

Rapport de recherche sur l'intimidation par Jeunesse, J'écoute

Il faut que ça cesse...

Les jeunes parlent
à Jeunesse, J'écoute
au sujet
de l'intimidation

Mars 2006



JEUNESSE, J'ÉCOUTE
1 800 668 6868
www.jeunessejecoute.ca

être
à l'écoute
des jeunes

Recherche et rédaction réalisées par :
Elizabeth Lines, MA (psychologie) pour Jeunesse, J'écoute

Basé sur les données suivantes:

- Données recueillies auprès du service téléphonique de Jeunesse, J'écoute du 1^{er} janvier au 31 décembre 2005.
- Données recueillies auprès du service Internet de Jeunesse, J'écoute du 1^{er} janvier au 31 décembre 2005.

Quelques recommandations de l'étude pilote de Jeunesse, J'écoute *Tendances de l'intimidation et interventions* effectuée en 2003, rédigée par :

Ingrid Waldron, Jennifer Brennan, Sophia Labonté, Celeste Le Duigou, Karim Chelli,
Caroline Tremblay et Chris Simmons-Physick

À noter : La grammaire et l'orthographe des messages Internet des jeunes ont été modifiées pour alléger le texte et en faciliter la lecture.

© 2006, Jeunesse, J'écoute, tous droits réservés

Pour permission de réimpression, veuillez communiquer avec :

Karyn Bradfield, directrice des communications nationales
(416) 581-8974

karyn.bradfield@kidshelp.sympatico.ca

Introduction

Il y a environ 15 ans, l'intimidation était perçue comme un rite de passage et une expérience de l'enfance « normale » que les jeunes devaient simplement surmonter. Grâce à l'intérêt accru des médias et la sensibilisation à l'intimidation faite par le personnel scolaire, les parents et la société dans son ensemble, cette perception a changé radicalement au cours des dernières années.

L'intimidation n'est plus tolérée. Suggérer de « tenir bon » n'est plus un conseil acceptable. Au Canada, tous les paliers gouvernementaux mettent en œuvre des programmes de sensibilisation à l'intimidation. De plus en plus d'écoles appliquent des politiques officielles pour faire face aux comportements intimidants. Les jeunes reconnaissent l'injustice associée aux actes d'intimidation et apprennent de nouveaux moyens pour y faire face.

Chez Jeunesse, J'écoute nous avons compilé un dossier unique et inspirant des témoignages des jeunes au sujet de l'intimidation. Les jeunes nous téléphonent ou nous écrivent en ligne pour se confier à nous. Ils se sentent en sécurité, car ils savent que nous ne retraçons pas les appels, ne sauvegardons pas les adresses IP et que leur conversation reste anonyme et confidentielle. Cela favorise un climat de confiance où les jeunes peuvent exprimer librement leurs sentiments véritables.

Ce rapport consiste en une analyse des témoignages des jeunes sur l'intimidation faits à Jeunesse, J'écoute. Elle raconte une histoire émouvante dans les mots des jeunes lorsqu'ils s'adressent à nos intervenants. Le principal objectif de ce rapport est d'inciter la prise de conscience et de sensibiliser à la pénible réalité de l'intimidation. Nous espérons que cette analyse et ces résultats serviront aux recherches futures, à la défense de la cause, à la sensibilisation et à la mise sur pied de programmes.



Donna Hansplant
Vice-présidente, Services à l'enfance et à la famille
Jeunesse, J'écoute

Remarque :

En 2003, Jeunesse, J'écoute a publié l'étude *Tendances de l'intimidation et interventions* effectuée auprès de ses appelants à Jeunesse, J'écoute. Bien que ce rapport ne soit pas le suivi de l'étude de 2003, plusieurs recommandations citées en 2003, qui sont encore valides aujourd'hui, y sont incluses.

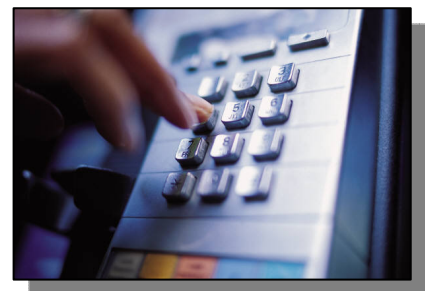


Table de matières

	Page
Il faut que ça cesse: Les jeunes parlent à Jeunesse, J'écoute au sujet de l'intimidation.....	1
Contexte	2
Qu'est-ce que l'intimidation?	3
Le point de départ de ce rapport	4
Le matériel	5
Les thèmes	7
À travers le regard des autres.....	9
Une peur viscérale.....	12
Amis ou ennemis?.....	14
De vrais amis.....	15
Nulle part où se réfugier	16
Que faire? À qui en parler?.....	17
Il faut que ça cesse	20
Et les intimidateurs?.....	22
Les séquelles	23
Mot de la fin.....	25
Recommandations.....	26
Remerciements aux intervenants	30

Encadrés

Le service d'aide téléphonique de Jeunesse, J'écoute	8
La situation au Canada.....	10
La rubrique « Pose ta question » de Jeunesse, J'écoute.....	19
De quelle façon Jeunesse, J'écoute aide les jeunes?.....	29

Tableaux

2005 Statistiques de Jeunesse, J'écoute	21
Types et sources d'intimidation	24
Profil démographique.....	24

Annexes

A – Exemples de messages portant sur l'intimidation accompagnés de la réponse de l'intervenant	31
B – Exemples de noms d'utilisateurs utilisés sur le site www.jeunessejecoute.ca	39

Il faut que ça cesse...

Des jeunes victimes d'intimidation se confient à Jeunesse, J'écoute

Je suis sortie aujourd'hui et je me suis encore fait intimider... J'en ai vraiment assez. Je me fais intimider tous les jours. Je n'en peux plus. Je l'ai dit à ma mère et elle a tout essayé : elle a appelé à l'école et elle est même allée à la police quand L. a menacé de me tuer l'an passé. Ils lui ont donné un avertissement, c'est tout... Je suis écœurée de vivre parce que je me fais intimider tout le temps. Je n'ai plus d'amis. Ceux que j'avais se sont servis de moi. Je veux en finir parce que je n'ai vraiment plus de raison de vivre. Si vous voyez des raisons de vivre, dites-le-moi. Ça s'appelle Jeunesse, J'écoute, alors écoutez-moi.

Message envoyé par Internet à Jeunesse, J'écoute



Contexte

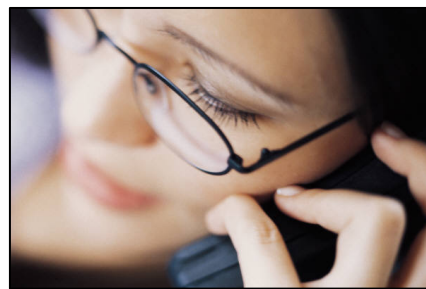
Jeunesse, J'écoute est un service unique qui s'adresse aux jeunes Canadiens. Depuis 1989, l'organisme offre des services gratuits et confidentiels de consultation téléphonique, de référence et d'information 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. En 1996, Jeunesse, J'écoute a lancé le site www.jeunessejecoute.ca afin que les jeunes puissent avoir accès en ligne à de l'information sur des questions qui les préoccupent. En 2002, on a mis sur pied le service de consultation sur le Web; c'est à partir de 2004, à la suite de la refonte du site Web, que les échanges en ligne avec les jeunes ont connu une croissance fulgurante.

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute entendent des histoires auxquelles peu de gens ont accès. Au cours d'une année, Jeunesse, J'écoute reçoit des milliers d'appels et de messages par Internet de jeunes en détresse. Beaucoup sont victimes d'intimidation; certains sont eux-mêmes des intimidateurs. Ils demandent tous à Jeunesse, J'écoute de les écouter, de s'intéresser à eux et de les aider à faire en sorte « que ça cesse ».

Il ne fait aucun doute que l'intimidation peut ruiner la vie d'un jeune. La plupart du temps, les séquelles ne sont pas d'ordre physique, mais plutôt psychologique et social, et ont un impact à long terme sur les individus, les familles et la collectivité. L'intimidation peut empoisonner la vie actuelle et hypothéquer l'avenir de beaucoup trop de jeunes.

Je m'appelle Z et je suis victime d'intimidation... Au cours de ma vie, on m'a traitée de toutes sortes de noms cruels... Ça me fait vraiment mal, mais j'essaie de passer par-dessus en me disant que Dieu est de mon côté et qu'un jour, je serai heureuse et immunisée contre l'intimidation. Mais ce jour n'arrive jamais. Je me sens vraiment seule. Ma meilleure amie a déménagé récemment et je me retrouve encore seule. J'ai vraiment besoin d'aide, vraiment, avant qu'il ne soit trop tard.

Le sujet de l'intimidation a fait l'objet de bon nombre de recherches et a suscité beaucoup d'intérêt au sein des collectivités. On tente en effet de trouver des solutions efficaces et réalistes à ce sérieux problème de société. Jeunesse, J'écoute peut contribuer d'une façon toute particulière à ces efforts en permettant aux nombreuses voix de jeunes victimes d'intimidation de se faire entendre. Écouter les jeunes : voilà l'essence même de ce rapport. Les propos des jeunes sur l'intimidation et la façon dont ils en parlent pourront nous éclairer sur la problématique et nous aider à mieux comprendre la réalité de l'intimidation. En sensibilisant les lecteurs à cette dure réalité, nous espérons contribuer aux progrès futurs dans la recherche, la conscientisation, l'éducation et les programmes liés à l'intimidation.



Qu'est-ce que l'intimidation?

La plupart des gens ont une idée de ce qu'est l'intimidation pour l'avoir vécue en tant que victime, intimidateur ou témoin à un moment ou un autre de leur vie. Une publication de recherche récente mise en ligne sur le site de Sécurité publique et Protection civile Canada (SPPCC) définit l'intimidation comme « une forme d'agressivité qui s'exerce dans le contexte d'une relation entre au moins deux personnes ». Le jeune qui commet des actes d'intimidation se sert de l'agressivité et du contrôle pour conserver une position de pouvoir par rapport à sa victime. Avec le temps, le déséquilibre de pouvoir dans la relation et sa dynamique se renforcent. La victime devient ainsi piégée dans une relation de violence. Ce problème peut aussi survenir entre des groupes de jeunes.

Voici les principaux éléments de l'intimidation selon le rapport de SPPCC :

- déséquilibre de pouvoir : une personne a plus de pouvoir que l'autre (du moins, c'est ainsi que les personnes dans la situation d'intimidation le perçoivent);
- actes blessants : des actes blessants physiques ou psychologiques sont commis;
- actes directs et indirects : les actes sont commis devant la victime ou dans son dos;
- comportement répétitif : les actes blessants sont répétés, de sorte que la personne qui en est victime a de plus en plus de difficulté à s'en sortir.

