



Mémoire présenté  
dans le cadre de la consultation publique sur  
la lutte contre l'intimidation

**« La contribution des saines habitudes de vie  
dans la lutte contre l'intimidation chez les jeunes »**

Présenté par Québec en Forme  
Novembre 2014



## TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME .....	3
INTRODUCTION .....	4
L'INTIMIDATION ET SES CONSÉQUENCES .....	5
PRÉVENIR L'INTIMIDATION ET INTERVENIR EFFICACEMENT .....	6
LA COUR D'ÉCOLE .....	6
DÉPLACEMENTS VERS L'ÉCOLE .....	7
GYMNASE.....	8
CAFÉTÉRIA.....	9
À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE .....	9
SOUTENIR LES INTERVENANTS ET LES DÉCIDEURS.....	10
CONCLUSION.....	12
BIBLIOGRAPHIE.....	13

Pour citer ce mémoire :

Québec en Forme (2014). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur la lutte contre l'intimidation «La contribution des saines habitudes de vie dans la lutte contre l'intimidation chez les jeunes.»** Novembre 2014.

## À PROPOS DE QUÉBEC EN FORME

Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans, comme étant des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative. Pour ce faire, il accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux au quotidien.

Québec en Forme a été fondé en 2002. Depuis 2007, il gère une contribution de plus de 400 millions de dollars provenant du gouvernement du Québec et de la Fondation Lucie et André Chagnon, et ce, pour une période de 10 ans. Aujourd'hui, dans toutes les régions du Québec, 163 communautés locales se mobilisent au sein de regroupements locaux de partenaires<sup>1</sup> et produisent un plan stratégique basé sur le diagnostic de la situation des jeunes et de leurs environnements. Plus de 61 projets régionaux et 42 organismes nationaux sont également soutenus par Québec en Forme. Ce réseau permet de rejoindre plus de 1,5 million de jeunes de 0 à 17 ans.

En plus de contribuer à la mobilisation des communautés, l'approche de Québec en Forme permet de maximiser l'efficacité de partenariats intersectoriels, soit des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance, de la santé et du secteur agroalimentaire. À ce jour, plus de 4200 partenaires travaillent non seulement pour la création d'environnements favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie, mais également pour le développement global des enfants de 0-5 ans, la persévérance scolaire, la prévention de la criminalité ainsi que la lutte contre la pauvreté.



<sup>1</sup> Un regroupement local de partenaires est un groupe composé notamment d'intervenants, de directeurs et d'élus des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé qui engagent leur organisation et qui définissent ensemble des actions à mettre en œuvre pour améliorer les habitudes de vie des jeunes de leur communauté.

## INTRODUCTION

Dans le cadre de la consultation publique *Ensemble contre l'intimidation* menée par le gouvernement du Québec, Québec en Forme tient à saluer non seulement la démarche, mais également le caractère mobilisateur des consultations, qui ont permis de joindre l'ensemble des acteurs préoccupés par la lutte contre l'intimidation.

Cette consultation suscite l'intérêt de Québec en Forme compte tenu de notre engagement à promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes de 0 à 17 ans et du frein que peut représenter l'intimidation dans l'adoption de celles-ci. La lutte contre l'intimidation attire également notre attention parce que certaines de nos actions mises en place pour favoriser un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation peuvent contribuer à prévenir ou à diminuer l'intimidation.

Mettre de l'avant les saines habitudes de vie pour lutter contre l'intimidation requiert la contribution de plusieurs intervenants et décideurs issus des différents secteurs de la société québécoise. Québec en Forme travaille déjà avec de multiples partenaires, aux niveaux local, régional et national, provenant de différents milieux fréquentés par les jeunes. Cette mobilisation de partenaires représente une occasion privilégiée pour échanger sur la problématique de l'intimidation et pour élaborer collectivement des stratégies concernant l'ensemble de la communauté, tant à l'école qu'au sein des milieux qui gravitent autour de celle-ci (municipalité, association sportive et organisme communautaire).

Dans ce mémoire, nous souhaitons montrer le lien entre l'intimidation, l'adoption de saines habitudes de vie et la réussite éducative. Ainsi, nous mettrons en lumière des pistes d'action permettant de prévenir l'intimidation et d'intervenir efficacement sur le problème dans les différents lieux ciblés par les jeunes comme étant à risque. Nous aborderons également la question du soutien à apporter aux intervenants et aux décideurs afin de partager nos recommandations à cet égard. Finalement, nous ferons état de la contribution de Québec en Forme dans un éventuel plan d'action pour lutter contre l'intimidation.



## L'INTIMIDATION ET SES CONSÉQUENCES

L'intimidation nuit grandement à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. Pourtant, les saines habitudes de vie font partie des solutions à envisager dans la lutte contre l'intimidation. Elles peuvent, entre autres, aider à prévenir les gestes d'intimidation. De plus, les saines habitudes de vie permettent d'agir efficacement lorsque ces gestes sont posés.

Plus précisément, l'intimidation chez les jeunes aurait des conséquences néfastes sur leur réussite éducative<sup>2</sup>. En effet, 20 % des jeunes victimes d'intimidation seraient effrayés d'aller à l'école, ce qui engendrait une augmentation du taux d'absentéisme ainsi que des effets négatifs sur leurs performances scolaires. Il importe de rappeler que le jeune qui est victime d'intimidation éprouvera de grandes difficultés à se concentrer une fois en classe, minant une fois de plus son rendement scolaire. Dans certains cas, la situation pourrait même mener au décrochage scolaire.

Pour ce qui est des jeunes aux prises avec un retard sur le plan des habiletés motrices, ils ont une faible estime de soi et des doutes sur leur capacité d'exécuter un mouvement. Ainsi, ils sont plus vulnérables à l'intimidation que leurs pairs.

Le poids et l'apparence deviennent aussi des prétextes faciles pour commettre des actes d'intimidation. Les jeunes victimes de stigmatisation à l'égard du poids sont plus susceptibles d'éviter les activités physiques ou d'y participer moins. Durant les situations de jeux dans la cour d'école, dans les cours d'éducation physique ainsi que lors d'activités sportives organisées dans la communauté, le jeune qui est victime d'intimidation sera isolé ou cessera sa participation aux activités organisées. Ces effets ressentis laisseraient présager un désengagement possible face à l'activité physique qui s'étalera jusqu'à l'âge adulte, témoignant ainsi des effets à plus long terme de l'intimidation chez le jeune. Considérant que le passage du primaire au secondaire constitue pour le jeune une période propice à un désengagement par rapport à la pratique de l'activité physique, il est important de s'assurer que des expériences positives lors des situations de jeux et d'activités physiques sont encouragées et soutenues.

Les habitudes alimentaires peuvent également entraîner le rejet social par les pairs. Les « mangeurs santé » seraient vus comme des personnes « snobs » ou perfectionnistes. Cette vision serait particulièrement répandue chez les jeunes provenant de milieu défavorisé. Pour ce qui est des « mangeurs non-santé », ils pourraient aussi être perçus négativement : en tant que victimes potentielles de rejet et de moqueries, en tant que personnes moins attrayantes auprès du sexe opposé et en tant que personnes ayant un surplus de poids. Aussi, on remarque que l'intimidation liée au poids augmenterait le risque de développer une préoccupation excessive à l'égard du poids et de l'alimentation. Environ 45,5 % des victimes d'intimidation ont développé une obsession relativement à leur poids. Les conséquences les plus éloquentes concernent l'adoption de

---

<sup>2</sup> Selon le Comité de vérification philanthropique de la Fondation Lucie et André Chagnon, « le concept de réussite éducative se distingue de celui de la réussite scolaire parce qu'il comprend des visées plus vastes que la simple maîtrise de connaissances pour l'obtention d'une attestation qui permet l'accès à un emploi. Il fera référence au développement global des jeunes, au niveau physique, intellectuel, affectif, social, moral (spirituel), au bien-être et à l'accomplissement de soi ».

comportements alimentaires nuisibles à leur santé : 51,2 % entreprennent de l'activité physique de façon intensive; 27,5 % ont tendance à manger de façon excessive; 20,4 % s'imposent un jeûne; et 15,5 % utilisent des produits amaigrissants.

