




Capsule 2 - La prévention, clé du succès

 Durée : 15 minutes

La journaliste visite un complexe de logements sociaux où plusieurs mesures ont été mises en place pour prévenir l'intimidation.

Avertissement

Les exemples donnés dans cette capsule sont purement fictifs. Ils ont été créés pour illustrer et appuyer les explications théoriques et les propos des personnes expertes que nous avons consultées.

Toute ressemblance avec des personnes ou des situations réelles n'est que pure coïncidence.

Table des matières

Avertissement	1
Point de départ.....	4
Carnet de route	4
L'importance de la prévention	4
Des exemples de stratégies de prévention.....	6
Promouvoir le respect et les relations égalitaires	7
La situation de départ.....	7
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	7
Ce qu'il faut retenir	7
Voici ce qu'en dit un expert	7
Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie	8
La situation de départ.....	8
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	8
Ce qu'il faut retenir	9
Recommandations pour mettre en place des règles de vie dans votre milieu.....	9
Informer et sensibiliser.....	9
La situation de départ.....	9
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	10
Voici ce qu'en dit une experte	10
Prévenir l'intimidation dans le cyberspace	11
La situation de départ.....	11
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	11
Voici ce qu'en dit un expert	11
Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives.....	12
La situation de départ.....	12
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	13
Ce qu'il faut retenir	13
Voici ce qu'en dit un expert	14
Sécuriser les espaces communs	15

La situation de départ.....	15
L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste	15
Ce qu'il faut retenir	15
D'autres exemples	16
Question 1	17
Question 2.....	17
Question 3.....	17
Des ressources pour vous aider.....	18
Fin – Un texto intrigant	19
Réponses aux questions.....	20
Activité – D'autres exemples – Question 1 (page 17).....	20
Activité – D'autres exemples – Question 2 (page 17).....	20
Activité – D'autres exemples – Question 3 (page 17).....	20

Point de départ



Bonjour... Vous vous rappelez l'infolettre que j'ai reçue dernièrement? Mon journal local a publié un article sur un complexe de logements sociaux dans lequel des mesures de prévention de l'intimidation ont eu beaucoup de succès.

Alors, j'ai décidé de rencontrer l'intervenant qui a été à l'origine des changements positifs observés. Vous me suivez?

Carnet de route



Voici les questions auxquelles j'aimerais répondre avec l'aide de l'intervenant et d'autres personnes expertes en intimidation :

- Pourquoi faut-il faire de la prévention?
- Quelles sont les stratégies à mettre en place?
- Et finalement, en quoi les facteurs de protection sont-ils si importants?

L'importance de la prévention



Avant de visiter le complexe de logements sociaux, je me suis préparée en me renseignant sur les effets de la prévention sur le terrain. Voici ce que m'a dit Odette Thériault, une intervenante.

« Toute personne peut avoir à affronter de la violence ou de l'intimidation au cours de sa vie, que ce soit de la part d'un adulte, d'un adolescent ou d'un enfant. L'intimidation, il est important de le préciser, est présente dans toutes les formes de violence : verbale, physique, psychologique ou sexuelle. L'intimidation repose sur un rapport de force, de domination, bref d'abus de pouvoir. Elle nuit donc, de toute évidence, au développement et au bien-être des personnes qui sont touchées.

Avec les organismes ESPACE, nous faisons de la prévention envers la violence faite aux enfants. Il y a trois facteurs importants qui rendent les enfants vulnérables à la violence : le manque d'information, la dépendance aux adultes et l'isolement social.

Je pense qu'on peut, parfois, appliquer ces facteurs de vulnérabilité aux adultes. Et pour contrer ces facteurs de vulnérabilité, il est important de mettre de l'avant des stratégies pour conserver ou développer le pouvoir d'agir des personnes. On peut avoir un pouvoir d'agir à certains moments dans notre vie, mais lorsqu'on fait face à de la violence, tout peut basculer.

Je crois que vivre dans un environnement sain et sans violence est une des conditions essentielles à l'équilibre de toute personne humaine. »

Odette Thériage

Coordonnatrice du programme
Regroupement des organismes ESPACE du Québec

Des exemples de stratégies de prévention



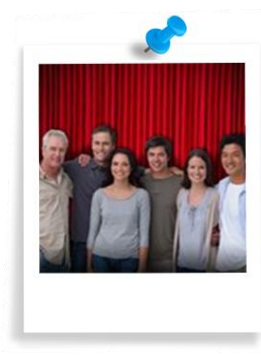
Je suis revenue de ma visite de l'HLM, et j'ai été très impressionnée! Chacune des photos représente une stratégie de prévention qui a été mise en place dans l'HLM.



