

LUTTE CONTRE L'INTIMIDATION

MÉMOIRE

DÉPOSÉ À LA MINISTRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS

MADAME FRANCINE CHARBONNEAU

Carmen Landry, chercheure

Rosemère, 30 novembre 2014
Version révisée 4 avril 2017

« J'ai toujours su qu'au plus profond du cœur de l'homme résidaient la miséricorde et la générosité. Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de la couleur de sa peau, ou de son passé, ou de sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr, et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut leur enseigner aussi à aimer, car l'amour naît plus naturellement dans le cœur de l'homme que son contraire. »

« Être libre n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes; c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres. La véritable épreuve pour notre attachement à la liberté vient de commencer. »

Nelson Mandela

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE L'AUTEURE.....	4
INTRODUCTION.....	5
CONTEXTE / PROBLÉMATIQUE.....	5
Une manifestation de violence parmi tant d'autres.....	5
Des clientèles vulnérables.....	6
La personne agressive.....	7
RECOMMANDATIONS.....	10
CONCLUSION.....	14

À PROPOS DE L'AUTEURE

CARMEN LANDRY

Courriel : carmendesiles@hotmail.com

Notes biographiques

Je travaille depuis plus de vingt ans dans le domaine des communications, dont les quinze dernières années au ministère du Conseil exécutif pour le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. De plus, active au Syndicat des professionnelles et professionnels du gouvernement du Québec (SPGQ), j'ai siégé sur le Comité sur la prévention du harcèlement psychologique du Comité ministériel des relations professionnelles du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Nous avons alors travaillé de concert, notre syndicat, le Syndicat de la fonction publique du Québec et la direction des ressources humaines de la partie patronale pour rédiger le *Guide de prévention et de traitement des plaintes du harcèlement psychologique* du Ministère lors de l'entrée en vigueur des nouvelles dispositions de la Loi sur les normes du travail relatives au harcèlement psychologique.

J'étudie présentement en maîtrise en communication pour me spécialiser en recherche sur l'impact des médias et la famille. Je suis particulièrement préoccupée par l'incursion médiatique dans le milieu familial, notamment auprès des enfants et des adolescents, et de certaines problématiques que l'on peut observer dans notre société dont la violence associée à l'intimidation réelle et virtuelle. J'effectue depuis près de vingt ans une veille médiatique sur différents aspects des nouvelles technologies et sur l'augmentation des contenus violents dans les médias, les jeux en ligne et autres. C'est, en fait, ce qui a motivé mon retour aux études pour enrichir mes connaissances et apporter ma contribution au mieux-être des enfants de ce monde.

INTRODUCTION

Le 1er juin 2004, entrent en vigueur les nouvelles dispositions de la Loi sur les normes du travail relatives au harcèlement psychologique. Ces dispositions, bien qu'appliquées spécifiquement au milieu de travail, reconnaissent officiellement les dangers liés à la violence psychologique et de ce fait, l'importance de la santé mentale... et sa fragilité. Dernièrement, les actions entreprises pour protéger les aînés et le projet de loi n°56, soit la Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école, témoignent aussi de la volonté du gouvernement du Québec de protéger les personnes les plus vulnérables de notre société.

Les personnes participant au Forum sur la lutte contre l'intimidation qui s'est déroulé le 2 octobre dernier, ont dégagé de nombreuses pistes de réflexion pour alimenter le plan d'action à venir sur cette problématique. Leurs conclusions convergent sur la nécessité de poursuivre le développement des connaissances sur l'intimidation sous toutes ses formes et de mieux comprendre les trajectoires de violence et d'intimidation. Le présent mémoire vise à présenter des pistes de solution pour contribuer à l'atteinte de ces objectifs.

CONTEXTE / PROBLÉMATIQUE

Une manifestation de violence parmi tant d'autres

Le Québec fait face actuellement à une épidémie d'intimidation réelle ou virtuelle notamment dans les milieux scolaires mais également dans la vie privée de personnes de tout âge, du plus jeune au plus vieux. Ces comportements problématiques peuvent être associés au harcèlement et à la violence psychologique, soit des commentaires haineux et agressifs, répétitifs ou non. Ils se manifestent surtout par le biais de l'Internet, outil par excellence permettant de le faire d'une façon plus directe, plus intime, n'importe où, souvent en toute impunité et même dans l'anonymat.

Cette forme d'agression est en fait, l'une des manifestations de la violence faisant partie d'un ensemble de faits sociaux beaucoup plus complexes qu'une simple interaction entre deux ou plusieurs personnes. Elle s'inscrit dans l'acceptation sociale de voir de la violence réelle ou fictive, soit à la télévision (aux nouvelles : crimes violents, procès, guerres, enquêtes policières fictives ou non, etc.), dans les documentaires tels que ceux présentés à DOCU-D (Un tueur si proche, Les enfants tueurs, etc.), au cinéma (films policiers, d'horreur, *thrillers* psychologiques, d'action, etc.), les jeux vidéo (de plus en plus réalistes, on ajoute l'effet participatif), sur Internet (films, sites, webséries, jeux en ligne, etc. maintenant disponible partout), sur les murs (affiches publicitaires des films), dans les livres (policier, horreur, etc.) et même à la radio (nouvelles, publicité). Bientôt, cette violence pourra même être disponible de façon encore plus intimiste par les lunettes-écrans déjà sur le marché.

L'analyse de contenu de chacune de ces sphères établirait avec précision l'offre en matière de violence dans notre société. Mais un seul coup d'œil à la programmation du câble, aux Nouvelles de 18h ou encore sur des films classés 13 ans et plus, nous dévoile l'omniprésence de la violence en sons, en images, en musique et témoigne déjà clairement de sa banalisation. Pour preuve, le lundi soir suivant l'élection de Madame Marois comme première ministre, alors même que l'on commentait la tentative de massacre aux Nouvelles et l'assassinat du technicien, une annonce publicitaire annonçait sur cette même chaîne télévisuelle, la nouvelle «Maison du massacre»... ouverte au grand public.

Cette acceptation tacite de sujets fort lucratifs, voire cette culture de la violence met à rude épreuve la sensibilité, le jugement et la maîtrise de soi de personnes plus vulnérables sur le plan psychologique.

Des clientèles vulnérables

Les contenus Internet et à la télévision semblent s'adresser à un public mature, formant un bloc homogène émotivement, qui puisse trier le bon du mauvais, discerner le bien du mal, le vrai du faux. Mais les problèmes sociaux démontrent que même les adultes forment une clientèle dont la maturité et le jugement sont très relatifs et parfois même déficients. Par ailleurs, l'éveil intellectuel d'un enfant est bien souvent confondu avec la maturité affective. En classant certains films 13 ans et plus, bien qu'ils contiennent de la violence, de la sexualité et du langage vulgaire, c'est sans compter que la maturité diffère énormément d'un enfant à un autre, surtout à cet âge où le corps est en pleine transformation et le caractère très influençable.

Outre les tensions diverses, les événements bouleversants (décès, accidents, etc.) et les milieux familiaux dysfonctionnels (négligence, abus sexuels, violence verbale et physique, dénigrement et harcèlement, etc.), ainsi que le naturel flux d'hormones de l'adolescence, un grand nombre d'enfants subiront la séparation de leurs parents, avec tout ce que cela comporte d'instabilité, de bouleversements psychologiques et émotifs. Les parents eux-mêmes sont confrontés à des changements importants dans leur vie de couple et leur rôle parental, et donc eux aussi à l'instabilité émotive et psychologique.