Par conséquent, plusieurs jeunes ont une perception erronée de leur corps. D'ailleurs, 60 % des jeunes, autant des filles que des garçons, sont insatisfaits de leur image corporelle, et ce, qu'ils aient un poids santé ou non. Les principales répercussions d'une perception négative de son image corporelle seraient de miner l'estime de soi et le bien-être des jeunes. Ainsi, le développement social et psychologique des jeunes en surplus de poids risque d'être perturbé à court et à long terme.

Comme il a été mentionné précédemment, les jeunes victimes d'intimidation sont davantage à risque d'afficher un retard sur le plan des habiletés motrices, un surpoids ainsi qu'une perception négative de leur image corporelle. Il est évident que ces jeunes feront face à des défis additionnels dans leur cheminement pour adopter et maintenir un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. En ce sens, l'intimidation fait en sorte qu'il devient plus difficile pour les jeunes d'adopter et de maintenir un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation, deux habitudes de vie reconnues par les communautés locales et par toute la société comme des éléments essentiels à leur plein développement et à leur réussite éducative.

## **PRÉVENIR L'INTIMIDATION ET INTERVENIR EFFICACEMENT**

Les jeunes victimes de gestes d'intimidation vivront des expériences très difficiles qui perturberont leur quotidien. Il est possible de rendre le quotidien des jeunes plus favorable à de saines habitudes de vie tout en réduisant les risques d'intimidation. La section qui suit détaille les actions à mettre en place dans certains lieux à risque d'intimidation. Ces lieux ont été ciblés dans le cadre d'une enquête au cours de laquelle les élèves du primaire ont rapporté que la cour d'école, les déplacements vers l'école, le gymnase ainsi que la cafétéria constituent des endroits où sont le plus souvent posés des gestes d'intimidation. Nous savons que des activités visant à soutenir l'acquisition de saines habitudes de vie, notamment l'offre d'activités physiques bien encadrées, peuvent contribuer à prévenir l'intimidation. La section qui suit propose des pistes d'action et les leviers disponibles.

### **La cour d'école**

La cour d'école représente pour le personnel enseignant et la direction un véritable défi, étant donné les nombreux actes d'intimidation qui y sont rapportés. Les grandes dimensions, le ratio surveillants/enfants et les multiples interactions en petits groupes font en sorte qu'il est difficile d'observer tous les jeunes et d'intervenir efficacement auprès d'eux. Devant le nombre d'événements et la gravité des gestes observés, certaines écoles prennent la décision d'annuler les périodes de récréation afin de réduire les problèmes d'intimidation. Un choix qui provoquerait plutôt l'effet inverse, c'est-à-dire une augmentation des gestes d'intimidation. Pour intervenir efficacement, il serait plus opportun d'encadrer les récréations et de les présenter comme des occasions pour les

jeunes de bouger davantage. En fait, il s'agit de trouver des façons de prévenir et de résoudre les problèmes plutôt que de les éviter. Ainsi, la cour d'école serait un lieu pouvant contribuer à réduire l'intimidation auprès d'un grand nombre d'élèves à un coût peu élevé. Malgré la mobilisation du milieu scolaire en ce qui a trait à l'aménagement physique de la cour d'école, il importe de poursuivre le travail avec les écoles pour notamment :

- diversifier l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école afin que les jeunes y soient actifs dans un contexte favorisant les relations sociales harmonieuses (prévoir des zones de jeux structurés, de jeux libres, de résolution de conflit, d'animation dynamique, donner accès à du matériel);
- mettre en œuvre des programmes de leadership jeunesse où les activités sont organisées par et pour les jeunes.

Voici des exemples de leviers existants portés par nos partenaires :

- la trousse *Ma cour : un monde de plaisir!* du programme Kino-Québec;
- le programme de leadership jeunesse Acti-Leader;
- la mesure d'embellissement des cours d'école (50530) du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport avec une préoccupation non seulement pour le réaménagement de la cour, mais également pour inviter les écoles à y prévoir des stratégies d'organisation et d'animation;
- la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