Les « actes » d'intimidation peuvent :

- prendre plusieurs formes – verbale, physique ou sociale;
- se manifester de plusieurs manières – en personne, au téléphone ou en ligne;
- se produire n'importe où – à l'école, dans la collectivité ou à la maison.

L'intimidation sur le Web ou la cyberintimidation désigne « l'utilisation des technologies de l'information et de la communication (courriels, téléphones cellulaires, messages sous forme de texte envoyés par téléavertisseurs, sites Internet, messagerie instantanée) pour menacer physiquement, harceler verbalement ou exclure socialement une personne ou un groupe. L'utilisation de ces technologies pour diffuser des photographies et des messages malveillants permet à l'intimidateur d'atteindre beaucoup de personnes tout en restant anonyme ». (site Web de SPPCC)

Bien que l'intimidation puisse prendre plusieurs formes, il demeure un dénominateur commun : l'intimidation suppose essentiellement l'exploitation, l'intensification et la consolidation d'un déséquilibre de pouvoir dans le contexte d'une relation. Se taquiner, se bousculer amicalement et même faire semblant de se battre ne sont pas considérés comme des actes d'intimidation lorsque les deux jeunes sont consentants.

On reconnaît également l'intimidation par les effets bouleversants qu'elle cause chez la victime. Elle entraîne notamment la colère, la frustration, la souffrance, l'impuissance et la solitude. Au fil du temps, un sentiment croissant d'impuissance et de désespoir peut prédominer.

Malheureusement, l'intimidation ne se limite pas à l'enfance et à l'adolescence. En effet, « l'intimidateur de la cour d'école » entre un jour dans le monde des adultes et fréquente des environnements de travail et autres milieux où prévalent les relations personnelles et sociales. Il ne faut surtout pas sous-estimer les coûts sociaux associés à l'intimidation.

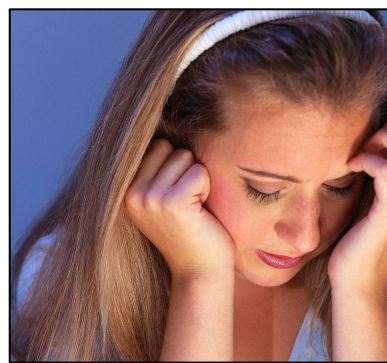
Le point de départ de ce rapport

En 2005, les intervenants de Jeunesse, J'écoute ont répondu à plus de 4 300 appels de jeunes préoccupés par l'intimidation, tandis que les intervenants sur le Web ont reçu 625 questions sur le sujet. Une fois affichés sur le site Web avec les réponses des intervenants, ces messages ont été lus 27 768 fois par d'autres jeunes. Étant donné que les messages affichés sur Internet sont une source importante de témoignages de première main, ils constituent le point de départ de ce rapport. Toutefois, les intervenants de Jeunesse, J'écoute confirment que les messages reçus au sujet de l'intimidation reflètent bien la réalité exprimée dans les appels téléphoniques, tant sur le plan des thèmes que de l'intensité. Ainsi, l'analyse des messages affichés sur Internet présentés dans ce rapport est représentative de tous les échanges auxquels Jeunesse, J'écoute a participé, que ce soit en ligne ou au téléphone.

Les messages affichés sur Internet ont été analysés en fonction de thèmes clés. Ces thèmes sont présentés plus loin dans ce document.

Les questions reçues par Internet ont été posées par des jeunes de toutes les régions du Canada, en français et en anglais. Leur âge varie de 7 à 20 ans, la plupart (89 %) se situant entre 12 et 17 ans, dont 24 % ayant 15 ans. La majorité des auteurs (77 %) sont des filles. Bien que la grande majorité des messages proviennent de jeunes qui subissent de l'intimidation, plusieurs sont des amis souhaitant aider des victimes. Certains proviennent également d'anciennes victimes qui s'en sont sorties. Finalement, quelques questions proviennent de jeunes qui se considéraient comme des intimidateurs ou qui se questionnaient à propos de leur comportement.

Il est important de noter que les messages que reçoit Jeunesse, J'écoute sont des réflexions, des souhaits et des besoins exprimés spontanément par les jeunes Canadiens. Assurés que leur anonymat est respecté et préservé, les jeunes nous livrent ces messages en toute franchise et confiance. Ainsi, les messages affichés sur le site de Jeunesse, J'écoute constituent une rare occasion de pénétrer dans le monde des enfants et des adolescents.



Le matériel

Bien que ce rapport soit articulé autour de thèmes présentés à l'aide d'extraits de messages affichés sur Internet, l'ampleur et la complexité du problème d'intimidation que vivent les jeunes sont beaucoup plus saisissantes lorsqu'on lit les messages dans leur intégralité. En guise d'introduction à la dynamique et à la profondeur du problème de l'intimidation, nous vous proposons ces quelques histoires.

Ma mère et moi, nous avons déménagé récemment, parce que ma mère pensait que ça irait mieux pour moi dans une nouvelle école. À mon ancienne école, je n'arrêtais pas de me faire intimider. Au moins, à ma nouvelle école, il y aurait mon meilleur ami. Eh bien, ça fait trois mois que je vais à cette nouvelle école et les autres m'appellent « l'attardée » et partent plein de rumeurs à mon sujet (ils disent que je suis une pute, etc.) et mon meilleur ami m'a laissé tomber juste parce que son ami me hait! Je suis allée voir le conseiller d'orientation et il n'a rien fait. J'en ai parlé à ma mère et elle m'a dit de juste laisser faire. Mais j'essaie de « juste laisser faire » depuis que j'ai 5 ans! On m'intimide depuis que j'ai 5 ans et je suis à bout. Je vais en finir avec tout ça en me tuant ce soir. J'ai déjà tout prévu. Je vais avaler trois bouteilles de Grivol et je n'aurai plus de problème. À moins que vous me donniez 10 bonnes raisons de vivre, c'est ce que je vais faire. Je n'en peux plus.

Ce message a été envoyé par une fille de 17 ans. Non seulement son désespoir est évident, mais son histoire contient également de nombreux aspects propres aux situations d'intimidation : les injures et les rumeurs, l'intimidation à répétition, les tentatives de la victime pour régler la situation (dans ce cas-ci, le changement d'école), la déception devant la réaction d'adultes signifiants, la perte d'une amitié, le sentiment d'impuissance et de désespoir qui se cristallise en des pensées suicidaires et en un appel à l'aide criant.

Qu'est-ce qu'on peut faire pour arrêter une fille qui nous rend la vie impossible? Elle m'intimide depuis des mois. Elle a même été suspendue pour ce qu'elle fait aux autres. Mais elle n'arrête pas. Depuis qu'elle a été suspendue, elle s'y prend autrement. Elle est plus subtile. Elle utilise des mots intimidants qui peuvent avoir l'air innocent, mais on sait bien qu'elle essaie de nous faire peur. Je ne réponds pas, mais c'est tellement dur... J'en ai assez de ses conneries. Elle est méchante avec tout le monde. Je veux juste qu'elle disparaisse. Aujourd'hui, elle m'a menacée en disant que son ami allait trouver où j'habite et trouver mon numéro de téléphone... Je sais que son ami ne peut pas trouver de l'information personnelle comme un numéro de téléphone, alors je n'ai pas eu peur, mais je me sentais tellement mal. Je veux que ça cesse, mais comment faire? Ah oui, une autre chose qu'elle fait, elle nous dénonce!!! Si elle nous voit avec des amis en train de faire quelque chose que les adultes n'approuvent peut-être pas, elle se précipite pour nous dénoncer!!! Le seul moyen que j'ai trouvé pour éviter ça, c'est de le dire avant elle quand je peux... Comme ça, quand elle va nous dénoncer, les adultes le savent déjà. Des fois, ça se passe bien, mais des fois, je me fais chicaner. Au moins, je ne lui laisse pas le plaisir de penser qu'elle nous met dans le trouble. Mais après? Qu'est-ce que je peux faire d'autre?

6

Chantage, menaces et climat de peur sont d'autres dimensions de l'intimidation. Ici, on sent une recherche évidente de stratégies pour mettre fin à l'intimidation.

Une autre jeune parle de ses tentatives pour se faire accepter et de l'expérience, trop courante, d'être ridiculisé et exclu.

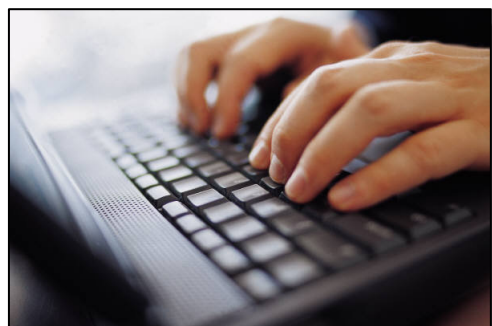
Ok, je pense que je me fais intimider à l'école. C'est parce qu'il y a cette « clique » de filles. Je faisais partie de la « clique » quand j'étais en 6^e année. Tout allait bien jusqu'au milieu de l'année. Je ne sais pas trop comment c'est arrivé, mais elles ont commencé à me haïr et à m'ignorer de plus en plus. Elles ont dit aux autres filles de leur « clique » de m'exclure, puis elles ont voulu que je parte. Je suis partie.

Certains parlent aussi des agressions physiques et des séquelles psychologiques qui peuvent être des facteurs importants dans l'équation.

Je sais que ça peut avoir l'air étrange parce que je suis moi-même un adolescent, mais je pense que je commence à avoir sérieusement peur d'eux. Quand j'étais plus jeune, ils m'intimidaient tout le temps... mais en général, c'était verbalement. Ils m'insultaient au sujet de mon poids, ils essayaient de me faire croire que j'étais un bon à rien. À un moment donné, je m'en allais à un magasin en vélo et je suis passé à côté de deux adolescents qui m'ont lancé des roches. Je ne les connaissais pas. Ils ont aussi volé mon vélo et l'ont complètement démolé. Encore aujourd'hui, je ne peux pas passer à côté d'un adolescent de 15 (mon âge) à 18 ans parce que j'ai peur qu'il m'insulte ou qu'il m'agresse physiquement.

Une fois regroupées, ces histoires illustrent bien les principaux éléments de l'intimidation et démontrent à quel point être victime d'intimidation peut être une expérience dévastatrice. Qu'on vive dans le désespoir ou la confrontation, subir des actes d'intimidation est éprouvant et consume énormément d'énergie mentale et émotionnelle. Les sentiments de solitude, d'isolement et de peur sont très courants.

Les 625 messages affichés sur Internet reprennent tous ce même genre d'histoires dans des déclinaisons différentes. Chaque message démontre les effets réels de l'intimidation et révèle la souffrance, la frustration et le désespoir que vivent ces jeunes. Bien que chaque expérience soit unique, l'histoire de l'intimidation est sensiblement toujours la même. Et c'est une histoire à laquelle il faut mettre fin.