De plus, les publics se composent de gens dont certains sont aux prises avec des maladies mentales latentes, diagnostiquées et non diagnostiquées : dépression, troubles d'anxiété et bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs ou alimentaires, autisme, phobies, hyperactivité, déficits d'attention, troubles du comportement et handicaps mentaux. Certaines, tel que la schizophrénie, ne seront diagnostiquées qu'à la fin de l'adolescence. Souffrant d'isolement ou de désœuvrement, ajoutez l'effet amplifié et perturbant des drogues, des médicaments et de l'alcool, voici dans quels contextes les contenus virtuels s'insèrent éponnés par les émotions du moment.

Ceci démontre que ces contenus s'adressent à des humains à la sensibilité, au développement cognitif et émotif très différents, et dont les réponses aux informations, aux

discours et aux stimuli seront aussi fort complexes et adaptées à chaque personne. Certaines développeront des troubles anxieux à des degrés divers. Cependant, pour plusieurs d'entre elles, la violence audiovisuelle repousse les frontières de l'inacceptable.

La personne agressive

Si on comprend la souffrance des victimes et les impacts de l'intimidation sur leur santé mentale, les motifs et surtout l'origine de la violence des personnes agressives est moins connue. Il est clair cependant que celles-ci ne démontrent pas d'empathie pour leurs victimes. Ce manque d'empathie peut être lié à de la maladie mentale, mais aussi «à un processus bien connu des physiologistes : l'habituation. Celle-ci est traditionnellement définie en tant que diminution d'une réponse comportementale résultant d'une stimulation répétée...¹. » C'est ce qui fait, par exemple, qu'un étudiant en médecine peut s'évanouir à la vue d'un mort ou du sang et s'adapter jusqu'à devenir chirurgien. De même, il est maintenant établi que plus un sujet voit d'images violentes, moins il présente de réaction émotionnelle à ces images², moins il s'avère enclin (...) à porter secours à une personne victime de violence³ et moins il se montre empathique vis-à-vis des victimes d'agressions brutales⁴.⁵

Le manque d'empathie peut donc provenir d'un effet de désensibilisation face à l'accumulation d'agressions diverses : problématiques familiales, émissions, films et jeux vidéo à caractère de plus en plus violents, etc. Tout ce qui a contribué à former le cerveau dans ses fonctions cognitives et émotionnelles; ceci pouvant se traduire par des troubles de santé mentale par exemple au plaisir pervers que prend l'agresseur à frapper ou terroriser psychologiquement sa victime.

Dans le cas particulier de l'intimidation, le manque d'empathie peut s'ajouter à l'impulsivité et au manque d'inhibition (et donc de respect) jusqu'au dévouement sur des

¹ RANKIN C.H. *et al.* «Habituation revisited : an updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation», *Neurobiol. Learn. Mem.*, no 92, 2009, pp. 135-136 *et passim.* (cité par DESMURGET, 2013)

²² STRENZIOK M. *et al.* «Fronto-parietal regulation of media violence exposure in adolescents: a multi-method study», *Soc. Cogn.Affect.Neurosci.*, 2010. (Cité par DESMURGET, 2013)

CLINE V.B. *et al.* «Desensitization of children to television violence», *J.Pers. Soc. Psychol.*, no 27, 1973, p. 360 *et passim.* (Cité par DESMURGET, 2013)

THOMAS M.H. *et al.* «Desensitization to portrayals of real-life aggression as a function of exposure to television violence», *J. Pers. Soc. Psychol.*, no 35, 1977, p. 450 *et passim.* (Cité par DESMURGET, 2013)

³ MOLITOR F. *et al.*, «Children's toleration of real-life aggression after exposure to media violence: a replication of the Drabman and Thomas studies», *Child Stud. J.*, no 24, 1994, p. 191 *et passim.* (Cité par DESMURGET, 2013)

THOMAS R.H. *et al.* «Toleration of real life aggression as a function of exposure to televised violence and age of the subject», *Merrill-Palmer Q*, no 21, 1975, p. 227 *et passim.* (Cité par DESMURGET, 2013)

