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 : des témoignages bouleversants

L'intimidation fait mal. Qu'elle se manifeste par des insultes dans la cour d'école ou par des coups bas au travail, qu'elle nous touche personnellement ou frappe l'un de nos proches, elle inflige des blessures profondes. Ces témoignages permettent de mieux en comprendre les rouages et les conséquences.



Hannah, victime de cyberintimidation
Quand je vais à l'école, je sens leurs yeux rivés sur moi. Tout le monde a vu les photos et elles ont l'air tellement vraies! Personne ne croira qu'il s'agit de montages. Dès que j'entre dans une pièce, j'entends des murmures, des ricanements de mépris. Chaque jour, je reçois des textos d'injures. Je crois savoir d'où ils viennent, mais je n'ai pas de preuves. Je me sens complètement impuissante. Le dernier message me disait que ça irait encore plus mal si je ne faisais pas ce qu'on me demande. J'ai peur d'en parler à mes parents. Et s'ils allaient croire, eux aussi, que ces photos sont vraies? En plus, j'ai honte; je ne veux pas qu'ils sachent ce que les autres pensent de moi.

L'Internet facilite les communications et permet d'entretenir les amitiés. Mais il offre aussi un lieu très propice à l'intimidation. Réelles ou montées de toutes pièces, des photos dégradantes peuvent être envoyées à plusieurs centaines de personnes en un seul clic. Grâce à la technologie, les bourreaux ont maintenant les moyens d'acheminer des courriels de menace de manière complètement anonyme. Enfin, les réseaux sociaux procurent un terreau fertile aux pressions, insultes et agressions entre pairs. Même si elles ne peuvent pas prouver l'identité de leur persécuteur, les victimes auraient avantage à en parler à un enseignant. Certains établissements scolaires se sont dotés d'une politique de lutte contre l'intimidation; dans les cas les plus graves, l'intervention de la police s'avère indispensable. Les jeunes qui hésitent à s'adresser à un enseignant pourront se sentir plus à l'aise pour demander conseil à un ami de leur âge.

Beth, mère d'un enfant victime d'intimidation
Je ne sais pas quoi faire pour mon fils. Il m'a suppliée de ne pas en parler au directeur de son école. Il est convaincu que, si je dénonce les incidents, tout le monde sera au courant dans l'heure qui suit et le considérera comme un faible. Je ne veux pas le trahir, mais je vois bien que cette situation lui fait beaucoup de mal. Avant, il était joyeux et sociable. Maintenant, il ne dit plus un mot à la maison. J'ai peine à le reconnaître, mais il m'a fait jurer de ne pas en parler à ses professeurs.

Les parents des victimes d'intimidation ne savent pas toujours comment réagir, mais ils doivent faire comprendre à l'enfant qu'il aurait avantage à demander de l'aide, même si cette démarche peut sembler difficile. Les parents peuvent commencer par rencontrer l'enseignant pour lui expliquer leurs inquiétudes en citant des exemples précis. Ils doivent éviter de condamner qui que ce soit, car le professeur ignore peut-être que l'enfant est victime d'intimidation. De concert avec le directeur de l'école, établissez un plan d'action qui mettra fin à l'intimidation.

Michael, victime d'intimidation au travail
Chaque matin, je redoute d'aller travailler. Je me demande ce qu'elle aura encore inventé pour miner ma crédibilité. Un jour, elle m'a entendu parler au téléphone; c'était une conversation personnelle. Maintenant, on dirait que tout l'immeuble est au courant de ma vie privée. Elle est allée voir mon patron à plusieurs reprises pour m'accuser d'erreurs qu'elle avait elle-même commises. Je suis terrifié; je me sens mal. Et si je perdais mon emploi? Tout le monde a l'air de la trouver très drôle, très

dynamique. Personne ne me croira si je raconte ses méchancetés et ses stratagèmes pour saboter mon rendement professionnel.

L'intimidation est malheureusement moins rare qu'on ne pourrait le croire dans les milieux de travail. Là aussi, elle cause d'importantes souffrances psychologiques. Si vous en êtes victime, plusieurs stratégies s'offrent à vous. Premièrement, déterminez si votre entreprise possède une politique de lutte contre l'intimidation. Si tel est le cas, demandez en toute discrétion à consulter ce document. Sinon, analysez votre situation et vos possibilités d'action en compagnie d'un représentant des Ressources humaines. Deuxièmement, voyez si d'autres employés sont victimes du même intimidateur. Si vous vous trouvez des compagnons d'infortune, invitez-les à vous parler de leur situation et établissez un plan d'action. Troisièmement, notez soigneusement tous les comportements malveillants ou cruels de l'intimidateur à votre égard. Si vous choisissez de dénoncer officiellement les agissements de votre collègue intimidateur ou si vous décidez de porter plainte, vous pourrez présenter un dossier convaincant à vos supérieurs hiérarchiques.

© 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.