### Déplacements vers l'école

Malgré que les déplacements entre l'école et la maison soient des moments contribuant à l'atteinte des recommandations de santé publique en ce qui concerne l'activité physique chez les jeunes (cumuler 60 minutes d'activité physique par jour), il n'en demeure pas moins que cette forme d'activité physique suscite des préoccupations liées à la sécurité. L'absence d'encadrement par un adulte et la crainte pour les jeunes entrants au secondaire de se faire interpellé par des élèves plus âgés ont un effet dissuasif sur l'adoption de ce mode de transport. En effet, l'inquiétude des jeunes victimes d'intimidation et de leurs parents pousse ces derniers à conduire leurs jeunes à l'école en voiture, entraînant par le fait même un problème de circulation automobile aux abords de l'école. Le transport par autobus constitue également un lieu propice à l'intimidation, puisque le chauffeur n'a pas pour rôle d'intervenir, sauf dans des cas majeurs. Il existe des mesures pour rehausser le sentiment de sécurité chez les élèves qui se déplacent de façon active :

- collaborer avec les instances municipales afin de rendre plus sécuritaires les trajets vers l'école tant en ce qui a trait aux agressions potentielles qu'à la circulation automobile;
- mettre en place des autobus pédestres pour accompagner les jeunes dans leurs déplacements.

Voici quelques exemples de leviers existants portés par nos partenaires :

- *À pied, à vélo, ville active* de Vélo Québec;
- *Trottibus/Pédibus* de la Société canadienne du cancer;
- *Quartier vert actif et en santé* du Centre d'écologie urbaine de Montréal.

## Gymnase

Les jeunes ayant été victimes d'intimidation lors de la pratique d'activités physiques et sportives au gymnase sont plus enclins à réduire leur participation, voire à délaisser progressivement un mode de vie physiquement actif. Toutefois, les intervenants peuvent utiliser l'activité physique comme un moyen de prévenir la manifestation de gestes d'intimidation. Pour ce faire, il est important que les activités et les programmes proposés aux jeunes :

- s'appuient sur des principes de qualité d'intervention qui visent notamment à créer une ambiance de respect et à amener chaque participant à pratiquer des activités pour le plaisir et la satisfaction qu'il en retire;
- proposent une diversité et un nombre accru d'occasions d'être actifs (sorties scolaires, récréations actives, activités au service de garde, déplacements actifs vers l'école);
- favorisent l'acquisition des habiletés motrices de base (courir, sauter, lancer, attraper, etc.);
- fournissent des occasions d'apprentissages et d'expérimentation aux jeunes et à leurs parents (activités parents-jeunes ainsi que des suggestions d'activités familiales se déroulant la fin de semaine);
- offrent aux enseignants, aux éducateurs, aux enseignants en éducation physique, aux intervenants jeunesse et aux personnes engagées dans les activités de sport et de loisir des formations sur l'image corporelle.

Voici quelques exemples de leviers existants soutenus par nos partenaires :

- la campagne *WIXX* de Québec en Forme;
- le feuillet *Susciter la passion pour l'activité physique : 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie actif* de la Table sur un mode de vie physiquement actif;
- la communauté de pratiques pour les intervenants en activité physique de l'Université de Sherbrooke;
- le programme *Saisons du primaire, En Forme avec Myg et Gym* du Réseau du sport étudiant québécois;
- la formation universitaire des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- les formations continues de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* d'Équilibre;
- la formation *Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence* d'Équilibre;
- les activités destinées spécifiquement aux filles, par Fillactive.

## Cafétéria

Pour certains jeunes, le fait de manger à la cafétéria devient une source d'anxiété. En effet, les jeunes qui sont la cible de critiques, de rejet social et de moqueries, principalement en raison de leur surpoids, deviennent facilement identifiables par leurs pairs dans un tel contexte. C'est pourquoi ces victimes chercheront à s'isoler en se réfugiant dans un restaurant-minute ou en sortant de l'école pour manger leur repas en marchant, plutôt que d'être vu en train de manger seul à la cafétéria. Ce problème est inquiétant étant donné que le repas pris à l'école devrait contribuer à l'acquisition de saines habitudes alimentaires dans un environnement où règne le plaisir. Pour freiner ce type d'intimidation, les pistes d'action suivantes peuvent être envisagées :