⁴ LINZ D.G. *et al.*, «Effects of long-term exposure to violent and sexually degrading depictions of women», *J. Pers. Soc. Psychol.*, no 55, 1988, p. 758 *et passim.* (Cité par DESMURGET, 2013)

⁵ DESMURGET, Michel. *TV LOBOTOMIE La vérité scientifique sur les effets de la télévision.* Éditions J'ai lu. Paris. 2013. Pp 300-301.

membres de la famille, des camarades de classe ou les médias sociaux... comme une soupape à la pression intérieure : «Nous n'avons plus de tolérance à la lenteur, à l'effort, au silence ou à l'absence d'image. Les écrans s'avèrent une importante ouverture sur le monde, mais également une boîte de Pandore. Le cerveau se développe en fonction de son environnement qui le façonne ainsi que notre façon de penser. Des structures cérébrales sont excitées au détriment de d'autres, par exemple, les lobes frontaux sont moins développés par l'informatique. On est donc poussé à l'impulsivité, à la compulsion. On développe des réflexes et non pas la réflexion. Les inhibiteurs sont moins développés et cela influence les relations interpersonnelles. Ainsi, des personnes pourraient se comporter devant d'autres comme devant un écran. »⁶

Il faut donc tenir compte de l'environnement dans lequel une personne évolue, notamment l'enfant et l'adolescent. « [Les] chaînes de causalité des troubles mentaux sont complexes. Malgré cette limite à nos connaissances, il est possible de réduire l'incidence des troubles mentaux en agissant, avant leur apparition, sur un ensemble de facteurs biologiques, psychosociaux ou physiques connus pour leur rôle causal. La prévention s'attaque tant aux facteurs de risque tant aux conditions pathogènes. »⁷

Cet environnement se situe d'abord et avant tout à la maison et dans la famille. L'apprentissage de la gestion des conflits familiaux, d'une communication saine et de l'expression des émotions est-elle favorisée dans la famille québécoise ? Mais il existe au demeurant, un autre joueur que l'on doit prendre en considération, soit les nombreux «étrangers» qui s'invitent à la maison et tiennent des discours directs aux enfants, parfois même dans l'intimité de leur chambre à coucher ou par leur cellulaire. En effet, les parents et les enseignants ne sont plus les seuls «éducateurs».

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont complètement immergés dans le monde virtuel. «On habitue les enfants à la «coke» à 2 ans. La stimulation télévisuelle augmente la production d'adrénaline qui stimulent le cerveau. Qu'elle soit matérielle ou non, la stimulation est la même sur les mêmes régions du cerveau. L'adrénaline développe des dépendances. En état de manque de l'écran lumineux (télévision ou ordinateur), le cerveau produit de la dopamine qui va alors créer un effet de manque et à la nécessité d'y revenir. Les écrans contribuent au déficit d'attention et à l'hyperactivité. Outre cette stimulation physique, les informations et les images s'insèrent dans notre inconscient. Nous ne sommes pas conscients de ce que nous mangeons cérébralement, ce qui peut avoir des impacts extrêmement toxiques, voire destructeurs.»⁸

Cette plongée brutale dans le monde virtuel et dans des contenus pouvant ne pas être appropriés à leur niveau de maturité tels que les sites haineux et pornographiques, n'est pas

⁶ Entrevue avec Pierre Faubert, psychologue, Centre de santé Queen Elizabeth.

⁷ Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. *Rapport annuel 2001 sur la santé de la population : Garder notre monde en santé, un nouvel éclairage sur la santé des adultes montréalais*, p. 64.

⁸ Entrevue avec Pierre Faubert, psychologue, Centre de santé Queen Elizabeth.

sans conséquence pour qui n'a pas formé son jugement, son caractère, ses valeurs, son développement psychologique et émotif. Ces discours entrent très souvent en contradiction avec les valeurs de respect, de tolérance et d'amour que les parents et la société québécoise souhaitent transmettre, avec les comportements acceptables pour une société harmonieuse et une vie familiale heureuse, mais aussi pour évoluer sainement, physiquement et mentalement.

