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 touche toute la famille

L'intimidation ne blesse pas seulement dans la cour d'école ou au travail… Elle entraîne sur le plan émotionnel et comportemental des modifications qui bouleversent la vie familiale. Pour mieux la combattre et préserver votre famille de ses effets destructeurs, apprenez à en reconnaître les signes.



Le repli sur soi – Les victimes d'intimidation ont souvent tendance à dissimuler leur désarroi. Voyant le comportement de leur enfant se modifier, les parents peuvent imaginer toutes sortes de scénarios d'horreur. L'ambiance à la maison se crispe. Déconcertés, soupçonneux, les adultes sombrent parfois dans l'autoritarisme, ce qui incite l'enfant à se refermer encore plus.
L'irritabilité – Qu'elle frappe à l'école ou en milieu de travail, l'intimidation met ses victimes sous tension et les rend parfois plus irascibles à la maison. Constamment soumises au dénigrement et aux critiques acerbes, elles peuvent réagir très vivement aux remarques les plus innocentes de leurs proches.

- **L'isolement –** Certaines victimes ont tendance à s'isoler, détériorant ainsi la qualité des liens familiaux. Leurs proches se sentent rejetés. À terme, cette coupure dans les relations corrode la cohésion et la solidarité familiales.
- **Le mensonge –** Déstabilisées par l'intimidation, certaines victimes se sentent humiliées et responsables de la situation ou croient que leur bourreau ne fait que souligner leurs défauts. Par honte ou par crainte d'envenimer la situation, l'enfant invoquera souvent des excuses fantaisistes pour ne pas aller à l'école. Le voyant feindre d'être malade ou multiplier les prétextes les plus extravagants pour rester à la maison, ses parents finissent par s'inquiéter pour sa santé physique ou mentale.
- **La dégradation de la confiance en soi –** Certaines familles ne prennent pas l'intimidation au sérieux. À les entendre, elle fait partie intégrante de l'enfance, de l'adolescence ou des jeux de coulisses de la vie professionnelle. Cette absence d'empathie amène la victime à douter de ses propres émotions et perceptions. C'est particulièrement le cas des enfants, qui croient généralement tout ce que disent leurs parents.
- **La méfiance envers l'entourage –** Quand sa famille prend l'intimidation à la légère, la victime se sent isolée et incomprise. Elle perd confiance en ses proches, et ce clivage familial peut persister bien au-delà des épisodes d'intimidation. Ce problème s'observe en milieu professionnel, mais surtout en milieu scolaire.
- **L'angoisse –** La terreur causée par les attaques répétées se transforme parfois en une véritable phobie sociale. La victime se met à fuir les activités qu'elle aimait jusque-là, y compris les sorties en famille.
- **La détérioration de l'estime de soi –** L'exposition fréquente à des comportements cruels ou humiliants finit par convaincre la victime qu'elle ne vaut rien. Inévitablement, ses relations avec ses proches s'en trouvent altérées. À la maison, elle n'ose plus protester quand on la traite injustement. Les victimes adultes se déprécient, se sentent bonnes à rien, et s'imaginent qu'elles ne sont qu'un fardeau pour leur partenaire ou leurs enfants.
- **La surprotection –** Quand ils prennent conscience de la gravité du problème, certains parents ont tendance à protéger l'enfant de manière excessive : ils l'étouffent et l'empêchent alors de développer son autonomie.

L'intimidation peut avoir des conséquences désastreuses. Toutes les familles auraient avantage à se munir de stratégies de prévention reposant sur la confiance et l'ouverture. Le maintien de communications franches et fréquentes entre tous les membres de la famille s'avère un outil précieux pour affronter ce fléau. Il est important que les jeunes victimes puissent en parler en toute confiance à leurs parents; idéalement, leur père et leur mère devraient être pour elles des amis sûrs. Les parents, quant à eux, devraient tout mettre en œuvre pour préserver les liens familiaux et favoriser les conversations à cœur ouvert. Certes, le sujet n'est pas facile à aborder. La cohésion familiale offre toutefois un bouclier inestimable aux victimes, qui auront moins de réticence à se confier et à demander de l'aide en cas de difficulté.

L'acquisition de stratégies ciblées d'adaptation représente un atout certain pour les enfants. En apprenant à réagir de manière efficace à d'éventuelles malveillances, et à les dénoncer, ils seront mieux en mesure d'éviter l'intimidation et de limiter ses effets dévastateurs si jamais ils en sont victimes.

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