- assurer la qualité des interventions en soutenant la formation et le perfectionnement des intervenants (surveillants, enseignants, responsables de services alimentaires) sur l'encadrement alimentaire nécessaire pendant l'heure du midi;
- mettre en place des locaux aménagés de manière appropriée (disposition des tables, nombre de micro-ondes nécessaires, décoration chaleureuse) permettant aux jeunes de socialiser entre eux et leur accorder suffisamment de temps pour manger lors de la période du dîner
- inclure la préoccupation précédente dans les plans d'aménagement des nouvelles écoles et revitaliser les anciennes écoles;
- instaurer une stratégie de parrainage des élèves pour faciliter l'intégration sociale (entre les anciens élèves et les nouveaux ou les plus vieux et les plus jeunes);
- réviser les règles et les mesures qui font obstacle à des lieux propices à l'acquisition de saines habitudes alimentaires lors du dîner.

Voici des leviers accessibles soutenus par nos partenaires :

- le projet *Ensemble pour des contextes de repas conviviaux* de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec;
- la Politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

## À l'extérieur de l'école

La participation à des activités sportives organisées dans la communauté, le temps passé dans un centre communautaire ou une maison des jeunes sont généralement perçus comme des occasions propices au plaisir et aux saines habitudes de vie. Mais certains jeunes ont plutôt une perception négative de ces occasions, vu les risques d'intimidation potentiels. La qualité des interventions devra permettre de créer une ambiance de respect, de faire vivre des émotions constructives et d'amener chaque jeune à pratiquer une activité pour le plaisir et la satisfaction qu'elle procure. Ainsi, les milieux offrant des activités de loisir pourraient :

- offrir une formation de base aux intervenants pour favoriser des interactions sociales saines lors d'activités liées aux habitudes de vie;
- inscrire dans les politiques l'importance d'un environnement favorisant la saine alimentation dans les installations (aré纳斯, centres de loisirs, parcs, jardins communautaires, camps de jour, sites de festivals, bibliothèques);

- assurer la qualité des programmes et des services offerts par les camps de jour (activités offertes selon le stade de développement de l'enfant et son groupe d'âge ainsi qu'une formation des intervenants adéquate);
- assurer l'application de mesures de sécurité destinées à fournir un encadrement de qualité aux participants en s'appuyant sur leur profil (sexe, âge, stade de développement);
- sensibiliser les parents, les intervenants et les entraîneurs par des activités de promotion.

Voici quelques exemples de leviers existants portés par nos partenaires :

- le projet *Tremplin santé* de la Fondation Tremplin Santé;
- l'atelier *L'intimidation liée à l'apparence* pour les moniteurs de camp d'été d'Équilibre;
- le diplôme d'aptitudes aux fonctions d'animateurs du Conseil québécois du loisir;
- le référentiel pour les camps de jour municipaux de l'Association québécoise du loisir municipal.

Nous croyons que plusieurs actions peuvent contribuer à l'acquisition de saines habitudes de vie tout en contribuant à réduire l'intimidation. Les mesures proposées permettent de rejoindre l'ensemble des jeunes et d'obtenir des résultats concrets dans nos efforts pour prévenir et contrer l'intimidation.

## SOUTENIR LES INTERVENANTS ET LES DÉCIDEURS

Le milieu scolaire est celui qui a davantage structuré ses actions visant à éliminer l'intimidation, notamment par le projet de loi 56.<sup>3</sup> Néanmoins, il importe de se doter d'outils et de prévoir de la formation pour soutenir les milieux tant scolaire que communautaire dans l'application des actions mentionnées précédemment, dans le but d'atteindre le double objectif de lutter contre l'intimidation et de promouvoir les saines habitudes de vie. Le réseau de partenaires avec qui collabore Québec en Forme agit comme un levier intéressant, puisque ces partenaires sont déjà mobilisés pour le bien-être des jeunes et qu'ils peuvent soutenir les changements de pratique de ceux qui interviennent directement auprès des jeunes. Concrètement, cela signifie :

- de cibler les opportunités de formations de base et de formations continues déjà existantes pour les divers intervenants;
- d'intégrer dans ces formations des connaissances et des compétences à développer relatives à l'intimidation;
- de créer des occasions d'échange pour que les intervenants puissent faire les liens entre l'acquisition de saines habitudes de vie et la prévention de l'intimidation;
- d'utiliser des mécanismes existants pour éviter d'alourdir les structures et faciliter le travail des acteurs terrain;
- de mettre en place des moyens de communication pour faire circuler les bonnes pratiques, les apprentissages et les avancées.

