

Comprendre l'intimidation

POUR LES ANIMATEURS



Qu'est ce que l'intimidation?

Jeunesse, J'écoute définit l'intimidation comme lorsque quelqu'un utilise son pouvoir pour faire mal ou faire peur à quelqu'un d'autre ou pour exclure ou insulter quelqu'un d'autre.

L'intimidation peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, y compris :

- ses émotions;
- son estime de soi;
- ses relations avec les autres;
- son sentiment de sécurité.

En connaissant le type d'intimidation dont vous êtes témoin, vous pourrez mieux soutenir le membre des 4-H.

Types d'intimidation :

L'intimidation physique : lorsqu'une personne se sert de sa force physique pour harceler une autre personne.

L'intimidation émotionnelle : lorsqu'une personne agresse verbalement une autre personne, lui fait des remarques blessantes, la taquine pour la harceler, etc.

La cyberintimidation : lorsqu'une personne se sert d'outils numériques pour harceler une autre personne.

L'intimidation sociale : lorsqu'une personne ou un groupe de personnes exclut volontairement d'autres personnes, répand des rumeurs à leur sujet ou les ignorent dans le but de les harceler.

L'intimidation discriminatoire : lorsqu'une personne ou un groupe de personnes harcèle une autre personne à cause d'une caractéristique la rendant différente.



Aider une personne victime d'intimidation

Pour aider quelqu'un qui est victime d'intimidation, vous devez d'abord **vous soucier de sa sécurité**, aussi bien physique qu'émotionnelle, puisque l'intimidation peut entraîner des blessures corporelles et une détresse psychologique.

Lorsque vous aidez les personnes qui en sont victimes, rappelez-vous des trois types de personnes impliquées dans l'intimidation :

1. **la personne victime d'intimidation;**
2. **la personne responsable de l'intimidation;**
3. **le témoin ou la personne qui observe l'intimidation.**

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous jouez un rôle important auprès de chacune de ces personnes en les soutenant et en leur expliquant les conséquences de leur comportement.

Si l'un de vos membres des 4-H est victime d'intimidation, il est important que vous lui rappeliez que ce n'est pas sa faute et qu'il ou elle n'est pas seul(e)! Voici quelques conseils à donner aux membres :

- ✓ **Dénoncez!** Encouragez les à s'ouvrir s'ils sont victimes d'intimidation. Aidez les à en parler ouvertement et rappelez-leur que plus ils seront nombreux à dénoncer ces actes, plus ils auront une influence.
- ✓ **Trouvez du soutien!** En tant qu'adulte de confiance, vous pouvez les aiguiller vers des ressources et soutiens supplémentaires. L'intimidation peut les ébranler fortement et ils ne doivent pas se sentir seuls.
- ✓ **Protégez-vous!** Les jeunes peuvent prendre des mesures pour se protéger physiquement et émotionnellement. Ils peuvent passer du temps avec les autres et établir une stratégie de sécurité ou cesser de se connecter aux médias sociaux.

Remédier aux responsables de l'intimidation

Si l'un(e) de vos membres des 4-H est responsable d'intimidation, poussez le/la à se demander ce qui motive son comportement. En vous référant au Code de conduite des 4-H du Canada, vous pouvez fixer des limites à respecter dans le cadre des réunions des 4-H, en faisant appliquer les règles et en définissant les comportements adéquats. Si le membre indique qu'il souhaite changer son comportement, vous pouvez le soutenir dans ses démarches tel que suit :

- ✓ **Aidez le** à se fixer des objectifs.
- ✓ **Encouragez le** à trouver un autre moyen d'évacuer son énergie et ses émotions, comme le sport ou l'art.
- ✓ **Encouragez le** à s'excuser auprès des personnes qu'il a blessées ou proposez-lui de l'accompagner. Il peut s'excuser en personne ou en écrivant une note.

Remédier aux témoins

Si vous connaissez un(e) membre des 4-H qui est victime d'intimidation, il est très probable que vous connaissiez aussi des membres des 4-H qui sont témoins de ces actes. En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous pouvez expliquer à vos membres que le rôle des témoins est important pour mettre un terme au comportement intimidant.

S'il est sécuritaire pour eux de le faire, encouragez les à intervenir et à dire à la personne qui les intimide d'arrêter. Il y a de fortes chances que les autres interviennent aussi.

Prévenir l'intimidation

Voici quelques conseils que vous pouvez partager avec vos membres des 4-H pour les aider à prévenir l'intimidation :

- ✓ **Parler ouvertement** de l'intimidation à ses amis, à ses camarades de classe ou à d'autres membres des 4-H.
- ✓ **Parler à la personne qui est victime d'intimidation.** Lui dire que ce n'est pas acceptable et qu'ensemble, vous pouvez prendre des mesures pour que cela cesse.
- ✓ **Offrir une échappatoire.** Demander à la personne victime d'intimidation si elle souhaite partir avec vous.
- ✓ **Dénoncer.** Informer un adulte de confiance, comme un(e) professeur(e), un parent ou un animateur ou animatrice des 4-H, de la situation. Si quelqu'un est en danger immédiat, composer le 911.
- ✓ **Offrir du soutien.** Demander à la personne si elle va bien et si elle souhaite parler. Lui rappeler également que ce n'est pas sa faute.

Pour de plus amples renseignements sur l'intimidation, consultez jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains