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 : prévenir, lutter, guérir

L'intimidation à l'école ou en milieu de travail constitue un véritable fléau. Des stratégies ciblées vous aideront à prévenir ces comportements, à contrecarrer les tyrans du quotidien et à guérir les cicatrices laissées par l'intimidation.



Prévenir l'intimidation

Sensibilisation – En milieu scolaire, la lutte contre l'intimidation passe notamment par les activités pédagogiques. Pour aider les jeunes à prendre conscience des ravages émotionnels que provoque l'intimidation, les enseignants peuvent, par exemple, demander aux élèves de se mettre dans la peau d'une victime et de rédiger un texte décrivant ce qu'ils ressentiraient s'ils étaient sans cesse la cible d'un intimidateur. À la maison, les parents peuvent sensibiliser les enfants dès leur plus jeune âge en définissant les comportements d'intimidation et en soulignant leur caractère inacceptable. En milieu de travail, des formations et des politiques peuvent informer les employés sur les enjeux de ce problème et favoriser l'instauration d'un environnement qui ne tolère pas l'intimidation.

- **Mise en œuvre de modèles –** Si vous êtes en position d'autorité dans le système scolaire ou en milieu de travail, n'hésitez pas à répéter que l'intimidation ne sera excusée en aucune circonstance. Le cas échéant, implantez des politiques et procédures à cet égard et rappelez-les régulièrement au personnel.
- **Abolition des complicités –** Le silence et l'inertie des témoins encouragent les persécuteurs à continuer d'infliger malveillances et humiliations. Adoptez un comportement clairement désapprobateur : vos gestes et votre attitude ne doivent jamais être interprétés comme étant des marques d'indifférence ou, pis encore, d'approbation tacite.
- **Protection contre la cyberintimidation –** Choisissez des mots de passe complexes et difficiles à deviner; ne diffusez aucune information qui pourrait vous rendre vulnérable en ligne; si vous fréquentez les réseaux sociaux, configurez votre profil de manière à préserver la confidentialité de vos renseignements personnels.

Se défendre

- **Signalez l'incident sans hésiter –** La plupart des tyrans des cours d'école ou des milieux de travail menacent leurs victimes de représailles si elles les dénoncent. Mais ces avertissements sont le plus souvent des paroles en l'air pour éviter d'être démasqués. Conservez les courriels et les textos incriminants pour les montrer à un proche, à un enseignant ou à votre employeur. Si l'intimidateur ne laisse pas de traces et agit à l'abri des regards, confiez-vous à un ou à plusieurs amis ou collègues en qui vous avez confiance et qui sauront redoubler de vigilance et prendre votre défense.
- **Ne vous laissez pas prendre au jeu –** Évitez toute interaction avec l'intimidateur, car il pourrait intensifier ses attaques pour vous pousser à l'affrontement. Cependant, si ses offensives ne suscitent aucune réaction de votre part, il finira par se lasser. Cette stratégie s'avère particulièrement efficace en cas de cyberintimidation.
- **Ne cédez jamais au chantage –** Si l'intimidateur réussit à vous placer dans une situation humiliante ou à vous forcer à faire une entorse à vos principes, il saura alors qu'il peut vous manipuler. En refusant calmement de vous soumettre à ses menaces, vous lui montrez qu'il n'a aucune prise sur vous. Vous pourriez même lui inspirer une certaine crainte.

Aider les victimes

- **Proposez votre aide –** Vous êtes témoin d'intimidation? N'attendez pas que la victime vienne à vous. Elle est souvent trop terrifiée ou angoissée pour se confier spontanément. Allez la voir et décrivez-lui avec tact l'incident que vous avez observé. Invitez-la à exprimer ce qu'elle vit et ressent. Soulignez qu'elle n'est pas seule et qu'elle peut obtenir de l'aide.
- **Protégez la victime –** Vous pourriez par exemple lui proposer de l'accompagner si elle décide de dénoncer l'intimidation. Dans la mesure du possible, gardez toujours l'œil sur elle pour qu'elle se sente entourée et soutenue.
- **La thérapie, pourquoi pas?** L'intimidation laisse de véritables blessures et il n'y a aucune honte à demander de l'aide pour surmonter cette épreuve. Si vous en ressentez le besoin, un conseiller pourra vous offrir un milieu sécurisant pour apprivoiser les souvenirs douloureux et développer des stratégies d'adaptation efficaces afin de guérir et de poursuivre sereinement votre route. Les propos cruels de l'intimidateur infligent souvent des blessures dévastatrices à l'image de soi : la victime se met à douter de son apparence physique, de ses capacités ou de ses compétences sociales. Le counseling vous aidera à retrouver votre confiance en soi.

© 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.