez à fond, prenez du recul et demandez au parent ou à l'enseignant qui porte l'accusation de décrire les détails de l'incident clairement et objectivement. Écoutez ce que la personne vous dit et évaluez honnêtement la situation.

Même s'il n'est pas agréable de découvrir que votre enfant est un intimidateur, gérez la situation avant que le problème échappe à votre contrôle. Une réaction rapide et honnête de votre part aidera votre enfant à se remettre et à adopter un bon comportement social.

- Sans l'accuser ou le blâmer, demandez calmement à votre enfant d'expliquer ce qui est arrivé sans se lancer dans des explications.
- Expliquez-lui que l'intimidation est un comportement inacceptable.
- Suggérez des moyens de gérer la colère ou l'agression et faites des jeux de rôle avec votre enfant.
- Exposez clairement les conséquences, si votre enfant continue à faire de l'intimidation.
- Travaillez de concert avec le personnel de l'école à trouver un moyen de cerner le problème.
- Déterminez si votre enfant imite le comportement d'un adulte : Êtes-vous très agressif? Votre enfant est-il intimidé ou taquiné par une sœur ou un frère plus âgé? S'il en est ainsi, modifiez votre approche ou essayez de résoudre les conflits entre frère et sœur.
- Louangez votre enfant quand il le mérite. Donnez à votre enfant une rétroaction positive quand il a amélioré ou accompli une chose digne d'éloges. Les enfants agressifs sont souvent récompensés par de l'attention pour les mauvaises raisons.
- N'utilisez pas une punition corporelle pour corriger votre enfant. En plus de donner le mauvais exemple, ce genre de punition enseigne à l'enfant à régler les conflits en utilisant la force physique.
- Si l'intimidation se poursuit ou si l'importance du problème vous préoccupe, pensez à consulter un conseiller.

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.