Les thèmes

Plus souvent qu'autrement, les messages affichés sur Internet ont été rédigés par des jeunes victimes d'intimidation. Les thèmes abordés sont donc l'expression de leurs besoins. Les auteurs posent la question « Pourquoi moi ? » Ils mentionnent leur « différence » pour expliquer les comportements d'intimidation. Ils communiquent leurs tentatives pour obtenir de l'aide et rapportent les effets de l'intimidation sur leur vie : la peur constante, la quête de sécurité et les effets à long terme du harcèlement incessant, qu'il soit verbal ou physique. Derrière ces thèmes se profilent les dimensions et les éléments récurrents propres aux expériences d'intimidation que vivent les jeunes d'aujourd'hui.

Pourquoi moi ?

Que ce soit de manière explicite ou implicite, la question « Pourquoi moi ? » est omniprésente dans les messages reçus. Ceux qui se font intimider — pendant des semaines, des mois ou des années — semblent souvent perplexes devant cette situation et se demandent à voix haute comment ils en sont arrivés à mériter un tel traitement.

Tous les élèves de ma classe me détestent. Ils se moquent de moi et ils sont très méchants. Ils rient de moi pour n'importe quoi : quand je parle à ce gars que tout le monde déteste parce qu'il est très différent ou quand je donne une mauvaise réponse. Peu importe ce que je fais, ils rient de moi. Ils se moquent de tout ce que je dis, alors j'ai arrêté complètement de parler à l'école, et ils se sont moqués de moi pour ça... C'est comme si je n'existais pas. Par exemple, quand je fais un travail d'équipe, les élèves changent des choses et ils ne m'en parlent pas. Tout le monde le sait sauf moi! C'est comme s'ils m'avaient complètement oublié... Pourquoi tout le monde me déteste?

Il y a une fille à l'école, elle est toujours méchante avec moi, mais je ne lui ai jamais rien fait. Elle rit toujours de moi, je suis à bout. Qu'est-ce que je devrais faire? J'en ai parlé à mes professeurs, mais ils n'ont rien fait.

À l'école, des élèves me taquinent, me traitent de tous les noms, m'agacent et se moquent sans arrêt de plein de choses que je fais. Parfois, je me sens vraiment mal à cause de ça. Je ne sais pas pourquoi ils font ça ou pourquoi ils continuent. J'ai essayé de leur en parler, mais ça change rien. En général, ils déforment mes paroles ou m'ignorent. Qu'est-ce que je devrais faire?

Dans certains cas, les mots cruels se transforment en geste.

À l'école, 2 filles se moquent toujours de moi sans raison, et mes amies me disent qu'elles parlent dans mon dos. Elles sont même allées jusqu'à briser une de mes poupées préférées dans mon casier.

... Il y avait trois filles qui me bousculaient toujours sans raison. Je parlais avec mes amies et, tout à coup, elles me poussaient. Quand je me retournais, elles me

souriaient d'un air arrogant... Elles n'arrêtaient pas. Finalement, je leur ai dit : "Pourquoi &\$&%?/* vous me bousculez tout le temps? Qu'est-ce que je vous ai fait?" Alors elles se sont mises à m'imiter pour se moquer.*

Pour certains, derrière la perplexité et la frustration qui accompagnent la question « Pourquoi moi? » se cachent une propension au doute et une diminution graduelle de la confiance en soi. Un véritable sentiment d'impuissance ressort dans un grand nombre de messages.

Je ne comprends pas ce que je fais de mal et ce qui pousse ces filles à vouloir me faire du mal comme ça. Alors, je pense que c'est ma faute et du coup je me fais du mal moi-même. Je n'ai pas d'amis. Je me réveille chaque matin toute seule et après avoir traversé l'enfer, je vais me coucher seule.

Je n'ai personne. Je ne suis personne. On dirait que tout ce que je fais finit par échouer. Je ne leur ai absolument rien fait et ils continuent à me traiter de tous les noms. »

« Certains élèves dans mon autobus ne m'aiment pas, alors ils m'intimident pour que je me sente comme une merde. Ça me fait tellement mal que j'ai envie de me tuer.

Le service d'aide téléphonique de Jeunesse, J'écoute

Depuis 1989, Jeunesse, J'écoute offre des services de consultation, de référence et d'information par téléphone aux jeunes en difficulté. Ce type de contact direct continue d'occuper une place centrale dans la vocation et l'identité de l'organisme.

En 2005, les intervenants de Jeunesse, J'écoute ont reçu plus de 113 000 appels téléphoniques, dont 50 000 provenaient de jeunes qui nécessitaient une consultation approfondie. Parmi ces appels urgents, plus de 4 000 portaient sur l'intimidation et la victimisation.

À travers le regard des autres

Plusieurs messages mentionnent la notion de « différence » et le rôle qu'elle joue dans l'intimidation. Les jeunes sont ciblés et harcelés — verbalement et physiquement — pour un nombre infini de différences perçues, telles que l'apparence, le style vestimentaire, les aptitudes à l'école et l'orientation sexuelle apparente.

J'ai une seule amie, et on se fait intimider toutes les deux parce que tout le monde pense qu'on est laides et stupides. J'aimerais tellement avoir au moins une autre amie. Pouvez-vous m'aider? »

Depuis la 4^e année, je me suis fait beaucoup intimider chaque jour de ma vie. C'est parce que j'ai des lunettes, que je suis un nerd et que j'ai eu de l'acné BIEN avant les autres, et que mon acné est très grave!... Mes amis et ceux qui m'intimident pensent que ça ne me dérange pas, parce que c'est comme ça que j'agis, je fais semblant de rien. Mais à l'intérieur, je saigne et je pleure. Des fois, je pense au suicide. Je déteste ça, et peu importe ce que je fais ou à qui j'en parle, ils n'arrêtent pas. JE DÉTESTE ÇA! Aidez-moi, s'il vous plaît.

Je me fais intimider à cause de mon apparence. Ils rient de mes taches de rousseur, de mes lunettes, de ma peau, de mes cheveux, de mon nez, de mes vêtements, de mes chaussures... Je ne peux pas changer mon corps, alors je le hais et j'ai commencé à être obsédée par ça. J'ai l'impression d'être grosse et très laide... Même mon amie rit de moi... Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir mieux et pour qu'ils arrêtent?

À l'école, on me dit souvent que je suis grosse (je ne pense pas que c'est vrai, mais je commence à me le demander). Il y en a qui disent aussi que je trahis ma meilleure amie. Ils disent aussi plein d'autres choses, comme « tu es lesbienne »...

... Les gens pensent que je suis gai. Même si c'est peut-être des blagues, ils rient de moi et de mon ami parce qu'on est souvent ensemble. Ils nous dessinent et ils essaient de gâcher ma vie. La vie était tellement plus facile au Pakistan. AIDEZ-MOI, S'IL VOUS PLAÎT!?!?!?!?

Les gens rient de moi 24 heures sur 24, 7 jours sur 7! Je n'en peux plus... Parce que je suis petit, ils s'en prennent à moi. Parce que la forme de mon nez est différente, ils m'appellent Pinocchio. J'ai essayé de les ignorer pendant un moment, mais ça n'a pas vraiment marché. Je ne pleure pas devant les autres, mais ça me fait mal comme tout le monde. J'ai même essayé quelques fois de me faire du mal.

Il y a une fille à l'école qui m'agace toujours et qui dit que je suis gai. Je ne suis pas gai, je vous le garantis... Elle répand des rumeurs sur moi... À la récréation, elle est arrivée derrière moi et elle a dit : "Mon Dieu, J, tu es une vraie tapette!" Elle m'a poussé dans la porte, j'ai même un bleu. Je ne veux pas en parler au directeur parce que je passerais pour une « stouleuse ». Mais je pourrais lui faire mal si ma colère continue à grossir et je ne veux pas que ça arrive. Alors... je vous demande... quoi faire?

La situation au Canada

Les actes d'intimidation sont relativement fréquents parmi les jeunes Canadiens. Les statistiques indiquées plus bas ont été compilées à partir de données récentes provenant de sources canadiennes (SPPCC).

Ceux et celles qui intimident...

Garçons

- 42 % des garçons de sixième à huitième année déclarent avoir intimidé un autre enfant au cours des deux derniers mois.
- 41% des garçons de neuvième à douzième année déclarent avoir intimidé un autre enfant au cours des deux derniers mois.
- 19% des garçons âgés de 11 à 18 ans se livrent fréquemment et systématiquement à des actes d'intimidation.

Filles

- 23% des filles de sixième à huitième année déclarent avoir intimidé un autre enfant au cours des deux derniers mois.
- 21% des filles de neuvième à douzième année déclarent avoir intimidé un autre enfant au cours des deux derniers mois.
- 4% des filles âgées de 11 à 18 ans se livrent fréquemment et systématiquement à des actes d'intimidation.

Ceux et celles qui sont intimidé(e)s...

Garçons

- 10 à 13 % des garçons de sixième à dixième année déclarent avoir été intimidés au moins une ou deux fois par mois, ces actes d'intimidation survenant pour la plupart au cours de la dixième année.

Filles

- 4 à 11 % des filles de sixième à dixième année déclarent avoir été intimidées au moins une ou deux fois par mois, ces actes d'intimidation survenant pour la plupart au cours de la huitième année.

Ceux et celles qui sont témoins d'actes d'intimidation...

Même s'ils ne participent pas directement aux actes d'intimidation, de nombreux jeunes y contribuent de diverses manières. Certains y assistent, d'autres les encouragent et d'autres encore essaient d'intervenir pour y mettre fin.

- Dans 85 % des cas, les jeunes assistent passivement à des actes d'intimidation.
- Dans 11 à 19 % des cas, les jeunes essaient d'intervenir pour y mettre fin.

Ces extraits illustrent également certaines réactions fréquentes devant l'intimidation : les tentatives pour avoir l'air fort et ne pas paraître affecté par le harcèlement ou, au contraire, la tendance à croire au message de victimisation. Dans certains cas, les jeunes essaient de réagir au harcèlement en « corrigeant » la différence.

Je déteste aller à l'école, parce qu'on me dit toujours que je suis grosse de toutes sortes de manières. Et que je suis laide aussi. Ça me fait très mal. Le pire moment de la journée, c'est quand je dois rassembler assez de courage pour me rendre à l'école. J'essaie de perdre du poids, mais ça ne fonctionne pas... Je ne sais plus quoi faire. J'ai tellement mal que j'ai pensé au suicide. Mais même si j'y ai pensé, je ne le ferai pas parce que ça ne ferait que prouver aux autres que je suis pathétique. Aidez-moi, s'il vous plaît.

Il y a un gars dans ma classe qui rit toujours de moi. Quand j'en parle aux professeurs, ils lui disent simplement d'arrêter, mais il ne les écoute pas. Si j'essaie de lui tenir tête, un autre me dit : "N'essaie pas d'avoir l'air cool, loser." Ils se moquent de moi parce que je suis plus intelligent qu'eux. Est-ce que je devrais faire l'idiot pour me faire aimer?

Et il y a ceux qui semblent reconnaître et accepter leur caractère unique; ils ne ressentent pas le besoin de changer pour les autres. Toutefois, l'acharnement des intimidateurs entraîne quand même une grande détresse.

Pour moi, chaque jour à l'école est un enfer. Je suis différent des autres élèves sur tous les plans. Je me teins les cheveux de couleurs bizarres, je les coiffe bizarrement et je porte des vêtements punk. Une fois, j'ai mangé toute une volée et je me suis retrouvé à l'hôpital. J'ai songé à me suicider une fois ou deux...

Je me fais harceler parce que je suis différent... Moi... je suis unique et ça ne devrait pas les déranger. Je suis à la fois triste et fâché. Je suis gai et j'aime m'habiller en noir avec des trucs cloutés... Les jeunes me crient des noms VRAIMENT dégradants... et je ne comprends pas pourquoi, parce que ce n'est pas leur vie à eux. Je ne sais pas quoi faire. Je suis venu ici parce que j'ai besoin d'une réponse avant d'exploser et de mettre mon poing dans la face d'un de ces gars... Quelqu'un... n'importe qui... aidez-moi.



Une peur viscérale

Un véritable sentiment de peur se discerne dans plusieurs messages adressés à Jeunesse, J'écoute. Dans certains cas, il y a menace de violence physique. Dans d'autres, la menace s'est transformée en réalité. D'autres encore craignent des représailles.

... Ils ont couru après moi jusqu'à la maison, mais j'ai couru aussi vite que j'ai pu pour leur échapper et j'ai réussi. Elle veut toujours me tabasser parce qu'elle dit que je parle d'elle, mais c'est faux. Je ne me sens pas en sécurité.

J'ai besoin d'aide parce qu'il y a des filles à l'école qui en battent d'autres et elles sont fortes. Elles essaient toujours de me coincer. Je m'enfuis, mais elles me suivent partout... Même la police s'en est mêlée, mais les filles n'écoutent pas et elles continuent. Je ne sors plus jamais, j'ai peur. J'ai beaucoup d'amis qui m'aident, mais j'ai besoin d'aide pour ne pas me faire battre, parce qu'elles attaquent plein de monde, et je ne sais pas quoi faire pour arrêter ça.

Elle dit des mensonges sur moi à mes amies, et c'est une amie. Je sais qu'elle peut me faire mal physiquement et je me sens en danger. Je ne sais pas pourquoi elle est fâchée contre moi!

Salut, c'est encore moi. J'ai un problème, parce que quatre de mes « amis » sont méchants avec moi. Il y en a deux qui sont méchants de temps en temps, mais les deux autres me donnent des coups de pied et des coups de poing, ils parlent dans mon dos, ils répandent des rumeurs à mon sujet et ils me mettent des choses sur le dos... Ils jettent mes affaires d'école dans les poubelles et ils sont morts de rire. Je leur demande pourquoi ils font ça, c'est méchant, et ils disent qu'ils trouvent ça drôle. MOI, JE NE TROUVE PAS ÇA DRÔLE!... J'ai TELLEMENT PEUR D'ALLER À L'ÉCOLE!! Je vais peut-être vous appeler parce que j'ai besoin d'aide maintenant. Comment je vais faire pour survivre jusqu'à la fin de l'année?

Chaque jour, j'allais à l'école et je ne savais pas si j'allais m'en sortir. Ils ne me faisaient pas subir seulement de la violence verbale. J'ai été enfermé dans les toilettes et au banc de punitions à l'aréna. J'ai été poussé un peu partout, je me suis cogné sur tout ce qu'on peut imaginer. La direction de l'école n'a rien fait. Ils ont observé pour voir ce qui se passait, mais finalement, ils n'ont rien fait.

S'il vous plaît, aidez-moi. J'en ai besoin. Les élèves de ma classe m'intimident, et je n'aime pas ça... Ils me crient des noms et me donnent des claques aussi. Et quand j'en parle à la professeure, tout ce qu'elle fait, c'est de me dire de les laisser tranquilles, même si je n'ai rien fait.

J'ai un problème avec un élève de mon école. Je suis seulement en secondaire 2, et lui a 15 ans et il fait de la musculation. Il est très fort. Depuis le début de l'année, il semble s'amuser à m'écœurer. Je ne peux pas me défendre, parce qu'il va me démolir et j'ai peur d'en parler à la direction. Mais ça me rend fou et je ne sais pas quoi faire.

Il me frappe et me donne des coups de poing. Qu'est-ce que je peux faire? Aidez-moi, s'il vous plaît...

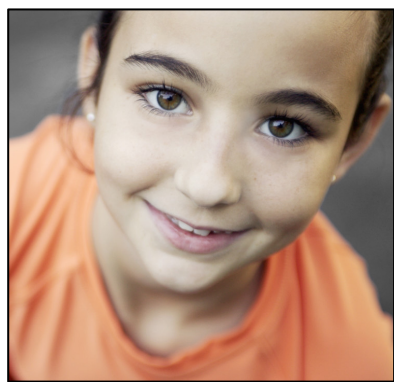
Comme le message précédent le soulève, la simple idée de dénoncer les intimidateurs fait peur également. Les jeunes semblent croire que la dénonciation ne peut qu'empirer les choses et provoquer des représailles.

Il y a une gang de gars qui me draguaient souvent. Je les ai ignorés pendant un an, alors ils ont parti des rumeurs méchantes à mon sujet... Ils me harcèlent verbalement tout le temps et ils m'ont pogné les fesses quelques fois. Je veux vraiment que ça arrête. Je ne devrais pas me sentir en danger ou dépressive à l'école. Si j'en parle à un professeur, ils vont avoir des problèmes, et ce sera pire pour moi. J'ai vu certains de ces gars s'attaquer à des filles. Je ne veux pas qu'ils me sautent dessus quand je m'en vais à la maison ou ailleurs. Je ne sais vraiment pas quoi faire. Aidez-moi, s'il vous plaît.

Depuis que je vais à l'école, je subis de l'intimidation... Cette année, il y a deux filles qui me menacent pour avoir mon argent de dîner et, tous les jours, elles jettent mes livres par terre, etc. J'en ai finalement parlé à ma mère. Elle est allée voir le directeur, et il les a rencontrées. Elles ne me menacent plus autant. À la place, elles me traitent de salope et de pute. J'ai très peur qu'elles m'attaquent ou qu'elles tentent quelque chose!!

La fille qui me hait a trouvé mon adresse électronique et l'a donnée à d'autres que je ne connais pas ou que je n'aime pas!! [Certains] m'envoient des messages ou des courriels cruels, parfois menaçants. Pour les filles qui vont à mon école, j'en ai parlé à la directrice et j'ai imprimé leurs messages. Elle les garde dans un dossier... Ces filles me détestent parce que j'en ai parlé à la directrice et elles ont convaincu encore plus de personnes de me haïr et de m'envoyer des messages.

... Je devrais être en secondaire 2, mais je suis en secondaire 3 et je prends aussi certains cours de secondaire 4, alors je suis TOUJOURS avec des élèves plus vieux que moi. J'ai eu 13 ans un peu avant septembre, et certains élèves dans mes cours ont 17 ou 18 ans. Ils me harcèlent et me font un peu peur. Ils me traitent de tous les noms et parlent de moi en disant des gros mots en classe... Les professeurs ne font rien, alors j'ai arrêté de leur dire ce qui se passait, parce que tout ce que ça donne, c'est que plus de gens me détestent.



Amis ou ennemis?

Ce qui ressort aussi des messages, c'est la complexité et la fragilité des amitiés au cours de l'enfance et de l'adolescence, qui témoignent des questions de confiance et de trahison.

Tout le monde rit de moi et me traite de tous les noms parce que j'ai dit certaines choses à des personnes en qui j'avais confiance, mais elles les ont répétées et là, on se moque encore plus de moi.

Il semble que des « amis » peuvent devenir des intimidateurs. À d'autres occasions, les amis agissent en ami seulement lorsqu'ils ne sont pas en présence d'intimidateurs. Les intimidateurs peuvent donc exercer leur influence sur la victime comme sur les « spectateurs ».

J'ai une amie, mais elle est seulement mon amie lorsqu'il n'y a personne d'autre. Quand ses amies sont là, elle me traite comme de la merde.

Bon, il y a une fille dans ma classe qui a toujours été jalouse de moi et de mes succès. Il y a deux ans, nous étions de bonnes amies, mais elle est devenue jalouse et elle a commencé à répandre des rumeurs, puis j'ai perdu tous mes amis. En plus, à ce moment-là, j'ai remarqué que plusieurs de mes choses ont été vandalisées.

C'est ma pire classe cette année. Je suis avec ma pire ennemie. Avant, c'était ma meilleure amie, mais on a arrêté d'être amies et elle a commencé à m'intimider. Ça dure depuis plus d'un an et maintenant, je vais être dans sa classe toute l'année. Je me défends parfois, mais elle a beaucoup d'amis et ils m'intimident encore plus. Alors, j'ai commencé à l'ignorer, comme vous me l'avez conseillé, mais ça ne marche pas. C'est encore pire... J'ai peur d'elle maintenant. Je ne sais pas pourquoi elle rit de moi et pas de mes amies. Elle est même amie avec mes amies... Je ne veux pas en parler à un adulte, comme un professeur, parce que j'ai essayé l'année passée, et ils n'ont rien fait. Jeunesse, J'écoute, voudriez-vous me donner un vrai bon conseil, s'il vous plaît?

Voici, j'ai un ami qui est gentil habituellement... [mais] dernièrement, il a répandu de FAUSSES rumeurs à mon sujet et, comme il est populaire dans la classe, les autres l'ont cru! Maintenant, tous les gars, sauf mes vrais amis, croient ces mensonges et me traitent de manière horrible... Ils me poussent, ils brisent mes choses et pire encore... Maintenant, l'école, c'est comme un ring de boxe dès que le professeur n'est pas là.

Mais parfois, les amis agissent en véritable ami et essaient d'aider.

... Il y avait un gars qui était toujours sur mon dos. Il s'entourait de ses amis et quand je passais devant eux, il faisait des remarques sur mon intelligence, mes lunettes ou mon acné. Quelques-uns de ses amis n'étaient pas d'accord avec lui et me défendaient, mais ce n'était pas assez pour l'arrêter...

De vrais amis

Même si les jeunes écrivent en général à Jeunesse, J'écoute parce qu'ils ont besoin d'aide, certains demandent des conseils pour aider les autres.

*Il y a un gars qui intimide les autres, et j'ai envie de lui botter le *** parce que j'en serais capable. Il ne vient jamais me demander de l'argent, parce qu'il sait que je suis plus fort que lui. Est-ce qu'il y a un moyen pour qu'il arrête d'intimider les autres? Je ne crois pas qu'il va m'écouter si je lui parle.*

Mon amie est victime d'intimidation et elle ne peut pas le dire à un adulte parce qu'elle est trop timide. Qu'est-ce que je peux faire?

Les garçons dans notre classe sont totalement inoffensifs si on ne les agace pas. Mais mon amie est du genre à faire toujours des blagues et à chaque récréation, les garçons lui crient des insultes... Elle dit qu'elle en souffre beaucoup et qu'elle ne voulait pas les offenser. Elle a arrêté récemment, mais les garçons ont continué. Ils lui ont même lancé des roches. Elle me demande conseil à moi. Je vis beaucoup de pression. Qu'est-ce que je peux faire?

J'ai un ami à l'école qui se fait intimider par les autres garçons. J'ai de la peine pour lui parce que j'ai vécu la même chose et que j'ai encore de la difficulté à l'oublier... Je ne sais pas comment je peux être là pour lui et comment je peux l'aider.

Il y a une fille dans ma classe que tout le monde harcèle, pas physiquement, mais psychologiquement. Tout le monde la déteste et invente des mensonges à son sujet... Je ne sais pas quoi faire. Elle est gentille (selon moi), mais elle peut être énervante. Mais elle ne mérite pas d'être intimidée. Qu'est-ce que je devrais faire?



Nulle part où se réfugier

Ce n'est pas étonnant que l'école soit le milieu de prédilection de l'intimidation, puisque c'est là où tous les enfants se retrouvent. Il n'est donc pas surprenant que les victimes d'intimidation essaient d'éviter l'école pour échapper à l'intimidation.

Je ne veux pas retourner à l'école. L'an passé, je n'avais pas d'ami dans ma classe, et les autres élèves étaient très méchants avec moi.

Malheureusement, avec l'avènement du courrier électronique et des messageries instantanées, de plus en plus de jeunes sont confrontés constamment à la menace du harcèlement, peu importe où ils se trouvent. La maison n'est plus un refuge. La cyberintimidation peut frapper n'importe où, n'importe quand.

Je subis toujours de l'intimidation. Je vais à une école privée où il y a seulement neuf filles, et je suis toujours toute seule. J'étais tellement contente quand le congé de Noël est arrivé. Puis, j'ai reçu tous ces courriels haineux qui disaient : "Tu es trop grosse." C'EST VRAI. Et là, ma mère me crie après parce que je ne veux pas retourner à l'école.

On se moquait beaucoup de moi à mon ancienne école. J'ai déménagé et j'ai maintenant accès à une messagerie instantanée. Chaque fois que j'y vais, ils me traitent de tous les noms. Les amis que j'avais là-bas me haïssent maintenant. J'ai essayé d'en parler à un adulte, mais ça ne marche pas. J'ai envie de me suicider.

L'année passée, des filles dans ma classe m'ont rendu la vie infernale. Elles ont trouvé mon courriel, elles m'ont envoyé des messages bizarres, elles m'ont embêtée au sujet de plein d'affaires et elles ont parlé dans mon dos. Elles m'ont même tendu une embuscade lors d'une danse et m'ont tabassée jusqu'à ce que mon visage soit tout enflé.

À l'ère de l'information, l'intimidation peut devenir incessante; les commentaires précédents sont éloquents sur ses conséquences. Les répercussions sont importantes. Les relations interpersonnelles, la dynamique familiale et la capacité de faire face à l'école peuvent en souffrir. On retrouve ces effets dévastateurs à répétition dans les messages reçus sur le site.

Il y a 2 ans, une fille que je croyais être ma meilleure amie depuis 10 ans a commencé à répandre des rumeurs et à dire des choses sur moi à tout le monde... Chaque jour, j'allais à l'école et je ne savais pas si j'allais m'en sortir. Je ne pouvais pas y échapper. C'était à l'école. Et si j'allais ailleurs, je rencontrais toujours quelqu'un. Même à la maison, je recevais des courriels et des messages haineux. Je n'avais nulle part où aller, alors j'ai commencé à me haïr. J'ai essayé de comprendre ce que je faisais de mal... L'école recommence la semaine prochaine. J'ai peur d'y aller. Je ne sais pas ce que je peux faire. Je me sens mourir à petit feu.

Que faire? À qui en parler?

Certains jeunes craignent que la dénonciation d'un intimidateur entraîne des représailles, mais ce n'est pas la seule raison pour laquelle les jeunes victimes d'intimidation hésitent à parler de leurs expériences aux adultes. Il semblerait que demander de l'aide à un adulte ne garantisse nullement que la situation va s'améliorer. En effet, les jeunes considèrent que les conseils et les interventions des adultes sont souvent inefficaces.

J'ai vraiment besoin d'aide. Tout le monde me traite de tapette à l'école. J'essaie de ne pas me laisser abattre, mais c'est vraiment dur... J'en ai déjà parlé à mes professeurs, mais ils n'ont rien fait pour m'aider. Pouvez-vous faire quelque chose? Qu'est-ce que je devrais faire?

... Quand on essaie d'en parler aux adultes, on se fait dire de se taire et d'arrêter de se plaindre... Le message qu'ils nous envoient est : endure et arrête d'en faire un drame.

Salut. Je me fais intimider tout le temps à l'école, et tout ce que je peux faire, c'est me battre et être suspendu. J'ai déjà eu 4 ou 5 suspensions. Les professeurs me disent de me battre avec des mots seulement, mais les mots, ça ne marche pas tout le temps. Alors qu'est-ce que je répons aux professeurs? J'essaie de leur expliquer, mais on dirait qu'ils ne comprennent pas ce que je veux dire.

Il arrive que les conseils donnés par les adultes semblent minimiser la gravité de la situation. Les jeunes peuvent avoir l'impression de passer pour des pleurnichards, de ne pas avoir été vraiment écoutés, ou que leur problème n'a pas été saisi dans toute son ampleur. Parfois, les jeunes trouvent que les conseils qu'on leur offre ne sont tout simplement pas réalistes.

Pourquoi est-ce qu'on est punis nous aussi quand on se défend contre ceux qui nous intimident?... Qu'est-ce qu'on devrait faire au juste? Se laisser faire sans se protéger?

Voici mon dilemme. Il y a une fille à l'école qui veut me sacrer une volée. Si j'en parle à un professeur, elle aura une suspension ou une punition, puis elle viendra me donner une volée, ou bien ses amies vont le faire. J'ai essayé de lui parler, mais elle est devenue encore plus agressive qu'avant. Alors, j'en ai parlé à un conseiller d'orientation, qui m'a dit de l'ignorer. Voir si ça m'aide... D'une manière ou d'une autre, je sais que je vais manger une volée. Qu'est-ce que je devrais faire?

Il arrive que des adultes interviennent directement auprès des intimidateurs, mais dans de nombreux cas, leur intervention est source de déception et de désarroi au lieu de mettre un terme à l'intimidation.

Il y a un gars dans ma classe qui se moque toujours de moi. Quand j'en parle aux professeurs, ils lui disent de ne pas recommencer, mais il ne les écoute jamais...

Je me fais intimider depuis la 1^{re} année... Il y a des élèves vraiment méchants dans ma classe. Je suis allée voir le conseiller d'orientation et il leur a parlé, mais ça ne les a pas arrêtés, et ça me déprime au max...

Le problème à l'école, c'est qu'il y en a (des gars, moi je suis une fille) qui trouvent ça drôle de nous faire du mal, à moi et mes amies. Je ne veux plus aller à l'école... Je déteste l'école parce que les professeurs ne font rien pour nous aider! Ils nous attaquent avec de la glace et de la neige, et le directeur leur dit de ne pas recommencer, mais dès la récréation suivante, ils se remettent à nous lancer des choses. Quand je rentre à la maison, j'ai envie de pleurer et j'ai peur d'aller à l'école le lendemain.

Au bout du compte, cela peut entraîner une grande frustration. Certains ont l'impression que quoi qu'ils fassent, ils ont tort; la victime finit par se sentir blâmée et ne voit aucun moyen de s'en sortir.

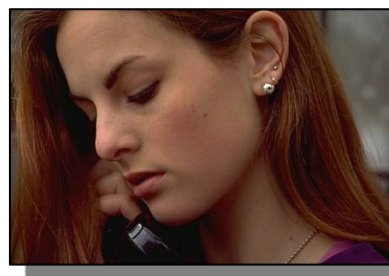
J'ai essayé d'en parler à des adultes, mais ils semblent nous blâmer toutes les deux si j'essaie de me protéger d'elle (l'intimidatrice). C'est tellement dur que je veux mourir.

Si on ignore l'intimidatrice, on est impolie, et si on lui répond, on est une intimidatrice nous aussi, alors pour les adultes, on est tous pareils! ET BONNE CHANCE à ceux qui essaient de se défendre pour que ça arrête, parce que les adultes ne vous aideront pas du tout. On se fait dire qu'on est « pas fine »... Ça nous empoisonne la vie, et il semble que personne ne peut rien faire, parce que les adultes ne veulent pas aborder le vrai problème. En fait, ils l'abordent en accusant les deux du même crime. Leur message, c'est : laisse-toi intimider, car si tu nous en parles, on va te blâmer, toi aussi. J'en ai parlé à d'autres adultes qui ont essayé de m'aider, mais, malheureusement, ceux qui peuvent faire que ça s'arrête ne font rien.

Les adultes qui me blâment quand j'essaie de me protéger verbalement me montrent qu'ils ne comprennent ni le pouvoir ni la façon de traiter les intimidateurs. C'est plus facile de nous blâmer toutes les deux que de traiter le harcèlement dont je suis victime. S'ils nous blâment toutes les deux, alors ils considèrent que le problème est réglé, c'est ça? PAS VRAIMENT... Je sais maintenant que je ne peux pas faire confiance à ces adultes pour me protéger et le message que j'entends, c'est de me taire.

Finalement, il y a ceux qui semblent souffrir en silence, sans faire appel aux adultes.

Je suis la fille qu'on traite de tous les noms, et je déteste ça... Parfois, j'aimerais me faire vraiment très mal pour que les gens s'ennuient de moi, mais je n'ose pas parce que j'ai peur de souffrir. Mais j'ai trouvé un livre avec des idées pour me faire vraiment mal quand je serai plus vieille. Ma mère ne le sait pas. C'est très dur. Au secours!



Je me fais intimider depuis la 2^e ou 3^e année. Je suis en secondaire 1 maintenant... Je suis de plus en plus triste. Je suis déprimée et mes parents ne savent pas pourquoi. En dedans de moi, j'appelle au secours, mais ça ne paraît pas...

J'ai fait semblant de rien jusqu'à maintenant (secondaire 2), mais je commence à en avoir assez... Des filles de la gang de folles m'ont poussée dans l'escalier et se sont sauvées. Je me suis mise à pleurer. Je ne sais pas comment j'ai fait pour ne pas me blesser. J'aurais peut-être dû en parler à quelqu'un... mais je ne dis plus vraiment rien à mes parents, du moins pas les choses graves, les vraies choses qui se passent à l'école.

En secondaire 1, il y avait de nouveaux élèves et je croyais qu'ils seraient gentils. Mais il y avait une exception, un gars a appris que l'on m'appelait l'hippopotame. Alors, tout a recommencé. Quand l'année a terminé, j'étais misérable. Ma mère et mon père ne savaient rien. Je ne pouvais pas leur dire, ils ne m'auraient pas crue. Alors, je leur ai dit que je devrais peut-être changer d'école, comme ça, sans raison.

Il y a quelqu'un à l'école qui m'intimide et me crie des noms... J'ai essayé de l'ignorer, mais il n'a pas arrêté. Je suis un gars très tranquille, ce n'est pas mon genre de parler fort ou même de le dire à un directeur ou un conseiller. Je ne veux mêler personne à cette histoire... même pas ma famille. Je voudrais juste des conseils de quelqu'un que je ne connais pas.

La rubrique « Pose ta question » de Jeunesse, J'écoute

Depuis quelques années, les jeunes sont de plus en plus nombreux à utiliser le site Web de Jeunesse, J'écoute pour obtenir des conseils d'intervenants par Internet. Dans sa rubrique « **Pose ta question** », l'organisme invite les jeunes à formuler une question ou à demander un conseil sur l'un des onze grands sujets qu'il présente.

L'un de ces sujets est l'intimidation. Les intervenants lisent les messages affichés sur Internet qui leur sont adressés par l'intermédiaire de cette rubrique, puis préparent une réponse. La question et la réponse sont ensuite affichées simultanément dans le site Web. Ces échanges de type « courrier des lecteurs » permettent d'étendre les services de consultation et de soutien à tous les lecteurs intéressés.

C'est ainsi qu'en 2005, 625 messages Web individuels accompagnés de la réponse d'un intervenant ont été lus plus de 27 000 fois par d'autres lecteurs.

Il faut que ça cesse

Les extraits ci-dessous ne font que confirmer ce qui ressort déjà clairement des histoires qui précèdent : l'intimidation peut ruiner la vie d'un jeune. L'expression « se faire intimider à mort » est plus qu'une figure de style; pour certains jeunes, elle prend malheureusement un sens littéral. Tout ce qu'ils souhaitent, c'est que quelqu'un y mette fin.

Je déteste la vie. Tout le monde me hait. Ça a commencé l'an dernier, quand quelqu'un a parti la rumeur que j'étais lesbienne, et ça m'a collé à la peau. Maintenant, tout le monde me traite de lesbienne. Mes amies et moi, on ne sait plus quoi faire. Ça me met complètement à l'envers. Je ne peux plus me concentrer en classe parce qu'en moi, je pleure sans arrêt, et quand je me couche le soir, je pleure encore. J'ai envie de me faire vraiment mal pour que les gens regrettent ce qu'ils ont dit de moi. Il faut que ça arrête. Ça fait trop mal. C'est en train de me rendre folle.

Je ne peux pas arrêter les mots et les voix qui me trottent dans la tête. Ces mots méchants me suivent partout et me tuent mentalement et psychologiquement. Je suis en train de craquer... Et je ne sais pas si je vais résister encore longtemps... Combien d'autres mots vont encore me détruire en un million de pièces? Même en écrivant ceci, je pleure. S'il vous plaît, JEUNESSE, J'ÉCOUTE! S'IL VOUS PLAÎT!! Aidez-moi... J'ai besoin de conseils pour régler ce problème... et vite!

Chaque fois que je vais chez mes cousines, elles se moquent de moi. Elles rient de moi et me disent des méchancetés! Pourtant, je ne leur ai rien fait, alors je leur demande d'arrêter, mais elles continuent. Même à l'école... Tous les jours à l'école, les gens rient de moi et disent des méchancetés sur moi... Le soir, je pleure sans arrêt et je me dis que ma vie est finie.

Les gens se moquent de moi. J'ai 16 ans, je mesure 5 pi 3 po, et les autres disent que je suis grosse et laide. Ils disent tous que je suis une bonne à rien... Je déteste qu'on se moque de moi. Ça me rend folle. Parfois même, je pense à me suicider pour que ça finisse une fois pour toutes... J'ai décidé de ne plus manger pour voir si ça va arrêter l'intimidation. Si ça ne marche pas, je ne sais pas quoi faire d'autre. S'il vous plaît, dites-moi qu'il y a une meilleure manière de régler le problème. Merci.

Pourquoi est-ce que le monde trouve ça drôle d'intimider les autres? Moi, ça ne m'amuse pas. Peut-être parce que c'est moi qui se fait intimider. Moi qui se fait crier des noms devant mes amies et qui veut mourir de honte... Tout ce que je demande à Jeunesse, J'écoute, c'est de me dire ce que je fais de mal. J'essaie de les ignorer, mais ça ne les arrête pas. J'ai besoin d'aide.

Il y a un gars à l'école qui ne me laisse jamais tranquille. Il détruit ma vie en me bousculant, en m'insultant et en disant à tout le monde que je suis gai. Il se moque de moi tout le temps. Je ne veux pas riposter parce que j'ai peur d'être suspendu ou pire encore. Qu'est-ce que je devrais faire?

Statistiques 2005 de Jeunesse J'écoute

Type de contact	Auditoire national	Description
Appels téléphoniques avec réponse	113 013	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre total d'appels qu'ont reçus et auxquels ont répondu les intervenants • Incluent les appels et réponses rapides
Appels téléphoniques – services de consultation complets	50 166	<ul style="list-style-type: none"> • Conversations téléphoniques uniquement consacrées à la consultation
Site Web – total des visites	1 339 388	<ul style="list-style-type: none"> • Total des visites (parfois multiples)
Site Web – total des lectures	1 038 535	<ul style="list-style-type: none"> • Lecture des messages envoyés par des jeunes, accompagnés de la réponse d'un intervenant, dans la rubrique « Pose ta question »
Site Web – visites de la bibliothèque de sujets	73 718	<ul style="list-style-type: none"> • Informations recherchées dans la bibliothèque de sujets aux fins d'une prise d'initiative personnelle
Site Website – « Pose ta question »	19 744	<ul style="list-style-type: none"> • Affichage des messages envoyés par les jeunes avec réponse correspondante
Site Web – « Partage ton expérience »	4 664	<ul style="list-style-type: none"> • Messages affichés sans réponse d'intervenant
Appels téléphoniques reliés aux actes d'intimidation	4 309	<ul style="list-style-type: none"> • Services de consultation complets
Messages Web (« Pose ta question »)	625	<ul style="list-style-type: none"> • Total des envois de messages reliés à l'intimidation
Lecture des messages	27 768	<ul style="list-style-type: none"> • Total des lectures de messages reliés à l'intimidation

Il y a une fille qui m'intimide... Elle fait souffrir tous ceux qui l'entourent. Je ne la haïssais pas au début, mais maintenant, je la déteste de tout mon cœur. Je veux qu'elle disparaisse et qu'elle arrête de rendre tout le monde misérable parce qu'elle l'est elle-même... Qu'est-ce que je peux faire pour m'en débarrasser?

Et les intimidateurs?

Quelques auteurs de messages se demandent s'ils sont eux-mêmes des intimidateurs.

Je brasse mon petit frère tout le temps. Je me sens toujours mal quand je le fais, mais je ne peux pas m'en empêcher. Qu'est-ce que je devrais faire?

Salut, une petite question. J'aime ça quand ça brasse un peu, mais je pense que j'intimide certaines personnes. Je ne fais pas vraiment trop souffrir les autres, mais un de mes professeurs m'a dit de modérer un peu. ET NON, JE NE ME BATS PAS AVEC PERSONNE, mais est-ce que se faire intimider et se faire brasser, c'est pareil?

Je crois sincèrement que je suis une intimidatrice. Je suis très méchante avec les autres, mais je ne suis pas capable d'arrêter, c'est plus fort que moi. Qu'est-ce que je devrais faire?

Je donne beaucoup de coups de pied aux garçons de ma classe pour m'amuser, mais parfois, j'ai l'impression que j'intimide les autres physiquement, pas verbalement. Je n'ai jamais frappé ou battu quelqu'un. J'ai seulement été un peu méchant avec certaines personnes. J'ai déjà donné des coups de pied et frappé les autres, mais sans faire exprès. Aidez-moi! Les autres pensent que je suis un intimidateur!

Certains auteurs de messages arrivent également à parler de leur expérience passée de victime.

Ce n'est pas pour me vanter, mais je suis populaire à l'école. Je l'ai toujours été. Je ne veux pas dire que tout le monde m'aime. Je suis plutôt populaire comme le type de fille méchante qu'on voit dans les films. Je suis la chef d'une petite gang et, pour toutes sortes de raisons, mes amies et moi, on complotte toujours contre les autres filles pour attirer l'attention des gars qui les aiment. Je sais que c'est de l'intimidation, et j'aimerais arrêter, mais je ne réussis pas. Tout le monde de mon année nous déteste, moi et mes amies, et je ne sais pas trop quoi faire... Je suis moi-même victime d'intimidation depuis l'âge de 7 ans. Mon frère n'était pas le garçon le plus populaire de l'école, et les élèves se moquaient de moi parce que j'étais sa sœur. Quand j'étais en 6^e année, il a été expulsé, et tout le monde s'est mis à m'écœurer...

Je me rends compte que j'ai été très méchante avec les autres en leur criant des noms et en les écœurant « pour rire ». J'ai grandi avec un père violent, puis ma mère est devenue gaie, et on a emménagé avec sa nouvelle copine dès que mon père est parti. Elle était violente elle aussi, mais au lieu de la violence physique, c'était de la violence verbale. (Je ne sais pas si mes explications vous aideront à me comprendre un peu mieux...) Au Nouvel An, j'avais pris la résolution d'être moins violente, mais je n'arrive pas à me retenir. Mes amies m'ont dit que j'ai l'air violente parfois, mais ce n'est pas volontaire. J'écris pour vous demander de m'aider à devenir moins violente et plus gentille avec les autres, comme j'aimerais l'être.

Pour certains, donc, le cycle se perpétue.

Les séquelles

Les victimes d'intimidation ne sont pas assurées de s'en remettre complètement. Certaines en garderont des séquelles profondes et permanentes. Le message suivant a été envoyé par une jeune de 18 ans.