<sup>3</sup> Loi visant à lutter contre la l'intimidation et la violence à l'école.

Voici des exemples de leviers existants soutenus par nos partenaires :

- la formation universitaire des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- les formations continues de la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec;
- la formation des responsables de service de garde en milieu scolaire de l'Association des services de garde en milieu scolaire du Québec;
- la communauté de pratique pour les intervenants en activité physiques de l'Université de Sherbrooke;
- les forums des partenaires en saines habitudes de vie dans les diverses régions du Québec tels que les tables intersectorielles régionales en saines habitudes de vie et des regroupements locaux de partenaires;
- les journées annuelles de santé publique de l'Institut national de santé publique du Québec ;
- le site Internet *Veille Action* de Québec en Forme.

La mise en place de ces pistes d'action contribuerait à la lutte contre l'intimidation par la pratique de l'activité physique chez les jeunes. La bonification des formations pour les intervenants permettrait quant à elle de contribuer à une ambiance de respect axée sur le plaisir. Il s'agit, ici, de conditions essentielles à la prévention de l'intimidation permettant de renforcer l'estime de soi, le plaisir, le sentiment d'appartenance à un groupe et la gestion des conflits.



## CONCLUSION

L'intimidation est un problème pouvant bouleverser les habitudes de vie des jeunes, notamment en ce qui a trait à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation. Il est donc important d'agir de façon préventive en mettant de l'avant « le plaisir de bouger et de bien manger » et en rendant favorables les environnements ou les lieux fréquentés par les jeunes par un climat sain et sécuritaire.

Les actions visant à favoriser de saines habitudes de vie chez les jeunes peuvent contribuer à prévenir l'intimidation. Il peut notamment s'agir d'offrir aux jeunes des contextes de jeux (une cour d'école aménagée, organisée et animée pouvant répondre aux besoins de tous les jeunes) et de repas (une cafétéria où l'on valorise le respect) facilitant des interactions positives.

Pour être efficaces, les stratégies de lutte contre l'intimidation doivent intervenir sur l'ensemble des milieux de vie qui composent une communauté. En raison des causes multiples rattachées à l'intimidation, les mesures doivent inévitablement être variées. Des mesures telles que l'aménagement des lieux, l'accompagnement des jeunes par des adultes significatifs, la participation des jeunes à l'animation d'activités ainsi que la formation des intervenants contribuent à la lutte contre l'intimidation. Les surveillants des cours d'école, éducateurs physiques et éducateurs des services de garde peuvent également être plus outillés quant aux meilleures façons de créer un climat de respect; aux choix d'activités visant le plaisir du participant, adaptées à son stade de développement et à sa condition; aux messages à véhiculer ou à éviter en ce qui concerne le poids, l'alimentation et l'image corporelle.

Québec en Forme croit qu'il est plus efficace d'agir pour des changements structurants plutôt que par des actions compensatoires dans la lutte contre l'intimidation. Il ne faut pas simplement détourner la problématique, mais trouver de réelles façons de modifier les pratiques en s'attaquant aux freins.

À cet égard, Québec en Forme suggère au gouvernement du Québec de considérer l'apport et la contribution indéniables d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation dans son plan d'action concerté de lutte contre l'intimidation. Nous invitons également le gouvernement du Québec à soutenir le travail effectué dans les différents milieux de vie des jeunes, notamment en ce qui a trait à l'utilisation de l'expertise et des outils déjà disponibles. De plus, nous proposons de mettre en valeur les pratiques et les bons coups des partenaires et des milieux qui se préoccupent du problème de l'intimidation. En effet, malgré l'augmentation de plus en plus troublante des gestes d'intimidation, il importe de souligner la réalisation, au Québec, d'une multitude d'actions concertées qui ont porté leurs fruits. Ces actions ont non seulement contribué à réduire les gestes d'intimidation, mais elles ont également permis aux jeunes de vivre de façon plus harmonieuse dans un environnement où ils peuvent s'épanouir pleinement.