Promouvoir le respect et les relations égalitaires



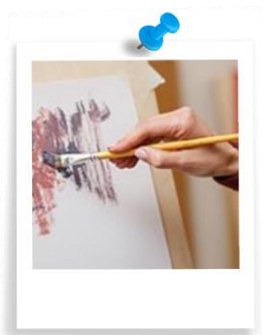
Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie



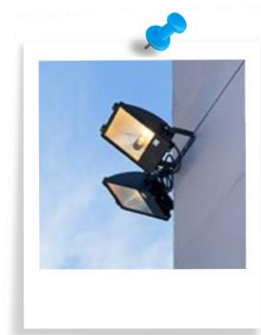
Informier et sensibiliser



Prévenir l'intimidation dans le cyberspace



Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives



Sécuriser les espaces communs

Promouvoir le respect et les relations égalitaires



La situation de départ

L'HLM est habité par des personnes de tous les âges et de différentes origines. Tout le monde ne partage pas les mêmes valeurs, et le climat n'a pas toujours été harmonieux.

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



J'ai profité de différentes occasions, comme un barbecue et la cuisine collective, pour favoriser un rapprochement entre les locataires.

On a suggéré à chaque famille de préparer son plat préféré pour mettre en valeur les différences et encourager la découverte et le respect des autres.

Ce qu'il faut retenir

Saviez-vous que l'intimidation prend souvent racine dans les préjugés ou dans l'intolérance à la différence?

On prévient l'intimidation en :

- exigeant le respect, la courtoisie et la politesse en tout temps;
- présentant la diversité sexuelle, humaine et culturelle comme une richesse;
- favorisant l'inclusion tout en déconstruisant les stéréotypes;
- encourageant les comportements empathiques et bienveillants.

Voici ce qu'en dit un expert

« Personne ne veut qu'il y en ait de l'intimidation, en particulier chez les jeunes : ça fait beaucoup de dégâts.

Il est donc important de réagir et de ne pas attendre en intervenant sur les causes de l'intimidation. Il faut combattre l'intolérance, les préjugés et toutes les formes de rejets que vivent les jeunes en particulier, notamment à l'école.

Nous devons tous le faire : quand nous voyons des signes avant-coureurs, n'attendons pas que ça arrive, agissons avant. En tant qu'adultes, nous sommes des modèles pour les jeunes, nous pouvons faire la différence. C'est très important, ça peut pratiquement sauver des vies. »

Michel Dorais

Professeur titulaire et chercheur
École de travail social et de criminologie,
Faculté des sciences sociales, Université Laval

Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie



La situation de départ

Certains locataires avaient tendance à être très impolis.

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



Avec l'association des locataires, on a décidé de prendre les choses en main. On a distribué aux locataires un questionnaire pour amorcer une réflexion sur les valeurs et les règles de vie importantes pour eux. Puis, on a organisé des soirées de discussion auxquelles tout le monde était convié pour présenter les résultats du sondage et élaborer ensemble un code de vie.

Ce qu'il faut retenir

Qu'on parle d'une « charte de bons comportements », d'un « code de vie » ou d'un « code d'éthique », il est important de s'entendre collectivement sur les comportements attendus au sein d'un groupe.

Recommandations pour mettre en place des règles de vie dans votre milieu



Impliquer les personnes concernées (ou les personnes qui les représentent) pour que les règles de vie soient le reflet de leurs préoccupations et qu'elles soient favorablement reçues.



Formuler les règles de vie les plus importantes de façon positive et observable, par exemple : « Régler les conflits de manière pacifique. »



S'assurer que les règles de vie sont connues de toutes et tous en les communiquant par écrit, en les affichant et en organisant des rencontres d'information.



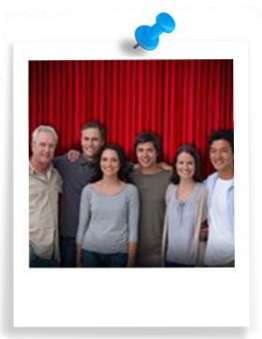
Faire signer aux personnes concernées un engagement de respect des règles de vie : cela leur donne le sentiment de faire partie de la solution et facilite les rappels par les personnes responsables.