L'offre télévisuelle, dans Internet et des jeux vidéo pour ne citer que ceux-ci représentent une jungle psychologique et émotive mettant à rude épreuve l'encadrement familial et la discipline personnelle. «Les enfants manquent d'accompagnement sur l'internet», a souligné René Morin, porte-parole de cyberaide.ca, organisme relevant du Centre canadien de protection de l'enfance, qui reçoit par ailleurs 700 signalements par mois de cas d'exploitation sexuelle d'enfants sur l'Internet. Ainsi, 80% des parents d'enfants de 3 à 12 ans estiment que l'internet peut être une source de danger en matière d'exploitation sexuelle des enfants, révèle le sondage, réalisé par la firme CEFRIO. Pire: la moitié des parents sondés estiment aussi que leurs enfants ont déjà eu accès à des images sexuelles ou violentes; et un parent sur cinq pense que son enfant pourrait être la cible d'un cyberprédateur, ou encore victime d'intimidation par ses pairs. Il faut dire que les parents sont bien conscients de la présence de leurs enfants sur l'internet: les trois quarts des enfants (et jusqu'à 90% des 10-12 ans) y sont actifs. Dès 3 ans, les enfants ont à leur disposition une panoplie d'outils technologiques les mettant en contact avec le monde: ordinateurs, consoles, iPod, webcam, cellulaires. Et ils ne tardent pas à se mettre en mode «interaction», que ce soit par l'entremise de jeux en ligne ou de réseaux sociaux (40% des enfants de 10-12 ans ont une page personnelle sur un site de type Facebook, révèle le sondage). Et que font les parents pour les protéger? Pas grand-chose: 50% des parents avouent ne pas discuter des dangers associés à l'internet avec leurs enfants, et les trois quarts affirment ne pas utiliser davantage de logiciels de contrôle parental.»⁹

«L'écran entre dans l'intimité de nos vies. Pas seulement au niveau physique, dans nos maisons, voire dans la chambre à coucher, mais attaque le niveau psychologique (émotif-psychologique) dans une relation non sollicitée puisqu'on ne peut prévoir ce qui sera présenté. Il y a une intimité chez nous. On se croit en sécurité, nos gardes sont baissées, nous sommes en mode réceptivité. On ne développe plus de mécanismes de défense psychiques, ce qui empêche le discernement dans les relations. »¹⁰

Au nom de la liberté d'expression, il demeure au consommateur d'effectuer ses choix, de respecter ses limites. Pour cela, encore faut-il avoir suffisamment de jugement et se connaître... et admettre que nous en avons. Faut-il être aussi sensible aux limites psychologiques et émotives des enfants et être conscients, par exemple, que les Nouvelles dramatiques écoutées à 18h peuvent être entendues par eux et développer des troubles

⁹ La Presse, 14 décembre 2011

¹⁰ Entrevue avec Pierre Faubert, psychologue, Centre de santé Queen Elizabeth.

anxieux.¹¹ Qu'il faut respecter la sensibilité des jeunes et ne pas écouter un film d'horreur à 10 ans. Limites physiques, par exemple, comme de jouer à des jeux en ligne tard le soir et être épuisé à l'école le lendemain, encore plus fragile au stress scolaire et à tout commentaire désobligeant.

RECOMMANDATIONS

Une consultation publique devrait être menée au Québec, en tenant compte de l'analyse différenciée des sexes, pour mesurer d'abord le niveau d'intégration des équipements technologiques dans les familles québécoises et l'utilisation faite par les nouvelles technologies (incluant la télévision) par les différents membres de la famille.

