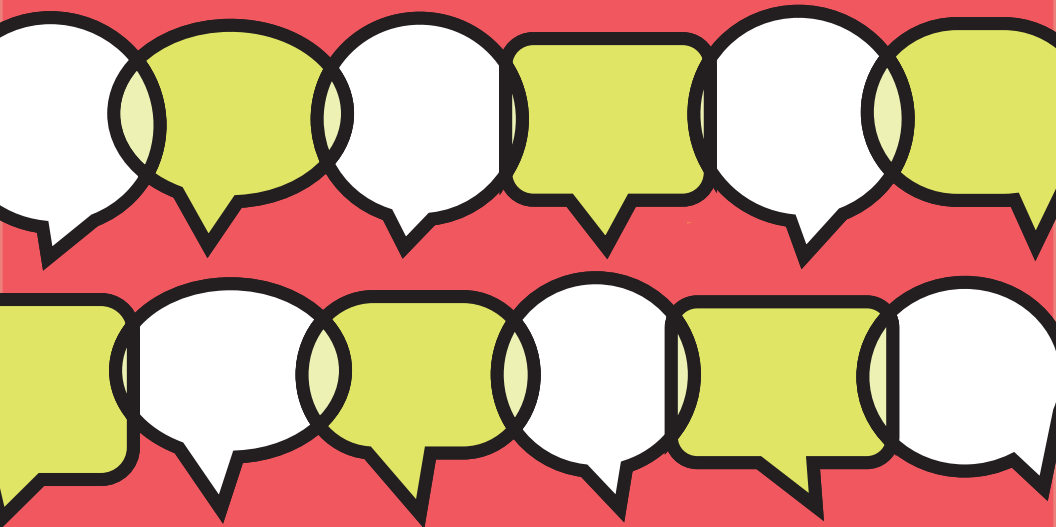


STÉPHANIE
DESLAURIERS

M.Sc. Psychoéducation

JEUX D'ENFANTS ?

L'heure juste
sur l'intimidation



Stanké

STÉPHANIE
DESLAURIERS

M.Sc. Psychoéducation

JEUX D'ENFANTS?

L'heure juste
sur **l'intimidation**

Stanké

Une société de Québecor Média

*Pour Karine, Pascale, Caroline, Lysiane, Maxime
et tous ceux que j'ai heurtés, blessés, intimidés.
Vous n'aviez pas à porter le mal-être qui m'habitait.
Je n'avais pas à vous le lancer en pleine figure,
ne sachant plus qu'en faire.*

*Pour Michèle, Maryse, Simon, Kim, Amanda
et tous ceux qui m'ont intimidée.
Je sais que vous portiez un mal-être en vous.
Je n'avais pas à le porter à votre place.
Mais je comprends et je vous pardonne.*

Avant-propos

Que vous ayez été victime, témoin ou agresseur, ou encore que votre enfant tienne un de ces rôles, vous êtes impliqué émotionnellement et vous réagirez plus ou moins fortement à certains propos. Voilà le but de cet ouvrage : faire réagir pour faire réfléchir.

Lors d'une intervention familiale en psycho-éducation, un parent m'a déjà dit : « Je n'aime pas ça, te voir. Parce que, d'habitude, je fais mes affaires en tant que père pis c'est comme ça. Mais quand on se rencontre, je me remets en question. » Et moi, c'est précisément pour cette raison que je chérissais nos rencontres. Si vous terminez votre lecture avec plus de questions que de réponses, j'aurai atteint mon objectif.

Introduction

L'intimidation fait partie de la vie depuis toujours. Là où il y a de la vie humaine, il y a des groupes et des rôles sociaux. Certains sont davantage leaders tandis que d'autres sont influençables. Certains sont ignorés, parce qu'ils passent inaperçus, alors que d'autres sont les boucs émissaires. Dans un monde idéal, tous seraient égaux et il n'y aurait pas de rôles sociaux. Or, dans les faits, il s'agit d'une utopie.

Chaque personne est unique. Tout le monde a son bagage personnel, ses expériences passées, ses souvenirs, ses réussites et ses échecs. Tous les enfants ont des parents fort différents, qui les élèvent à leur façon, selon ce qu'eux-mêmes ont ou n'ont pas reçu. Et ces individualités se rencontrent dans des contextes sociaux, comme la garderie, l'école, les

groupes sportifs, les activités parascolaires, les réunions familiales ou d'amis. Il est donc inévitable que cela provoque des flammèches.

Chaque enfant observe ses parents interagir avec autrui, et tout-petit déjà il apprend comment se comporter en public, en interaction sociale. Parce que, avant d'être scolarisé, l'enfant est socialisé auprès de ses parents, de ses frères et sœurs, de ses oncles, tantes, grands-parents, cousins, cousines. Puis, auprès des amis de la garderie, de son éducatrice, aussi. Vient ensuite l'école. Mais entre la sortie du ventre de sa mère et l'entrée à la maternelle, l'enfant a vécu cinq années. Cinq longues années – qui paraissent souvent bien courtes aux yeux des parents – durant lesquelles il a appris tant de choses : manger seul, parler, marcher, courir, aller à la toilette, s'habiller, mais aussi jouer avec les autres, partager, s'exprimer, régler un conflit. Tant de préalables qui permettent une adaptation harmonieuse aux nouveaux défis qui se présenteront tout au long de sa vie.

Alors, est-ce possible d'enrayer l'intimidation ? Probablement pas. À court terme, non. À long terme, on peut le tenter. Mais ça demandera des efforts concertés. Du temps. Et beaucoup de travail de la part de toutes les personnes qui gravitent autour des enfants. De la communication. Et des modèles positifs pour nos jeunes : nous, les adultes. Les parents. Les enseignants. Les grands frères et les grandes sœurs. Les membres de la société. Car comme le dit le célèbre proverbe africain : « Il faut tout un village pour élever un enfant. »

1

Ce qu'est – et ce que n'est pas – l'intimidation

Sur la place publique, tout le monde a son opinion à propos de l'intimidation. L'accessibilité aux réseaux sociaux a, sans grande surprise, ouvert la porte à ces éditorialistes improvisés.

On parle donc à tort et à travers, sans connaître tous les détails d'une situation. Or, s'il est une chose primordiale dans un contexte d'intimidation, c'est de savoir toutes les versions d'une même histoire, car la vérité est facilement manipulable à l'avantage de l'un et au désavantage de l'autre.

Mais, surtout, il est impératif de savoir ce qu'est l'intimidation. Malgré des intentions tout à fait louables, le fait de parler à tous vents de l'intimidation dans les médias fait en sorte que la définition même de ce concept se perd. Ainsi, un enfant

qui s'est fait taquiner une seule fois par un élève plus vieux devient une victime d'intimidation, tout comme l'adolescent qui s'est fait insulter par un ami après un match peu glorieux de basket. Mais il semble qu'on mélange tout : agression verbale, agression physique, agression indirecte... Pourtant, «agression» n'est pas synonyme d'«intimidation».

Partir sur les mêmes bases

Pour qu'on puisse affirmer qu'il s'agit d'une situation d'intimidation, trois critères doivent être présents : l'intentionnalité, la répétition et le déséquilibre de pouvoir.

L'intentionnalité

Ce terme réfère à une connaissance, à une conscience que ce qu'on dit ou fait aura un impact négatif sur notre cible, notre victime. On connaît donc le point de vulnérabilité de la personne et on l'utilise en sachant quel type de réaction cela provoquera.

Or, une question se pose : à quel point un enfant d'âge scolaire – ou, à plus forte raison, un enfant ayant reçu un diagnostic pouvant porter atteinte à son fonctionnement neurologique, à la gestion de ses émotions et à son auto-contrôle, ce qui peut mener à l'impulsivité – peut-il être pleinement conscient de la portée de ses paroles et de ses gestes ?

En effet, les enfants en bas âge n'ont pas encore tout à fait développé ce qu'on appelle l'empathie,

c'est-à-dire la capacité de se mettre à la place de l'autre, de comprendre une situation de son point de vue. L'empathie commence à se manifester dès la petite enfance : un tout-petit qui donne sa doudou à un ami de la garderie qui pleure, par exemple, ou qui va lui faire un câlin ; un enfant de deux ans qui adapte son jeu pour permettre à son petit frère de un an d'y jouer. Mais cette capacité empathique se consolide davantage à l'âge scolaire, alors que le cerveau continue sa maturation, ce qui amène des apports majeurs aux plans affectif et social. Pour faire preuve d'empathie, l'enfant doit être en mesure de comprendre, cognitivement, qu'une même situation peut être perçue fort différemment par deux (ou plusieurs) individus. Il doit également être capable de reconnaître les signaux de détresse chez l'autre, comme un changement de l'expression faciale, un trémolo dans la voix, des muscles qui se crispent. Enfin, il doit posséder le vocabulaire pour témoigner à l'autre qu'il comprend ce qu'il ressent. Pas facile du tout, même pour beaucoup d'adultes.

