



# Académie De Roberval

## Aide-mémoire pour les parents

### Parents d'élève visé

#### **Comment reconnaître que votre enfant se fait intimider ?**

Une victime d'intimidation ne présentera pas nécessairement de blessures physiques. Pour pouvoir agir, vous devez rester attentif et à l'écoute de votre enfant afin de reconnaître les signes d'intimidation.

- Votre enfant présente-t-il des symptômes d'anxiété et de dépression ?
- Est-ce qu'il a soudainement perdu de l'intérêt pour des activités qu'il aimait ?
- Son estime de soi est-elle faible ?
- Est-ce qu'il a peur de visiter certains endroits comme l'école, le centre commercial ou le terrain de jeu ?
- A-t-il cessé brusquement d'aller sur Internet ?
- Ses résultats scolaires ont-ils chuté sans explication ?
- Est-ce qu'il vous dit souvent qu'il se sent malade, qu'il n'a pas envie d'aller à l'école ?
- A-t-il des pensées suicidaires, des envies de fuir ou de décrocher ?

*Ces signes peuvent également se retrouver chez des élèves victimes d'autres formes de violence, par exemple l'homophobie ou la discrimination raciale.*

#### **Comme parent vous pouvez agir. Si vous apprenez que votre enfant est victime d'intimidation :**

- Restez calme, votre enfant a besoin de réconfort.
- Prenez le temps de l'écouter.
- Demandez-lui de vous décrire la situation en détails.
- Ne le blâmez pas.

#### **Comment pouvez-vous intervenir auprès de votre enfant ?**

Parlez à son professeur ou au personnel de son école ou à tout autre intervenant ou personne qui peut être au fait de la situation et qui peut aider votre enfant à la régler. Agissez tout de suite.

Montrez que vous êtes avec lui et que vous allez l'aider à trouver une solution.

Dites-lui d'éviter tout geste de représailles ou de vengeance qui pourrait se retourner contre lui.

Encouragez-le à demeurer avec des amis sur lesquels il peut compter.

Conseillez-lui d'éviter les endroits propices à l'intimidation lorsque c'est possible.

Demeurez attentif au comportement de votre enfant et, après quelques jours, communiquez à nouveau avec les intervenants que vous avez contactés pour vous aider.

Si la situation nuit au fonctionnement quotidien de votre enfant, demandez l'aide des ressources professionnelles de l'école, du psychologue, travailleur social du CSSS ou de tout autre service.

N'attendez pas que la situation dégénère, que ça devienne plus grave.

**En tout temps, un parent peut contacter la direction de l'école pour signaler un événement que son enfant soit impliqué ou non.**

## **Prenez des mesures pour protéger votre enfant de la cyberintimidation.**

Avec l'augmentation de l'usage des téléphones intelligents et la facilité d'accès à Internet, bien souvent, l'intimidation aura lieu dans l'espace virtuel. Vous pouvez quand même agir et aider à enrayer la situation. Encouragez votre enfant à rester en contact avec ses amis en dehors de l'espace virtuel.

Surveillez du mieux que vous le pouvez ses actions sur Internet.

Vérifiez s'il a peur d'aller sur Internet ou s'il cesse brusquement d'y aller.

Conseillez-lui d'éviter les endroits propices à l'intimidation tels que les sites de clavardage et les réseaux sociaux.

### **Si votre enfant est victime d'intimidation, dites-lui :**

D'ARRÊTER immédiatement ses réponses aux messages d'intimidation. La personne qui intimide n'attend que ça.

D'ÉVITER d'envoyer des messages d'injures ou de menaces, car il pourrait se retourner contre lui et lui apporter plus d'ennuis.

DE BLOQUER les adresses ou personnes qui l'intimident. Qu'il s'agisse des réseaux sociaux, de son adresse courriel ou de son téléphone, il est possible de bloquer certaines personnes, des adresses ou des numéros.

DE PARLER de la situation avec un adulte en qui il a confiance à l'école.

DE RETRACER les adresses d'où proviennent les messages d'intimidation.

DE SAUVEGARDER tous les messages d'intimidation qu'il reçoit, que ce soit par courriel, texto, messagerie instantanée.

***Si vous jugez que la sécurité de votre enfant est menacée ou qu'il est victime d'un acte criminel (harcèlement, agression sexuelle, menaces, extorsion, etc.) n'hésitez pas à contacter la police. C'est un recours qui vous appartient, peu importe les interventions de l'école pour contrer l'intimidation.***

## **Parents d'élève témoin**

### **Votre enfant est-il témoin d'intimidation ?**

S'il se confie pour vous le signaler, il est important de lui dire qu'il a un gros rôle à jouer et qu'il peut agir pour aider les victimes.

Écoutez attentivement votre enfant et conseillez-le sur les comportements à adopter :

Expliquez-lui que les intimidateurs ont besoin d'un auditoire. Sans auditoire, ils ont moins de pouvoir.

Dites-lui qu'il a un rôle important à jouer et que ses réactions peuvent encourager ou décourager l'agresseur.

Indiquez-lui qu'il peut intervenir directement s'il sent que sa sécurité n'est pas menacée ou qu'il doit aller chercher un adulte qui pourra intervenir.

Rappelez-lui l'importance de dénoncer l'intimidation. Faites-lui comprendre qu'en la signalant, il vient en aide à quelqu'un d'autre.

Proposez-lui d'avertir un adulte de l'école en qui il a confiance.

Rappelez-lui qu'il peut toujours s'adresser à la direction de l'école pour signaler l'intimidation.

### **Si votre enfant est témoin de cyberintimidation :**

Conseillez-le sur les comportements à adopter quand il est témoin de cyberintimidation :

Dites-lui d'ignorer l'agresseur et d'éviter tout contact avec lui.

Encouragez-le à toujours refuser de transférer ou d'envoyer une image, une vidéo ou un message blessant pour quelqu'un.

Rappelez-lui de dénoncer les actes d'intimidation dont il est témoin, mêmes s'ils paraissent anodins ou qu'ils

ne le touchent pas directement.

**En tout temps, un parent peut contacter la direction de l'école pour signaler un événement que son enfant soit impliqué ou non.**

## Parents d'élève qui pose des actes d'intimidation

### Reconnaître les signes qu'un enfant adopte des gestions d'intimidation

Un comportement d'intimidation peut se manifester chez des jeunes provenant de tous les milieux, de tous les âges. Garçons et filles peuvent se livrer à des actes d'intimidation.

- Il est important de reconnaître les signes :
- Ils ont un grand besoin de dominer.
- Ils manquent d'habiletés interpersonnelles.
- Ils croient que l'agressivité est une bonne façon de régler les conflits.
- Ils vont percevoir de l'hostilité là où il n'y en a pas.
- Ils éprouvent peu de remords et ils ont de la difficulté à faire preuve de compassion.
- Ils donnent une fausse image de confiance en soi.

### Soyez à l'écoute des personnes qui vous signaleront que votre enfant fait de l'intimidation.

Discutez des moyens à prendre pour vous aider et aider votre enfant avec des intervenants qui sont au courant de la situation.

Expliquez-lui à quoi il s'expose s'il continue à poser des gestes d'intimidation (suspension, expulsion de l'école, plaintes à la police etc.)

Au besoin demandez de l'aide de l'école ou au travailleur social au CLSC.

Contactez la direction de l'école pour signaler l'intimidation et recevoir le soutien adéquat pour votre enfant.

### Vous pouvez agir pour aider votre enfant à cesser d'intimider.

Vous devez lui démontrer qu'il peut compter sur votre soutien tout en lui faisant comprendre la gravité de ses actes :

Restez calme et écoutez ce qu'il a à vous dire.

Faites-lui comprendre que vous prenez la situation très au sérieux.

Expliquez-lui la gravité et les conséquences de ses actes et paroles.

Voyez avec lui comment il peut exprimer sa colère sans faire de tort aux autres.

Discutez avec lui de tout exemple d'intimidation dont vous êtes témoins.

Rappelez-lui qu'il est essentiel de respecter les personnes malgré leurs différences.

Essayez de passer plus de temps avec lui et de superviser ses activités.

Cherchez à savoir qui sont ses amis et comment ils passent leurs temps libres.

### Agissez pour prévenir la cyberintimidation

Si vous apprenez que votre enfant fait de la cyberintimidation :

Faites-lui comprendre que l'espace virtuel est un espace public et ce qu'on trouve est accessible à tous.

Supervisez ses activités en ligne et encouragez-le à faire des interactions positives.

Apprenez-lui à respecter les autres dans l'espace virtuel.

Rappelez-lui de conserver les mêmes valeurs et de ne jamais écrire quelque chose qu'il ne dirait pas à une autre personne en face à face.

Dites-lui qu'il est important de respecter la vie privée des autres.

Expliquez-lui à quoi il s'expose s'il continue à poser des gestes de cyberintimidation (suspension, expulsion de l'école, plaintes à la police etc.)