Réviser annuellement les règles de vie pour qu'elles demeurent adaptées aux besoins changeants des individus et du milieu.



Informer et sensibiliser



La situation de départ

Il est arrivé quelques fois que des locataires viennent parler de situations survenues en leur présence sans trop savoir si c'était de l'intimidation et, surtout, sans savoir que faire.

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



J'ai décidé de planifier quelques activités, dont une séance d'information pour mieux expliquer ce qu'est l'intimidation.

On a profité de l'occasion pour explorer différents sites Web qui peuvent être utiles et les ressources d'aide disponibles dans notre milieu.

Des locataires se sont aussi impliqués dans un projet créatif : ils ont monté une pièce de théâtre sur l'intimidation. La pièce se terminait sur un message positif : un milieu de vie sain et positif, c'est la responsabilité de tout le monde!

Voici ce qu'en dit une experte

« Outiller les personnes plus vulnérables ne suffit pas à prévenir l'intimidation. L'entourage est un maillon essentiel pour une prévention efficace. L'entourage permet de créer un réseau d'entraide regroupant des gens qui connaissent les stratégies de prévention.

Une des stratégies de prévention à mettre de l'avant est le droit de dire non, d'établir ses limites... Or, ce n'est vraiment pas facile de dire non lorsqu'on est face à une personne qui nous enlève nos droits fondamentaux. Il est donc important de pouvoir compter sur un réseau d'entraide pour parler et demander de l'aide pour que la situation cesse.

Habituellement, il est possible de s'en sortir avec de l'aide de l'entourage, mais il peut arriver qu'on ait besoin d'avoir recours à l'autodéfense. Voici deux stratégies qu'on peut utiliser. Quand on ne se sent pas bien dans une situation, on peut d'abord utiliser le cri d'autodéfense. Le cri doit provenir du ventre et non de la gorge pour qu'il ne reste pas pris dans la gorge. C'est le même cri que dans les arts martiaux. Il montre à l'agresseur qu'on a de la force à l'intérieur et il permet d'appeler à l'aide.

Ensuite, si on est retenu de force, on peut donner des coups pour se déprendre et se sauver pour aller chercher de l'aide. Il est important d'informer les enfants qu'ils ont le droit de se défendre lorsqu'ils sont en danger, c'est vrai aussi pour les adultes.

J'aimerais terminer en vous disant que l'intimidation est un abus de pouvoir. Il faut donc traiter la situation en prenant soin de rencontrer les personnes individuellement pour qu'elles se sentent libres de dire ce qu'elles ont à dire. »

Odette Thériège

Coordonnatrice du programme
Regroupement des organismes ESPACE du Québec

Prévenir l'intimidation dans le cyberespace



La situation de départ

La prévention de l'intimidation ne se limite pas à ce qui passe sur place dans l'HLM. Les locataires doivent aussi maintenir des relations saines et positives sur les réseaux sociaux et dans leurs communications par texto, par exemple.

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



J'ai organisé une conférence et une séance de réflexion collective sur l'intimidation en ligne.

On a construit, avec quelques volontaires, une liste de trucs et astuces pour une utilisation responsable des réseaux sociaux. Puis, on a transmis cette liste par courriel à l'ensemble des locataires, et on l'a aussi affichée dans les aires communes.

Voici ce qu'en dit un expert

« Il est possible de prévenir l'intimidation en ligne en étant conscient de l'influence de nos comportements positifs et négatifs. Il est donc important que vous soyez les premiers à montrer l'exemple. Pour prévenir l'intimidation en ligne, il faut se doter des mêmes valeurs et conditions que celles mises en

lumière précédemment avec l'intimidation dite traditionnelle, comme le respect, la politesse, l'inclusion, la bienveillance et la bienveillance.

Prévenir, c'est aussi s'initier au cyberespace pour mieux le comprendre. Je vous invite donc, si cela n'est pas déjà fait, à vous créer une adresse courriel et à échanger avec vos amis via les plateformes de messagerie instantanée ou les réseaux sociaux. Cela vous permettra aussi d'appivoiser les moyens de supervision qui sont mis à votre disposition, comme le contrôle parental ou même les paramètres de confidentialité.

Dans le cyberespace comme dans la vie, il faut appliquer des mesures de sécurité pour éviter les dérives. Par exemple, vous pouvez mettre en place des règles d'or. Ces règles vous permettront d'établir des limites quant à l'utilisation des technologies, comme la durée, de fixer les conditions de leur utilisation et de mettre de l'avant vos valeurs. »

Emmanuel Blondin

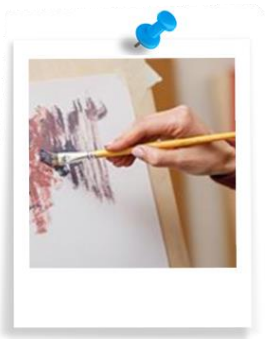
Chargé de projet, Équijustice Centre-de-la-Mauricie/Mékinac



Dans la bibliothèque, vous trouverez un aide-mémoire au sujet de l'intimidation dans le cyberespace.



Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives



La situation de départ

Plusieurs enfants habitent l'HLM. On rapportait souvent des situations d'intimidation dans la cour : des enfants vivaient de l'exclusion, d'autres étaient des souffre-douleurs...

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



J'ai collaboré avec un organisme jeunesse et la maison de la famille de notre milieu pour mettre en place des activités qui permettent aux enfants d'améliorer leurs habiletés sociales et leur estime de soi. Ça peut être, par exemple, des jeux qui favorisent les interactions positives, ou bien des activités qui valorisent les différents talents des enfants, comme des ateliers de dessin.

La maison de la famille a aussi offert des ateliers parent-enfant et des cafés-rencontres sur différents thèmes pour que les parents puissent soutenir adéquatement leur enfant dans son développement social et affectif.

Ce qu'il faut retenir

L'estime de soi et les habiletés sociales et affectives sont des facteurs de protection contre l'intimidation reconnus par les chercheurs. C'est pourquoi il est important de soutenir le développement de ces capacités chez les enfants dès leur plus jeune âge.

Avoir une bonne estime de soi implique de :

- bien se connaître;
- faire des choix en accord avec ses valeurs;
- s'affirmer en donnant son opinion;
- respecter les opinions des autres même lorsqu'elles sont différentes des nôtres.

Parmi les habiletés sociales et affectives, on trouve :

- La communication;
- L'altruisme;
- L'empathie;
- La coopération;
- Les stratégies de résolution de conflits.

Voici ce qu'en dit un expert

« À la base, l'intimidation, c'est des gestes, des comportements et des attitudes de la part des enfants qui veulent obtenir quelque chose de leur entourage d'une façon qui est inappropriée et, parfois, empreinte d'agressivité ou d'un certain niveau de violence.

L'intimidation naît et croît dans des environnements où les enfants n'ont pas accès à un élément important : le sentiment qu'ils ont une certaine valeur. Très souvent, ils grandissent dans des milieux familiaux où on agit envers eux de manière coercitive ou peu empreinte de chaleur et d'affection. Les enfants développent alors un manque d'estime d'eux-mêmes.

Agir avec ces enfants de manière chaleureuse, leur montrer de l'affection, être prévisible avec eux et poser des gestes appropriés permet de prévenir l'intimidation.

Intervenir ainsi auprès des enfants susceptibles de manifester de l'intimidation, c'est, en quelque sorte, un travail de construction. Un peu comme si on était un bâtisseur qui est en train de placer des briques sur un mur et qu'on ne perdait pas de vue la maison qu'on est en train de construire. Chaque geste qu'on pose envers un enfant, c'est une brique qui permet de bâtir une personne qui, un jour, deviendra adulte. »

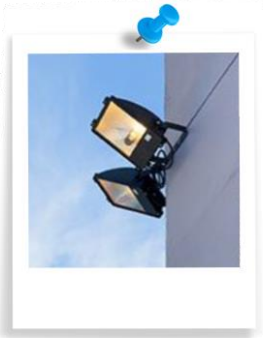
George Tarabulsy

Professeur titulaire, expert en développement des jeunes enfants
École de psychologie, Université Laval



Vous côtoyez des parents? Dans la bibliothèque, vous trouverez un lien vers des capsules vidéos sur la prévention de la violence et de l'intimidation chez les enfants.

Sécuriser les espaces communs



La situation de départ

Une portion de la cour extérieure est isolée et sans éclairage la nuit, alors que plusieurs personnes l'utilisent comme raccourci.

L'explication de l'intervenant rencontré par la journaliste



Comme on sait que les lieux isolés ou sans surveillance sont propices à des situations d'intimidation, j'ai travaillé de concert avec l'association des locataires pour faire installer un éclairage approprié afin de rendre le passage dans la cour plus sécuritaire. On a aussi demandé à quelques locataires d'assurer à tour de rôle une surveillance de la cour.