Il est très probable qu'un enfant de maternelle ayant insulté un élève de sa classe ne soit pas totalement conscient de l'impact de ses paroles. Cependant, s'il est blessant une première fois avec cet élève et s'il est témoin de sa réaction (l'élève pleure, se fâche, boude, etc.), il pourra comprendre que ses propos n'étaient pas adéquats. L'enseignante pourra alors intervenir en sensibilisant l'enfant aux réactions négatives qu'il a entraînées chez l'élève et demander qu'il y ait une réconciliation. Par contre, si

l'enfant recommence plusieurs fois, rigole, se moque de l'élève lorsqu'il réagit, on peut alors parler d'intentionnalité, puisque, même s'il est conscient des conséquences de ses agissements, il continue et semble même trouver du plaisir à provoquer une réaction émotionnelle intense.

Qu'en est-il du jeune ayant reçu un diagnostic en lien avec un fonctionnement neurologique différent ? Eh bien, lui aussi, à force d'être sensibilisé aux conséquences de ses propos, apprendra à anticiper les réactions d'autrui, même si cela demande plus de temps et d'efforts de la part des adultes qui l'entourent, puisque cette limite fait partie intégrante de ces troubles. L'intentionnalité peut donc être constatée autant chez les jeunes ayant un trouble neurologique que chez les enfants dits « neurotypiques », c'est-à-dire n'ayant pas de particularité neurologique.

La répétition

Si un jeune insulte une fois ou deux un autre jeune, peut-on parler d'intimidation ? Pas nécessairement, puisque la notion de répétition n'est pas présente. Une situation d'agression (qu'elle soit verbale, indirecte ou physique) peut même se reproduire cinq fois sans que ce soit considéré comme de l'intimidation, par exemple si les événements s'échelonnent sur une année entière. Il faut donc tenir compte de la fréquence, de la chronicité et de la gravité des actes pour évaluer ce critère.

Si des adultes se chicanent cinq fois en trois cent soixante-cinq jours, on ne considérera pas qu'il

s'agit d'intimidation, même si l'on note une intention de faire du mal à l'autre et une certaine répétition. Pourquoi? Parce que la répétition n'est pas suffisamment importante et que le troisième critère pour considérer une situation comme de l'intimidation – le déséquilibre de pouvoir – est absent. Il s'agit de la même chose pour les enfants et les adolescents.

Le déséquilibre de pouvoir

Le dernier critère est le déséquilibre de pouvoir, qui ne veut pas seulement dire que l'un est plus grand, plus fort ou plus vieux que l'autre. Un déséquilibre de pouvoir s'observe dans le statut social de l'élève : est-il populaire ou rejeté? A-t-il beaucoup d'amis ou non? Est-il apprécié des autres ou ignoré, voire détesté? Ainsi, un élève populaire qui s'en prend à un autre qui ne l'est pas crée un déséquilibre de pouvoir. Un jeune plus habile avec les mots qui fait preuve de violence verbale envers un élève qui l'est moins, alors que cet écart dans leurs habiletés verbales est connu, fait de même.

Intimidation ou conflit?

Il y a une distinction importante à faire entre « conflit » et « intimidation ». Deux amis qui se chicanent fréquemment, en se manquant de respect ou en se dénigrant, par exemple, ne sont pas dans une dynamique d'intimidation puisqu'il n'y a pas de déséquilibre de

pouvoir entre eux, malgré l'intention de faire du mal et la répétitivité de leurs querelles.

Toutefois, certaines amitiés sont toxiques : derrière une relation en apparence égalitaire peut se cacher un déséquilibre de pouvoir. Prenons deux amies en 5^e année du primaire. L'une veut plaire à l'autre, elle fait donc tout ce que son amie lui demande : elle la fait passer en premier dans ses prises de décision, accepte ses railleries et ses commentaires désobligeants, car, en échange, elle obtient une amitié si précieuse à ses yeux, recherchée par l'ensemble des autres élèves. L'amie qui veut plaire tolérera donc des comportements qu'elle ne devrait pas accepter, ne se respectera pas au nom de l'« amitié ». Cette fille ne se sentira donc pas elle-même dans sa relation, ni estimée ou traitée sur un pied d'égalité par son amie. Elle sera davantage contrôlée qu'en maîtrise de la situation. Elle vivra des frustrations à répétition qu'elle refoulera, de peur de perdre sa chère amie.

Une question se pose : pourquoi certains jeunes tolèrent-ils de telles relations ? Parce qu'ils manquent de confiance en eux. Ils ne se croient pas nécessairement dignes de respect et ont appris, consciemment ou non, que les autres valent plus qu'eux. Ainsi, ils ne s'interrogent pas outre mesure sur le fait qu'ils passent constamment en dernier, que leurs désirs ne sont presque jamais priorisés dans leur relation d'amitié « toxique ».