L'intimidation, on ne sait jamais à quel point c'est sérieux jusqu'à ce qu'on la subisse soi-même. J'ai fait semblant de rien pendant des années, mais je vois et je sens que ça m'a affectée quand même. Beaucoup, même. J'ai souffert tous les jours pendant huit ans. Je rentrais à la maison et je pleurais jusqu'à ce que je m'endorme. Je voulais me suicider. Je peux affirmer en toute honnêteté que ces années à l'école ont ruiné ma vie. M'ont ruinée. Je n'ai jamais eu la chance d'être moi-même. Je n'ai jamais eu la liberté de faire ce que je voulais. Même pas maintenant, des années plus tard!... J'ai 18 ans aujourd'hui et j'en souffre encore. Ça me suit encore tous les jours... Je ne suis pas moi-même, j'agis comme si j'étais devant un tribunal permanent. J'essaie toujours de me justifier, et j'en suis incapable, même si je n'ai plus de raison de le faire. Aucun de mes gestes, de mes comportements et de mes pensées n'a un lien avec le présent... Depuis mes années d'intimidation, j'ai l'impression de n'être qu'un reflet de moi-même, de ne pas être moi... Je sais que je suis intelligente, je sais que j'ai du potentiel, mais j'ai encore en moi des voix du passé qui me disent le contraire. Je hais la vie, je hais les gens, je me hais... Comment faire pour changer tout ça, pour retrouver ma vie et me retrouver moi-même?

D'autres nous envoient des messages d'espoir et de survie.

Salut, je sais exactement comment tu te sens. J'ai 14 ans moi aussi, et je me suis fait intimider pendant des années. C'est vraiment dur pour le moral, mais je t'assure que ça va s'améliorer, et que le temps va guérir les blessures qu'on te fait maintenant. Les mots peuvent faire très mal, et ils peuvent être difficiles à oublier, mais il ne faut pas les croire. Si tu te mets à y croire, tu te sentiras encore plus mal, et ça n'aidera rien... J'espère sincèrement que ces gens vont arrêter de te faire souffrir, et je vais prier pour que tu ailles mieux.

*Je vois plus clair maintenant. L'intimidatrice a ses propres problèmes, et elle aime faire souffrir les autres. Je ne peux pas l'empêcher, et elle va le faire à d'autres. Ça n'a rien à voir avec moi. C'est son problème à elle... Je serai toujours moi-même, et l'intimidatrice sera toujours elle-même. Et si elle pense que je vais mourir parce qu'elle me fait souffrir, elle se trompe, parce qu'elle n'en vaut pas la peine... Je vais vieillir et je vais essayer d'être heureuse. Les choix qu'elle fait, c'est son problème à elle, et elle en subira les conséquences, avec ou sans moi! J'étais une de ses nombreuses victimes, **MAIS MAINTENANT, JE SUIS UNE SURVIVANTE!***

Les mots peuvent faire très mal, et ils peuvent être difficiles à oublier, mais il ne faut pas les croire.

Types et sources d'intimidation

Raison de l'appel téléphonique	Source d'intimidation					
	Non spécifié	Camarade de classe	Ami	Frère ou sœur	Famille élargie	Total général
Type d'intimidation						
Non spécifiée et verbale	1 058	564	152	48	36	1 858
Abus physique	946	107	53	70	30	1 206
Abus sexuel	501	150	36	27	56	770
Harcèlement	140	121	11	1	6	279
Harcèlement sexuel	97	33	8		7	145
Discrimination	15	29	6	1		51
Total général	2 757	1 004	266	147	135	4 309

Profil démographique

Données démographiques	Téléphone	Internet	Les deux
Langue			
Anglais	80 %	81 %	80 %
Français	20 %	19 %	20 %
Âge			
9 ans et moins	2 %	0 %	1 %
10 à 14 ans	31 %	38 %	33 %
15 à 19 ans	54 %	58 %	55 %
20 ans et plus	14 %	4 %	11 %
Sexe			
Fille	75 %	82 %	77 %
Garçon	25 %	18 %	23 %

Mot de la fin

Au cours des dernières années, le sujet d'intimidation a fait couler beaucoup d'encre au Canada. De nombreuses mesures ont été mises en œuvre pour lutter contre la hausse de l'intimidation chez les jeunes. Toutefois, ce rapport démontre que les jeunes cherchent encore désespérément des solutions pour mettre fin à l'intimidation. Ils disent que les adultes qui les entourent, notamment leurs parents, les enseignants et les membres de leur famille ne leur donnent pas l'appui dont ils ont besoin. Les conseils qu'ils reçoivent ne règlent pas leur problème. Les jeunes victimes d'intimidation veulent de l'aide car ils se sentent très seuls face à ce problème.

L'analyse dresse un profil clair d'un jeune qui est victime d'intimidation. Il croit qu'il est la cible d'intimidation parce qu'il est différent des autres jeunes. Il craint pour son bien-être physique et des répercussions possibles s'il signale l'incident. Nombreuses victimes ont été trahies par leurs amis. La majorité des victimes ont l'impression qu'il n'existe aucun refuge pour échapper aux sentiments accablants de détresse. Le jeune ne sait pas quoi faire et à qui se confier pour que cesse ce cauchemar. Toutes les victimes se posent la question suivante : Pourquoi moi?

L'intimidateur qui contacte Jeunesse, J'écoute se préoccupe de ses actions, mais ne sait pas comment gérer et canaliser sa colère de façon positive. Il veut savoir comment contrôler son comportement agressif, mais ne sait pas par où commencer.

Jeunesse, J'écoute reçoit aussi des appels et des messages de la part de témoins. Les témoins d'actes d'intimidation contactent souvent Jeunesse, J'écoute pour savoir ce qu'ils peuvent faire pour aider leurs amis qui sont victimes d'intimidation. Ils se sentent impuissants et recherchent des moyens pour mettre un terme à l'intimidation.

Pour la victime, l'intimidateur ou le témoin, l'intimidation accapare leur énergie et change leur vie. Leurs efforts pour trouver de l'aide sont souvent empreints d'anxiété et de vive inquiétude.

Il est clair que nous devons leur venir en aide.



Recommandations

Les recommandations suivantes représentent une première tentative pour aborder certains des besoins spécifiques des jeunes victimes d'intimidation. Elles reconnaissent la responsabilité des écoles, du personnel scolaire, des élèves et des parents pour faire face à l'intimidation. Ces recommandations reposent sur l'analyse de ce rapport, sur les résultats de l'étude pilote de Jeunesse, J'écoute *Les tendances de l'intimidation et interventions*, sur les suggestions des jeunes eux-mêmes, ainsi que sur les recommandations fournies par des chercheurs de pointe dans le domaine (Cowie & Sharp, 1994; Craig & Pepler, 1997; O'Connell, Pepler & Craig, 1999; Olwenus, 1993; Pepler & Craig, 1988 & 1999; *Recherche et éducation pour trouver des solutions à la violence et aux abus (RESOLVE)*, 2002; Sudermann et al., 1996; et Whitney, Rivers, Smith & Sharp, 1994).

Les écoles

- Élaborer et mettre en oeuvre une approche de l'intimidation plus intégrative et globale en milieu scolaire qui implique tous les membres de la communauté scolaire, y compris les enseignants, les élèves, les administrateurs et les parents. Cette approche devrait reconnaître que les intimidateurs, les victimes, les pairs, la salle de classe et l'école sont tous affectés par l'intimidation.
- Sensibiliser les jeunes à l'accessibilité des services, du soutien et des interventions dans les écoles et la collectivité pour les aider à faire face à l'intimidation et y mettre fin.
- Utiliser le programme scolaire pour sensibiliser les élèves à l'intimidation. Les méthodes basées sur le programme peuvent comprendre le jeu de rôle, l'art dramatique, la littérature, les discussions, la création littéraire et les cercles de qualité. Cette dernière méthode donne aux élèves l'occasion de partager leur opinion sur la façon d'améliorer le milieu scolaire. L'art dramatique et le jeu de rôle peuvent aider les élèves à explorer les problèmes liés à l'intimidation et à examiner les expériences personnelles, à explorer la motivation des intimidateurs, à reconnaître les conséquences liées à l'intimidation, à prendre connaissance de l'impact de l'intimidation sur la famille et à trouver des moyens d'éliminer l'intimidation. La littérature et la création littéraire permettent aux élèves de partager leurs expériences et émotions sur l'intimidation et d'accroître leur sensibilité et leur réceptivité face à l'intimidation.
- Encourager, faciliter et accroître la sensibilisation des enseignants à l'intimidation en organisant des conférences d'un jour sur l'intimidation et en augmentant la disponibilité des ressources sur ce sujet.
- Accroître la supervision des jeunes.
- Développer des ateliers qui ciblent et soulignent les comportements prosociaux, haussent l'estime de soi des élèves et offrent un cadre sécuritaire pour leur permettre de changer leur comportement et de recevoir le soutien et le respect auxquels ils s'attendent.

- Créer un contexte social qui aide les jeunes à développer leurs habiletés de communications interpersonnelles à l'aide d'une politique interdisant les comportements agressifs.
- Encourager les élèves à se responsabiliser pour favoriser la disparition de l'intimidation grâce à leur participation à des programmes de mentorat de leurs pairs et de gestion des conflits.
- Mettre en œuvre des programmes d'intervention mettant l'accent sur les types d'intimidation plus cachés et indirects (exclusion sociale, isolement et ostracisme) qui passent souvent inaperçus, sont difficiles à détecter et ont un impact négatif sur le bien-être des jeunes.
- Élaborer un code de comportement qui indique les cas d'intimidation inacceptables et les mesures de contrôle qui devraient être plus éducatives que punitives, enseigner l'empathie à l'intimidateur et lui permettre de comprendre comment son comportement affecte les autres.
- Mettre sur pied un groupe de coordination ou un comité formé d'un directeur et d'enseignants chargés de développer et mettre en œuvre des programmes de prévention de la violence à l'école.
- Organiser des réunions de classe et des discussions sur l'intimidation.
- Assurer que les interventions s'accomplissent impérativement lors de tout signalement d'un incident d'intimidation.
- Reconnaître l'impact sur la santé mentale des victimes d'intimidation, comme la faible estime de soi.
- Maintenir la sécurité du milieu scolaire.
- Revoir les politiques annuellement pour assurer le renforcement et le maintien des ressources, des services et des interventions.
- Intervenir rapidement lors d'intimidation et s'impliquer tout au long du processus de règlement de la situation.
- Enseigner à l'intimidateur des façons plus appropriées pour établir des rapports avec ses pairs.

Les enseignants, les intervenants scolaires et les autres membres du personnel

- Assurer la confidentialité lors de tout signalement d'intimidation.
- Prendre les incidents d'intimidation au sérieux en parlant avec les parents de la victime, l'intimidateur et ses parents pour trouver les raisons de l'intimidation, ainsi que les actions et interventions à entreprendre.
- Obtenir l'aide du directeur et d'un conseiller en orientation scolaire pour développer des lignes directrices permettant de cerner les incidents d'intimidation.
- Intervenir lors d'épisodes d'intimidation.
- Évaluer l'efficacité des méthodes d'intervention en matière d'intimidation.
- Sensibiliser tous les jeunes aux impacts et aux conséquences à long terme de l'intimidation pour la victime et l'intimidateur.