Ce qu'il faut retenir

Certains auteurs d'intimidation profitent d'un lieu isolé ou sans surveillance pour poser leurs gestes.

Y a-t-il des endroits propices à l'intimidation dans votre milieu?

Si oui, mettre en place un environnement sécuritaire est un moyen de prévention supplémentaire. Selon les milieux, il peut s'agir de bonifier l'éclairage ou d'assurer une surveillance accrue des lieux.

D'autres exemples



Comment avez-vous trouvé ma visite de l'HLM? Est-ce que ça vous inspire et vous encourage à mettre en place des mesures concrètes dans votre milieu?

J'ai conçu une petite activité pour que vous continuiez votre exploration des moyens de prévention de l'intimidation. J'ai trois exemples à vous proposer. Pourrez-vous me dire de quel type de moyen de prévention il s'agit? À vous de répondre!

Note

Les réponses se trouvent à la fin du document.



Question 1

De quel type de moyen de prévention s'agit-il?

Un groupe d'adolescents organise une activité pour mieux faire connaître les droits de la personne.



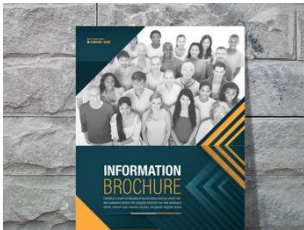
- Promouvoir le respect et les relations égalitaires.
- Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie.
- Informer et sensibiliser.
- Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives.



Question 2

De quel type de moyen de prévention s'agit-il?

Un organisme met à jour sa brochure d'information avec des images qui représentent des personnes de différents âges et d'origines ethniques diverses.



- Promouvoir le respect et les relations égalitaires.
- Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie.
- Informer et sensibiliser.
- Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives.



Question 3

De quel type de moyen de prévention s'agit-il?

Une entreprise organise un atelier sur les stratégies de résolution de conflit pour son personnel.



- Promouvoir le respect et les relations égalitaires.
- Convenir collectivement des valeurs et des règles de vie.
- Informer et sensibiliser.
- Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives.



Des ressources pour vous aider

- Section Intimidation du site Web du ministère de la Famille
- Exemples de mesures de prévention de l'intimidation
- Aide-mémoire – L'intimidation dans le cyberspace (Organisme de justice alternative Volteface)
- Capsules vidéos pour les parents (ESPACE sans violence)
- *Un climat positif et bienveillant dans chaque milieu* – Guide pour accompagner les organisations dans leurs actions visant à prévenir et à contrer l'intimidation (ministère de la Famille)
- La plateforme Web SportBienetre.ca, lieu unique de référence et de renseignements sur l'abus, le harcèlement et la violence sous toutes ses formes en contexte sportif
- Guide de réflexion sur les stratégies de prévention de la violence et de l'intimidation chez les jeunes (projet ÉVEIL)

Fin – Un texto intrigant



Tiens, j'ai reçu un texto de mon neveu!

Salut!

J'aimerais te parler d'une situation d'intimidation qui m'a été rapportée.

Mais ça doit rester entre nous.

OK

Mon ami Marco veut quitter notre équipe de volleyball parce qu'il se fait intimider. ☹️

...

Qu'est-ce que la journaliste pourra répondre?

Pour le savoir, rendez-vous à la prochaine capsule, qui porte sur le rôle des témoins!



Réponses aux questions

Activité – D'autres exemples – Question 1 (page 17)

Il y avait deux réponses possibles :

Promouvoir le respect et les relations égalitaires ou informer et sensibiliser.

Nous sommes plus à même de reconnaître les situations d'intimidation et d'agir lorsque nous avons accès à de l'information adéquate qui nous sensibilise au respect des droits de la personne.

Activité – D'autres exemples – Question 2 (page 17)

La bonne réponse est :

Promouvoir le respect et les relations égalitaires.

Représenter visuellement la diversité culturelle est une façon de promouvoir le respect et les relations égalitaires, et donc de prévenir l'intimidation.

Activité – D'autres exemples – Question 3 (page 17)

La bonne réponse est :

Développer l'estime de soi et les habiletés sociales et affectives.

Les stratégies de résolution de conflit font partie des habiletés sociales et affectives qui permettent de prévenir l'intimidation.