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 : une bataille silencieuse

Autrefois perçue comme une bouffonnerie habituelle des cours d’école, une recrudescence récente des cas extrêmes d’intimidation a attiré l’attention et incité les Canadiens à réfléchir à ses effets destructeurs sur l’estime de soi et le développement social de l’enfant. Que vos enfants soient des meneurs ou non, socialement confiants ou maladroits, ils sont sans aucun doute directement témoins, instigateurs ou victimes d’intimidation. Cet article explique comment identifier et soutenir un enfant qui est victime d’intimidation et comment réagir au comportement agressif présenté par un enfant porté à l’intimidation.



Posez les bonnes questions

Pour établir un dialogue avec votre enfant, il ne suffit pas de demander : « As-tu passé une belle journée? » Cette question vous apportera rarement une connaissance réelle de l’environnement social de votre enfant. Le Journal de l’Association médicale canadienne suggère que vous posiez plutôt à votre enfant des questions détaillées telles que :

- Avec qui joues-tu habituellement pendant la récréation? Joues-tu seul ou avec d'autres enfants?
- Est-ce qu'on te taquine 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 taquinés?

© 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.

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 :

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

Assurez-vous de garder la ligne de communication ouverte. Encouragez votre enfant à parler, si lui ou un autre se pense victime d'intimidation, et aidez-le à distinguer l'intimidation et les taquineries. Surtout, souvenez-vous d'écouter attentivement et de parler franchement avec votre enfant autant de ses succès quotidiens que de ses échecs.

Que faire si votre enfant est victime d'intimidation?

1. **Restez 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.
2. **Ne rejetez pas le problème.** Assurez votre enfant qu'il a pris la bonne décision en vous parlant. Offrez-lui votre compréhension et expliquez que vous collaborerez avec lui et ses enseignants afin d'assurer que les actes d'intimidation ne se produisent plus.
3. **Communiquez avec les parents de l'intimidateur et 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.
4. **Demandez à votre enfant de vous donner autant de renseignements que possible avant de sauter aux conclusions.**
5. **Indiquez les réponses par des jeux de rôle,** particulièrement si votre enfant est intimidé verbalement. 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.
6. **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.

Mon bébé, un intimidateur?

Si vous ressemblez à la plupart des parents, apprendre que votre enfant est un intimidateur déclenchera probablement 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.

Pendant des années, psychologues et psychiatres identifiaient la faible estime de soi comme favorisant l’intimidation. Cependant, une étude a démontré que le comportement agressif, y compris l’intimidation, se produit lorsque la perception de soi gonflée de l’enfant se trouve menacée par une critique ou un affront verbal. En gardant ceci à l’esprit, si votre enfant pratique l’intimidation, plusieurs mesures s’offrent à vous :

- Sans l’accuser ou le blâmer, demandez calmement à votre enfant d’expliquer ce qui est arrivé sans se lancer dans des justifications.
- Expliquez-lui que l’intimidation est un comportement inacceptable.
- Discutez des alternatives pour 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 une façon 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 comme il se doit. 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.
- Si l’intimidation se poursuit ou si l’importance du problème vous préoccupe, pensez à communiquer avec le professionnel afin d’obtenir du counseling professionnel ou des ressources complémentaires.

Même s’il n’est pas agréable de découvrir que votre enfant est un intimidateur, occupez-vous du problème avant qu’il n'échappe à votre contrôle. Une réaction rapide et honnête de votre part aidera votre enfant à se remettre sur le droit chemin.

Quelques faits saillants

En grandissant, les enfants font face à des situations difficiles. Si vous parlez ouvertement à votre enfant de son comportement intimidant, vous l’aiderez à reconnaître ce comportement et à se comporter différemment envers les victimes de son agressivité. Pour obtenir un soutien complémentaire, communiquez avec l’enseignant de votre enfant, le directeur de son école, votre médecin ou un autre professionnel compétent dans le domaine.

- Les garçons utilisent généralement une forme directe et physique d’intimidation.
- Les filles utiliseront plutôt une tactique d’intimidation indirecte et psychologique comme l’exclusion. Cette forme de brimade – souvent plus traumatisante que l’intimidation physique – est généralement plus difficile à détecter et plus souvent banalisée par les parents.
- La violence scolaire a doublé au cours des 10 dernières années (Canadian Safe School Network).
- Une jeune personne est intimidée toutes les sept minutes (CSSN).
- L’intimidation en classe se produit toutes les 25 minutes (CSSN).