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.

Les enfants victimes d’intimidation : que faire lorsque c’est votre enfant qui est la cible

L'une des pires expériences que vous pouvez vivre en tant que parent, c'est d’apprendre que votre enfant est victime d'intimidation.

« Mon fils aîné vient de m’informer qu'il est victime d'intimidation par six autres garçons », explique Kate, une mère de trois enfants. « C'est déchirant, surtout quand je pense au fait que je ne peux pas le protéger lorsqu’il est à l’école. »



Malheureusement, des histoires comme celle de Kate sont trop fréquentes. En fait, 47 % des parents canadiens ont rapporté que l'un de leurs enfants a été victime d'intimidation à un moment donné durant son enfance. Que la violence soit physique ou psychologique, elle a le même effet sur les enfants : elle est dévastatrice.

Les trois types d'intimidation

Il est important de souligner que l'intimidation n’a rien à voir avec les disputes ou les querelles occasionnelles entre amis qui se terminent en se disant des paroles blessantes ou en se donnant des poussées. Au contraire, l'intimidation est un comportement agressif, parfois d’une cruauté implacable, dans un contexte caractérisé par l’inégalité des rapports de force entre les personnes concernées où l'intimidateur attaque sa victime.

Voici les trois différents types d'intimidation les plus répandus chez les enfants d'âge scolaire :

Intimidation verbale : il s'agit de l'intimidation dans sa forme la plus simple qui se caractérise par des injures, des railleries, des moqueries, des insultes et la propagation de rumeurs. Ce phénomène qui peut ressembler pour les adultes à un échange normal entre enfants est en fait très nuisible et dommageable pour l'enfant à qui il peut causer des problèmes d'estime de soi et de dépression.

Intimidation physique : la forme la plus évidente d'intimidation se caractérise par une violence physique qui peut être ou ne pas être visible pour les parents. Ce type de violence physique implique souvent des gestes tels que frapper, bousculer, cracher, frapper, pincer ou gifler. Non seulement la victime se sent humiliée et perd toute confiance en soi, mais elle a également peur d’aller à l’école.

Cyberintimidation : compte tenu de la facilité avec laquelle on peut accéder à l'Internet et utiliser des appareils mobiles, la cyberintimidation est rapidement devenue un type d'intimidation très répandu, et il est parfois difficile pour les parents de la remarquer. Que ce soit en écrivant des messages sur Facebook, en envoyant des textos ou en clavardant, l'humiliation est à portée d'un clic pour un grand nombre d'intimidateurs. La cyberintimidation se caractérise généralement par des menaces, des insultes ou des injures en ligne. Un changement dans le comportement de votre enfant après avoir accédé à Internet ou utilisé un appareil mobile peut indiquer qu’il y a un problème.

Principaux signes d'intimidation

Sauf si vous avez un enfant qui vous parle de ce qui le dérange, vous devrez peut-être observer votre enfant plus attentivement pour déterminer s'il est victime d'intimidation. Voici des signes à surveiller :

- sautes d'humeur, par exemple, votre enfant a l'air déprimé ou anxieux;
- refus d'aller à l'école ou de participer à des activités scolaires;
- changement des habitudes alimentaires ou de sommeil;
- baisse des notes scolaires;
- émotivité ou déprime après avoir reçu un appel téléphonique ou un texto, ou avoir accédé à l'Internet;
- blessure physique inexpliquée, comme une contusion, une bosse, une éraflure ou autre irritation cutanée;
- changement soudain dans son cercle social ou ses activités sociales, ce qui indique que votre enfant a peut-être moins d'amis;
- perte de biens matériels, comme des appareils ou des jeux électroniques, des bijoux ou des vêtements.

Que faire si votre enfant est victime d'intimidation?

- Continuez de parler à votre enfant et de lui poser des questions exploratoires sur sa journée pour savoir si l'intimidation s'aggrave ou diminue;
- Rassurez votre enfant afin qu'il sache que ce n'est pas sa faute;
- Signalez l'incident à l'école de votre enfant et effectuez un suivi;
- Envisagez de demander du soutien pour aider votre enfant à composer avec le traumatisme de l'intimidation (conseiller scolaire ou professionnel en santé mentale);
- S'il y a des menaces d'agression physique, vous devrez peut-être demander l'intervention de la police; renseignez-vous sur les lois dans votre collectivité;
- Prenez soin de vous, joignez-vous à un groupe de soutien, parlez à des amis et à des membres de la famille ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Conseils pour aider un enfant victime d'intimidation

- Dire à l'intimidateur de mettre fin à l'intimidation;
- Éviter l'intimidateur ou s'éloigner lorsqu'il approche;
- Se déplacer en groupe ou être accompagné d'un ami;
- Essayer de ne pas réagir à l'intimidation. Apprendre à adopter un visage impassible pour décourager le comportement;
- Signaler l'incident aux enseignants, aux parents et au directeur de l'école;
- Consigner les incidents d'intimidation dans un journal;
- Éviter, si possible, d'apporter des éléments déclencheurs d'intimidation à l'école, comme des biens matériels ou de l'argent pour le dîner.

L'intimidation chez les enfants au Canada

- Environ 33 % des adolescents canadiens ont déclaré avoir été victimes d'intimidation;
- Environ 34 % des adultes canadiens ont été victimes d'intimidation au cours de leurs années scolaires;
- Les filles sont plus à risque d'être victime de cyberintimidation que les garçons;
- 16 % des élèves de la première à la cinquième année du secondaire ont été victimes de cyberintimidation l'année dernière.

© 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.