En raison de ce manque de confiance, ces jeunes veulent à tout prix s'affilier à un élève qui a du pouvoir dans la classe, dans la cohorte, ce qui leur

permet de se sentir valorisés, comme si le statut social de ce dernier déteignait sur eux. Cette amitié avec un jeune populaire, qui provoque l'envie des autres élèves, peut, en apparence, augmenter leur estime personnelle.

Certains jeunes peuvent aussi avoir peur de mettre fin à cette amitié lorsqu'ils réalisent sa toxicité. Ils peuvent craindre les représailles de leur « ami », avoir peur d'être rejetés par les autres, de voir leurs confidences dévoilées par vengeance, par exemple. Ils restent donc pris dans cette dynamique avec un sentiment d'impuissance et de désespoir qui croît avec le temps.

Cette situation ne vous fait-elle pas penser à la violence conjugale ? En effet, ces types de relations se caractérisent par la peur de déplaire, et la personne contrôlée a l'impression de marcher sur des œufs. Malgré toutes les précautions, le conflit éclate inévitablement, entraînant des épisodes de violence (physique, verbale ou indirecte) suivis d'une période de rémission. La personne en contrôle peut alors s'excuser (ou non), tandis que celle qui est contrôlée pardonne à tout coup, soulagée que le lien qui les unit ne soit pas brisé.

« N'exagère pas, ce ne sont que des chicanes d'enfants ! »

En fait, les « chicanes d'enfants » sont les seuls types de chicanes que devraient connaître... des enfants.

Proportionnellement à leur âge, à leur niveau de développement, les « chicanes d'enfants » sont des chicanes, au même titre que nos « chicanes d'adultes » le sont pour nous. Leurs conflits peuvent donc les mettre dans tous leurs états, tout comme nous pouvons l'être dans un contexte semblable.

Ainsi, le fait de considérer les disputes entre jeunes comme de banales chicanes d'enfants contrevient à un concept fondamental dans la relation à l'autre, peu importe sa nature : la validation. En effet, chacun d'entre nous, petit ou grand, a besoin de faire valider ses émotions, ce qu'il vit. Attention : valider ne veut pas dire prendre en pitié la personne. La validation se rapporte davantage au fait de lui donner le droit de se sentir comme elle se sent. Dès lors, un adulte, en raison de son vécu, de ses expériences et de sa sagesse vénérable, n'éprouvera pas les mêmes sentiments qu'un enfant devant une situation semblable. Il est donc primordial de l'écouter, de lui donner le droit d'être triste, en colère, déçu, etc., afin que lui aussi s'en donne le droit. Le concept de validation se rapproche grandement de celui de l'empathie. En démontrant de l'empathie envers un enfant, l'adulte agit comme un modèle et lui inculque cette capacité, qui lui permettra de vivre des relations sociales plus harmonieuses, peu importe son statut social. Un jour, l'enfant sera suffisamment vieux, confiant et autonome pour se valider lui-même, mais, en attendant, il a peut-être besoin d'un petit coup de pouce de la part d'un adulte de confiance, que ce soit son parent, un enseignant ou un entraîneur.

Quelle place devraient occuper les parents et l'école dans la prévention et la lutte contre l'intimidation ? Est-il possible d'enrayer complètement l'intimidation ? En parlons-nous trop et trop mal ?

Dans cet essai nécessaire, la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers rappelle la définition même du concept d'intimidation, qui se perd au fil des nombreuses interventions sur le sujet. Elle apporte du même souffle un point de vue rafraîchissant sur le problème, en confrontant les idées reçues et en dénonçant l'approche de la plupart des médias et de ceux qui se prétendent spécialistes.

Forte de sa formation et de son expérience, elle souhaite donner l'heure juste à travers tout ce qui se dit, entre autres en déboulonnant quelques mythes tenaces. Au passage, elle met en lumière les lacunes des outils actuels de lutte contre l'intimidation et ébauche d'autres pistes d'intervention.



Diplômée d'un baccalauréat en psychoéducation de l'Université de Montréal et d'une maîtrise en psychoéducation de l'Université de Sherbrooke, Stéphanie Deslauriers travaille auprès d'enfants et d'adolescents présentant divers besoins (affectifs, psychosociaux, neuro-développementaux) ainsi que de leur famille. Chargée de cours et conférencière, elle alimente depuis 2010 le blogue Ensemble, maintenant. Elle collabore comme chroniqueuse à différentes émissions, notamment *Format familial*, à Télé-Québec. Elle a publié deux romans aux Éditions Stanké : *L'Éphémère* et *La Trahison des corps*.

