



## Intimidation et cyberintimidation

QUATRE SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS  
DE L'ÉLÉMENTAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN  
SANTÉ MENTALE DANS LEURS SALLES DE CLASSE.

## INTRODUCTION

Selon la Loi sur l'éducation, l'intimidation est un « comportement agressif et généralement répété d'un élève envers une autre personne qui [...] a pour but, ou dont l'élève devrait savoir qu'il aura vraisemblablement cet effet : [...] de causer à la personne un préjudice, de la peur ou de la détresse, y compris un préjudice corporel, psychologique, social ou scolaire, un préjudice à la réputation ou un préjudice matériel. » Bien souvent, l'intimidation se produit lorsqu'il y a un déséquilibre perçu ou réel de pouvoirs basé sur des facteurs comme l'identité de genre, la sexualité, la race, l'ethnicité, la religion, la taille, le handicap ou l'orientation sexuelle. La Loi définit la cyberintimidation comme le recours à « l'intimidation par des moyens électroniques [...] notamment par la création d'une page Web ou un blogue dans lequel le créateur usurpe l'identité d'une autre personne, le fait de faire passer une autre personne comme l'auteur de renseignements ou de messages affichés sur Internet ou la communication électronique d'éléments d'information à plus d'une personne ou leur affichage... » dans une plateforme électronique accessible par une ou plusieurs personnes.

L'intimidation a des répercussions directes, à court et à long terme, sur la santé mentale et le bien-être des victimes. Selon la recherche, les jeunes qui sont victimes d'intimidation sur une longue période seraient plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété, ainsi que de symptômes physiques, comme des maux de tête et des maux d'estomac. Ils sont aussi plus susceptibles d'avoir une faible estime d'eux-mêmes et de vouloir éviter l'école. Les conséquences de l'intimidation sur la santé mentale peuvent durer toute la vie. On sait aussi que les personnes qui se livrent à des actes d'intimidation affichent davantage de comportements antisociaux, de problèmes de toxicomanie, de tendances agressives et de difficultés à l'école et tout au long de la vie.

Chaque conseil scolaire et chaque école devrait disposer de ses propres politiques et procédures sur l'intimidation en milieu scolaire. La promotion d'un climat scolaire sécuritaire et inclusif est une priorité universelle. Les élèves qui sont entourés de bons amis et d'adultes bienveillants et qui évoluent dans des milieux positifs pendant leurs années de développement sont moins susceptibles de se livrer à des actes d'intimidation ou d'en être victimes. Ils s'investissent également mieux à l'école. De nombreuses activités et interventions peuvent être réalisées au sein de la communauté scolaire pour favoriser la création d'un milieu positif, sécuritaire, inclusif et accueillant pour tous. Les infirmières et infirmiers de la santé publique et d'autres partenaires communautaires peuvent parfois aussi apporter leur soutien.

## Annonces hebdomadaires (Lundi, je parle santé mentale)

### Annonce (Semaine 1) :

En novembre, nous mettrons l'accent sur la prévention de l'intimidation et les amitiés! Nous avons planifié des activités amusantes pour tous les élèves et nous vous invitons tous et toutes à y participer! Il est important que tout le monde sache ce qu'est l'intimidation, comment la prévenir et ce qu'il faut faire si on en est témoin. N'importe qui peut en être victime. L'intimidation peut survenir à n'importe quel âge et n'importe où, y compris en ligne. La personne visée peut se sentir blessée, mal à l'aise et ne pas vouloir aller à l'école. Tu en apprendras plus au cours des prochaines semaines. N'oublie pas de parler avec d'autres de ce que tu fais pour promouvoir la prévention de l'intimidation dans ta classe!

### Activités :

#### Introduction à l'intimidation et à la cyberintimidation

- Activités pédagogiques - Dis non à l'intimidation
- Invitez les élèves à évaluer leurs connaissances sur l'intimidation à l'aide du questionnaire ci-dessous, puis vérifiez s'ils en connaissent plus à la fin du mois :  
[www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/standup\\_2016\\_bullying\\_quiz.pdf](http://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/standup_2016_bullying_quiz.pdf)  
- en anglais seulement [cycles moyen et intermédiaire]
- Évaluez les connaissances des élèves sur la cyberintimidation! Qu'ont-ils appris? :  
[www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/standup\\_2016\\_activity\\_wordjumble.pdf](http://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/standup_2016_activity_wordjumble.pdf) - en anglais seulement [cycles moyen et intermédiaire]
- Découvrez des ressources pour les parents, les élèves et les éducateurs sur la littératie numérique et médiatique à <https://habilomedias.ca> [cycles moyen et intermédiaire]
  - Introduction à la cyberintimidation, avatars et identité
  - Le guide de la cyberintimidation à l'intention des parents
- Conflit ou intimidation? Ressource pour les éducateurs et les parents <https://www.pacer.org/bullying/info/questions-answered/conflict-vs-bullying.asp> - en anglais seulement

### Recommandations de livres ou de vidéos

Le garçon invisible

## Annonce (Semaine 2) :

L'intimidation peut prendre de nombreuses formes. Il est important de réagir si nous en sommes témoins. L'intimidation peut parfois se manifester par des paroles ou des gestes. Voici quelques exemples d'intimidation : frapper, bousculer, répandre des rumeurs, taquiner ou volontairement exclure quelqu'un. L'intimidation peut aussi avoir lieu en ligne ou par téléphone. Peu importe où elle a lieu, elle n'est jamais acceptable. Si tu entends ou vois quelque chose qui te met mal à l'aise ou qui met d'autres personnes mal à l'aise, il vaut mieux en parler à un adulte.

## Activités :

### « Ne sois pas un témoin silencieux »

Apprenez aux élèves comment réagir s'ils sont témoins d'actes d'intimidation.

- [www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/word\\_search.pdf](http://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/word_search.pdf) - en anglais seulement [cycles moyen et intermédiaire]
- [La façon dont tu réagis à la cyberintimidation peut grandement aider](#)
- [Le fait de ne pas réagir à la cyberintimidation peut blesser tout autant que la cyberintimidation elle-même](#)

**\*CONSEIL! Comme les livres suggérés ci-dessus ne conviennent pas à l'âge de tous les élèves, vous pourriez élargir l'activité de lecture en demandant aux élèves plus âgés de lire à des élèves plus jeunes ou de faire un compte rendu sur les messages véhiculés dans un des livres!\***

**Tyranono, une préhistoire d'intimidation**

## Annonce (Semaine 3) :

Passer du temps en compagnie d'autres personnes est bon pour la santé mentale. Établir des liens avec les autres à l'école nous aide à avoir un sentiment d'appartenance. Essaie de t'intéresser aux autres et d'apprendre quelque chose de nouveau sur un membre du personnel ou un camarade de classe! Pose-lui une question, puis parle-lui de ton expérience pour voir ce que vous avez en commun. Ça peut être aussi simple que de lui raconter ce que tu as fait pendant la fin de semaine. Qui sait, vous pourriez devenir ami.

## Activités :

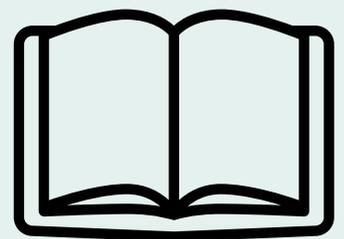
### Relations saines

Pour pouvoir s'entendre avec les autres à la maison, à l'école et dans la communauté, il est important d'apprendre à gérer les conflits. Les élèves pourront acquérir de nouvelles stratégies grâce à cette activité.

- Résoudre les conflits [cycles primaire à intermédiaire]
- Comment arrêter un intimidateur? Les élèves peuvent s'exercer à l'aide de cette bande dessinée (en anglais) ou en jouant les personnages. Il leur sera ainsi plus facile de réagir s'ils sont témoins ou victimes d'intimidation. [cycles moyen et intermédiaire]



La gentillesse c'est...



## Annonce (Semaine 4) :

Savais-tu que le sourire est contagieux? Une personne qui sourit rend les gens heureux. Pour faire sourire quelqu'un, fais-lui un compliment, dis-lui quelque chose de gentil, fais une bonne action ou raconte une blague amusante! Pose un acte de gentillesse aujourd'hui pour que d'autres se sentent bien à l'école. Nous voulons que chacun s'y sente bienvenu et inclus!

## Activités :

### Sentiment d'appartenance et climat scolaire positif

Un climat scolaire positif favorise le bonheur et la santé. Les élèves qui établissent des liens avec les autres s'amuse, ont un sentiment d'appartenance et veulent être à l'école. Ils ont même de meilleures notes! Par où commencer? Il suffit de faire preuve de gentillesse, d'inclure les autres dans les activités et d'apprécier les différences individuelles. Pour y arriver, il faut faire preuve d'écoute active et d'empathie. Les élèves pourront apprendre à écouter les autres et à être de bons amis grâce aux activités suivantes.

- <https://smho-smso.ca/emhc/rerelations-saines/etre-un-bon-ami/tape-la-dedans-pour-lamitie>. [cycle primaire]
- <https://smho-smso.ca/emhc/rerelations-saines/lecoutte/ecouter-et-entendre/> ([cycles primaire à intermédiaire])

### Pour les éducateurs qui utilisent les médias sociaux

- Partagez sur Twitter des photos des élèves qui participent aux activités! \_\_\_\_\_
- Envoyez sur Twitter des messages à d'autres classes ou écoles pour les mettre au défi de participer. \_\_\_\_\_
- Soulignez les gestes de gentillesse et les réussites des élèves pendant le mois dans un bulletin d'information ou lors de l'assemblée de l'école. \_\_\_\_\_
- Sur Twitter, ajoutez l'équipe scolaire du Bureau de santé publique du Sud-Ouest (@SW\_PublicHealth) ou le Bureau de santé de Middlesex-London (@MLHealthUnit) à vos publications pour que nous puissions partager ce que vous faites.
- Montrez votre travail à l'infirmière scolaire pour qu'elle en parle-Créez des certificats pour les élèves qui participent aux activités.
- Créez des certificats pour les élèves qui participent aux activités. \_\_\_\_\_

## Resources

- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.prevnet.ca/>
- <https://www.bullyingcanada.ca/get-help/>