D'importantes questions devraient être étudiées telles que : L'addiction aux écrans contribue-t-elle à former des «loups solitaires» ? Les nouvelles technologies (incluant la télévision) ont-elles amélioré ou détérioré la qualité de vie des familles et des relations entre ses membres ? Est-ce que tous les membres de la famille sont informés et sensibilisés au sujet de la violence psychologique (et l'effet de désensibilisation), de la cyberprédation et de la cyberintimidation? Quels contenus virtuels consomme-t-on et à partir de quel âge? Quelle est l'efficacité des outils de protection telle que la puce antiviolence et le contrôle parental ? Sont-ils connus et utilisés par les parents? Quel est le niveau de connaissance de ces développements technologiques et d'encadrement des parents? Quel est le budget familial attribué à ces outils constamment en évolution? Quelle part de temps y consacre tous les membres de la famille? Surtout, Est-ce que le couple parental lui-même bénéficie ou subit les désavantages de ces nouvelles opportunités ? (exemples : surconsommation de cyberpornographie et jeux virtuels au détriment de la relation de couple, de la communication familiale, des biens essentiels et de l'alimentation, des tâches de la maison et de l'éducation des enfants, budget consacré à l'achat et au renouvellement des ordinateurs, etc.) Quelles sont les ressources disponibles, notamment le soutien psychologique aux personnes violentes ?

Victor Strasburger, professeur de pédiatrie à l'école de Médecine de l'Université de New Mexico, indique que : «Parce que les influences médiatiques sont subtiles, cumulatives, et

¹¹ Quand la télé traumatise les enfants

<http://www.coupdepouce.com/mamans/parents/devenir-et-etre-parent/quand-la-tele-traumatise-les-enfants/a/35878>, consulté le 29 novembre 2014

qu'elles adviennent sur une longue période de temps, parents, pédiatres et éducateurs peuvent ne pas être conscients de leur impact.»¹²

S'il importe d'endiguer le phénomène de l'intimidation, il s'avère essentiel de connaître l'origine de la violence que portent en elles les personnes qui agressent et recherchent une tribune pour se défouler. Car, alors que des lois pourraient être appliquées, que deviendra cette violence? Mais aussi est-ce que la société d'aujourd'hui contribue à créer des êtres agressifs, à banaliser ou encourager la violence ? Le cas échéant, de quelles manières ? Sans cela, toute action risque de demeurer peu efficace si la violence s'inscrit au niveau des valeurs de l'individu et inconsciemment, comme l'une des solutions potentielles de soupape à des tensions, des frustrations, des blessures ou un malaise intérieur.

Pour le gouvernement du Québec

1. Établir une concertation avec les différents ministères et organismes concernés : Culture et Communication, Régie du cinéma, Conseil du Statut de la Femme, Santé et Services sociaux, Justice, etc. et collaborer avec les instances fédérales tel que le CRTC et Santé Canada;
2. Établir des ponts avec la recherche universitaire, effectuer une veille d'information, créer au besoin une chaire d'étude sur la violence dans les médias et développer une expertise sur les différentes problématiques liées à l'intégration des nouvelles technologies dans la famille;
3. Développer une connaissance approfondie de l'offre de contenus violents (notamment à l'égard des femmes), disponible au Québec en matière de cinéma, jeux vidéo, jeux en lignes, télévision et Internet;
4. Promouvoir les droits de la personne, et notamment ceux des enfants, de vivre dans un monde sans violence, à commencer par la famille.

En matière de santé mentale

- Reconnaître l'importance de la santé mentale au même titre que la santé physique en augmentant les ressources psychologiques gratuites;
- Réaliser des campagnes de promotion, notamment auprès de la clientèle masculine, pour :

¹² STRASBURGER V.C., «Children , adolescents, and the media», *Curr. Probl. Pediatr. Adolesc. Health Care*, no 34, 2004, pp. 54, 55, 92-93. (Cité par DESMURGET, Michel, 2013).

- intégrer la santé mentale dans les saines habitudes de vie;
- dédramatiser le fait de consulter un psychologue quel que soit la problématique (violence, dépendances, etc.);
- Doter le Québec d'une ligne 1 800 pour soutien psychologique gratuit. Il en existe plusieurs actuellement mais elles sont dédiées à des sujets particuliers : harcèlement au travail, suicide, jeunes, gais, etc.

La victime et la personne intimidatrice ou harcelante.

- Campagne de promotion Cool pas cool, de leaders jeunesse actuels inspirants (musiciens, chanteur, sportif, etc.) pour appuyer la campagne de sensibilisation aux aspects légaux de l'intimidation

Prévention de l'intimidation et de la violence

- Cours de communication dès le primaire pour apprendre à l'enfant à s'exprimer, à exprimer ses émotions et ses besoins, à établir un pont de communication avec les membres de sa famille, ses camarades de classe, ses enseignants. Ce cours servira aussi à exprimer les malaises directement à la personne agressive, première étape importante dans tout processus de gestion des conflits.
- Cours de communication et de relations humaines au secondaire pour favoriser le développement de relations harmonieuses avec ses pairs, notamment les relations amoureuses, et apprendre la gestion des conflits.
- Favoriser la pratique des sports et augmenter le nombre d'heures d'éducation physique (idéalement une période par jour) pour permettre aux jeunes de se défouler et diminuer les tensions à l'école.
- Rendre disponibles les cours d'école et les gymnases en été, particulièrement dans les milieux défavorisés et dépourvus d'équipements sportifs ou trop éloignés des centres communautaires.

Prévention de la violence médiatique

5. Établir les normes en matière de protection de l'enfance au niveau psychologique.
6. Établir une liste des ressources disponibles en matière de violence et de cyberdépendance.

7. Élargir le mandat actuel de la Régie du cinéma pour intégrer l'Internet, les jeux vidéo et jeux en lignes.
8. Élaborer un système de classement québécois des jeux vidéo et en faire la promotion.
9. Revoir la classification des films de la Régie du cinéma actuellement basée sur un «consensus social» et élaborer un système de classement des films réellement basé sur les stades de développement psychoaffectifs de l'enfant. S'assurer que la classification d'un film soit apposée partout où on annonce ce film, incluant les horaires de cinéma imprimés dans les journaux ou sur le Web, ou sur la bande annonce.
10. Viser l'harmonisation du classement des films et des contenus télévisuels (non régis par la Régie du cinéma).
11. Sensibiliser l'industrie québécoise de la production de jeux vidéo et l'ensemble des diffuseurs, des impacts de leurs produits sur le développement physique et psychologique des enfants et des jeunes; promouvoir la création de jeux vidéo non violents et légiférer en matière de normes pour la production de jeux vidéo, par exemple pour la violence faite aux femmes.
12. Mettre en place un système d'audit sur la culture virtuelle des contrevenants, voire des criminels violents en matière de violence psychologique et physique;

CONCLUSION

Un mental sain permet de fonctionner en société au-delà même de contraintes physiques. Il permet de s'instruire, de travailler, d'établir des relations saines en couple, en famille, avec les camarades de classe et les enseignants, ou encore au travail. Il permet de prendre soin les uns des autres, de contribuer à sa propre famille, à la communauté et à la prospérité d'une population. Un mental sain permet aussi de réduire les coûts en matière de santé physique et mentale.

Le cerveau étant au cœur de toute décision et de toute action, il guide nos choix de nature personnelle ou professionnelle, il nous faut donc en prendre le plus grand soin. Encore faut-il savoir comment. Il est certain que des recherches doivent apporter une vision holistique de la violence, l'intimidation réelle ou virtuelle ne représentant qu'une partie, une démonstration de cette problématique. Nous devons documenter l'ensemble des intrants qui façonnent le cerveau, les intelligences cognitive et émotionnelle. Il importe de tout mettre en œuvre pour promouvoir la santé mentale, pour favoriser l'équilibre du plus jeune au plus vieux... ceci afin qu'elles ne deviennent ni victimes... ni personnes agressantes.