## BIBLIOGRAPHIE

Association pour la santé publique du Québec et Université du Québec en Outaouais (2014). **Changing perspective, making a difference**, Communication présentée à la 4<sup>e</sup> Conférence biennale de l'Association des troubles alimentaires du Canada, Vancouver.

Beaumont, C., Leclerc, D., Frenette, É. (2014). **Portrait de la violence dans les écoles du Québec : retombées sur la pratique et l'opinion publique**, Conférence présentée dans le cadre du 5<sup>e</sup> Congrès biennal du CQJDC.

Glew, GM. et al. (2005). **Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school**, Arch Pediatr Adolesc med; 159, pp. 1026-1031.

Hazler, RJ. et al. (1992). **What children say about bullying**, Executive Educator; 14, pp. 20-22.

Janssen, I et al. (2004). **Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children**, Pediatrics; 113, pp. 1187-94.

John W. Gardner Center. (2011). **Playworks: Supporting Play and Physical Activity in Low-Income Elementary Schools**, Robert Wood Johnson Foundation.

Kerr, J., Rosenberg, D., Sallis, J., Saelens, B.E., Frank, L. et Conway, T. (2006). **Active Commuting to School: Associations with Environment and Parental Concerns**, Medicine & Science in Sports & Exercise. vol. 38, n<sup>o</sup> 4, pp. 787-794.

Kirby, J. et Inchley, J. (2009). **Active Travel to school: views of 10-13 year old schoolchildren in Scotland**, Health Education. vol. 109, n<sup>o</sup> 2, pp. 169-183.

Kochenderfer, BJ. et al. (1996). **Peer victimization : cause or consequence of school maladjustment?** Child Dev; 67, pp. 1305-1317.

Larouche, R., Saunders, T. J., Faulkner, G., Colley, R.C et Tremblay, M. (2014). **Associations Between Active School Transport and Physical Activity, Body Composition, and Cardiovascular Fitness: A Systematic Review of 68 Studies**, Journal of Physical Activity and Health, vol. 11, n<sup>o</sup> 1, pp. 206-227.

Mathematica Policy Research et John W. (2012). **Findings from a Randomized Experiment of Playworks : Selected Results from Cohort 1**, Gardner Center for Youth and Their Communities, Stanford University, 53 p.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2009). **Ma cour : un monde de plaisir!** Guide pour l'aménagement, l'organisation et l'animation de la cour d'école, Gouvernement du Québec.

Piek, J.P., Barrett, N.C., Allen, L. S. R., Jones, A. et Louise, M. (2005). **The relationship between bullying and self-worth in children with movement coordination problems**, British Journal of Educational Psychology, vol. 75, pp. 453-463.

Institut national de santé publique du Québec (2011). **Ados 12-14 ans : les dimensions socioculturelles et pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents**, Gouvernement du Québec, 54 p.

Robert Wood Johnson Foundation. (2007). **Recess Rules : Why the undervalued playtime may be America's best investment for healthy kids and healthy schools**, Princeton, NJ, 20 p.

Roman, C.G. et Taylor, C.J. (2013). **A Multilevel Assessment of School Climate, Bullying Victimization, and Physical Activity**, Journal of School Health, juin, vol. 83, n° 6, pp. 400-407.

Schoemaker, M. et Kalverboer, A.F. (1994). **Social and Affective Problems of Children Who Are Clumsy: How Early Do They Begin?** Adapted Physical Activity Quarterly, vol. 11, pp. 130-140.

Smyth, M. M. et Anderson, H. I. (2000). **Coping with clumsiness in school playground: Social and physical play in children with coordination impairments**, British Journal of Developmental Psychology. vol. 18. pp. 389-413.

Table sur le mode de vie physiquement actif (2014). **Susciter la passion pour l'activité physique : 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie actif**, [En ligne] [http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/01/feuilleet\\_Susciter-la-passion-COULEUR.pdf](http://tmvpa.com/wp-content/uploads/2014/01/feuilleet_Susciter-la-passion-COULEUR.pdf)





Siège social  
1075, rue Champflour  
Trois-Rivières (Québec)  
G9A 2A1  
[quebecenforme.org](http://quebecenforme.org)