- Accorder une attention individuelle à l'intimidateur pour l'aider à cesser son comportement.
- Mettre en œuvre des programmes de soutien des victimes par les autres élèves pour aider les victimes à comprendre l'importance de s'entourer de pairs sur lesquels elles peuvent compter.

Les élèves

- Suivre les modalités d'un encadrement visant à contrôler les actes d'intimidation, y compris l'importance du regroupement des témoins lors d'un épisode d'intimidation pour y mettre fin.
- Réagir de façon appropriée à l'intimidation en participant à l'élaboration de stratégies d'intervention efficaces et adaptées.
- Organiser des groupes de soutien à l'intention des victimes et de tous les jeunes impliqués dans des épisodes d'intimidation.
- Développer et mettre en œuvre des activités de renforcement d'estime de soi pour les pairs.
- Développer et mettre en œuvre des programmes de formation et de sensibilisation à l'intention des pairs.
- Développer et mettre en œuvre des programmes de mentorat.
- Développer et mettre en œuvre des programmes de médiation.

Les parents

- Collaborer avec le directeur en vue de trouver des moyens pour faire face au comportement de l'intimidateur, des mesures de contrôle, des stratégies futures et des activités pouvant aider le jeune à développer de solides qualités de leadership.
- Rencontrer un policier pour discuter des implications juridiques et des solutions en matière d'intimidation.

En conclusion, l'intimidation est un problème de la collectivité qui affecte tous ses membres. Jeunesse, J'écoute continue de jouer un rôle clé pour aider à mettre un terme à l'intimidation en offrant une aide immédiate aux jeunes en détresse et victimes d'abus qui ont besoin de son soutien. Nous espérons que cette analyse et ces résultats permettront d'accroître la prise de conscience et la sensibilisation à la pénible réalité de l'intimidation et qu'ils serviront aux recherches futures, à la défense de la cause, à la sensibilisation et à la mise sur pied de programmes.



De quelle façon Jeunesse, J'écoute aide les jeunes?

Au Téléphone

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont formés selon un mode de téléconsultation qui repose sur trois principes : consultation brève, axée sur l'appelant et orientée vers la recherche de solutions. Il s'agit d'une approche pertinente, respectueuse et axée sur les forces de l'interlocuteur, qui incite les intervenants à interagir avec les appelants dans un climat de collaboration.

En ligne

Jeunesse, J'écoute aide les jeunes en offrant un service de consultation en ligne dans la section « Pose ta question ». Les jeunes peuvent aussi se renseigner par eux-mêmes. En effet, ils peuvent lire les questions des autres jeunes dans la section « Pose ta question » et ainsi bénéficier des réponses des intervenants; ils peuvent s'exprimer et consulter les messages dans la section « Exprime-toi »; et ils peuvent consulter la bibliothèque de sujets.

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute collaborent avec les jeunes qui communiquent avec eux. Ils ne portent pas de jugement, sont à l'écoute et transmettent un message d'empathie et de compassion. Ils demeurent confiants et calmes, et aident les jeunes à tempérer les effets négatifs de leur situation dans le but de l'améliorer. Au besoin, les intervenants tentent de diriger les jeunes vers les organismes locaux de sorte qu'ils puissent obtenir de l'aide dans leur communauté.

Remerciements aux intervenants

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute reçoivent souvent des remerciements de jeunes qu'ils ont aidés. Rien n'illustrera mieux la valeur des services qu'ils fournissent que ces messages de remerciements que nous vous donnons à lire :

J'aimerais remercier l'intervenant m.b. pour ses conseils. J'ai finalement parlé à [l'intimidatrice] et on est devenues de bonnes amies. Elle a arrêté d'intimider les autres à l'école. On travaille même en équipe maintenant. Merci m.b.

Ça fait un bout de temps que je n'ai pas écrit ici. Je suppose que c'est bon signe. J'ai écrit au sujet de l'intimidation il y a loooooooooongtemps de ça. J'ai suivi votre conseil et ça a l'air de marcher...

Salut, c'est encore moi. Je me sens tellement mieux depuis que j'ai lu vos messages et les autres trucs. Je continue de les lire et (je ne sais pas si c'était une bonne idée ou non) je les ai montrés à ma professeure. Elle les a tous lus et vos réponses aussi. Elle a dit qu'elle allait essayer de régler ça une fois pour toutes sans trop m'impliquer. En tout cas, on a regardé un film. Ça parlait d'une fille qui est victime d'intimidation. Je pense que ça leur a vraiment fait quelque chose. Depuis une semaine, ça va beaucoup mieux. Il m'écœure un peu des fois, mais ce n'est pas aussi horrible qu'avant. J'ai presque arrêté de me couper et je me sens beaucoup plus relax. Je pense que c'est parce que je sens que quelqu'un que je connais, ma prof, s'est rendu compte de ce que je vivais. Même s'ils me crient encore des noms de temps en temps, c'est mieux qu'avant et je voulais vous dire un gros, gros merci. ☺ Je vais peut-être vous réécrire plus tard si je me sens mal, mais pour l'instant, je pense que je ne me suis jamais sentie aussi bien depuis la 4^e année. Merci beaucoup JJ!

Merci beaucoup pour les réponses que vous m'avez envoyées. Ça m'aide tellement... J'ai écrit votre numéro au cas où j'aurais besoin de parler à quelqu'un et que ce serait urgent. J'espère avoir une réponse bientôt. Merci encore pour toute votre aide!

Je voulais juste remercier l'intervenant qui m'a aidé! Je suis vraiment content de voir qu'il y a des gens qui peuvent aider les autres dans ce monde!

Merci pour votre aide. Je ne suis plus ami avec ces gars-là et ça a arrêté. Vous aviez raison. Certaines personnes peuvent nous aider et on s'en douterait même pas. C'est arrivé. Il est devenu mon meilleur ami maintenant.

Je voulais juste dire merci.

Annexe A

**Exemples de messages
portant
sur l'intimidation
accompagnés de la
réponse
de l'intervenant**



Message 1 :

Po l'droi de se défendre!!

Moi, g 14 ans. a lécol, ya une tite gang de 13/14 ans ki samuse a me faire chier. A swar, il on mi un cadna su ma case(ki étai pourtant baré) pour menpeché de louvrir. résulta: g manké ma bus pis g été pogné pour attendre mon pere duran 3/4 d'heure. c po kool. ensuite, y mon piké mé shoe pis ché po ski on fait ac, mé sa coute cher d shoe ki son correct pour le cmi. jme défen ac mé poin moi. mé, puiskon é ds une belle société très juste, moi je pogne une retenue, elle, rien! on a pu ldroi de se défendre! a me di po de violence la madame. Je c, mé chu po capable de me défendre ac dotre chose. pis jveu po me faire marché c pied par d ti q comme elle. si elle veule po mangé mon poin ds la figure, ka me fassent po chier!

aidé moi, répondé a ma kestion: kommen on fai pou se défendre sans frapper du monde????!!

Salut Devinechuki!

J'avoue que que je te comprends d'avoir choisi une figure « fâchée » pour nous parler de ta situation. Tu subis de l'intimidation de la part d'une gang et tu as l'impression que tu te retrouves perdante, peu importe comment tu t'y prends. Tu perds ton temps, ton argent (espadrilles), ta réputation à l'école et tes points de repère [quoi faire si je ne peux pas me défendre???

Essayons ensemble de comprendre comment tu réagis et trouver d'autres moyens qui ne te mettront pas dans l'embarras. D'abord, je me soucie de comment tu te perçois après ces événements d'intimidation. Tu sembles toujours combative puisque tu cherches un moyen de te défendre. D'un côté, c'est excellent que tu ne te sentes pas « écrasée ». Plusieurs jeunes se sentent des « moins que rien » après des situations comme celles que tu nous as décrites. Bravo!!! Tu n'as donc pas perdu ton énergie. Il reste maintenant à savoir comment orienter cette énergie... Comment on fait pour se défendre sans frapper du monde? Dans la situation que nous décries, tu dois avoir la collaboration de l'école. J'ai envie que nous regardions deux choses: 1) ton attitude; et 2) comment te préparer à d'autres « situations injustes ».

Il y a ton attitude. As-tu une idée de ce qui provoque leur intimidation face à toi? Il s'agit de trouver une chose dont tu as le contrôle et que tu accepterais de changer. Par exemple, si tu cherches à avoir raison à chaque fois que tu leur parles, tu pourrais les encourager [bien involontairement] à te niaiser. Aussi, si tu regardes par terre chaque fois que tu les croises, ils pourraient penser qu'ils réussissent à *t'écoeurer*. Je ne cherche surtout pas à te culpabiliser ou te rendre responsable. Je veux juste savoir s'il y a une chose que tu peux changer pour améliorer ton image. Pratique-toi devant un miroir ou avec une personne. Avoir une attitude sûre de toi pourrait vouloir dire de regarder droit dans les yeux les autres, sans prendre un air menaçant. L'idée est de montrer qu'ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent (te faire du mal). [change tes poingt pour un applaudissement à toi-même dans ta tête !]

Pour les situations injustes: Quand tu retrouves ton casier barré, il est alors trop tard pour qui tu puisses faire quelque chose. L'idée serait alors de te préparer AVANT que de telles choses se produisent. Par exemple, peux-tu compter sur la direction de l'école dans cette histoire? Sinon, amène tes parents à porter plainte puisque tu viens de perdre une paire d'espadrilles (\$\$\$).

Comment la direction pourrait t'aider? Quand tu trouves ton casier barré, peux-tu avoir une entente avec la direction pour que le concierge brise rapidement le cadenas? Peux-tu aussi avoir

un ami ou un prof qui passerait un message clair, sans les provoquer, du genre: *C'est pas mal jeune de cacher les choses des autres.*

J'espère que tu as senti mon support face à ces situations injustes. Rappelle-toi que tu peux toujours faire quelque chose. On devient agressif quand on sent qu'il n'y a plus rien qui marche. Tu as quand même le droit de te fâcher, mais tente de voir si cela va les encourager et leur donner raison. Surtout, ne reste pas seul.

Reviens-nous au besoin. A plus!!

Message 2 :

Titre: l'école je déteste

moi je suis t'anner que tout les jours a l'école je me faise insulter et équerer sans avoir rien faite ses la honte total je suis même plus capable de rentrer dans une class sans me faire bousculer s.v.p aider moi denner moi des conseils merci

Salut sabcool,

Je comprends que tu sois tanné(e)!!! Ça prend une bonne dose de courage pour faire face à ces jeunes qui te bousculent et te font de la peine. Ça arrive à **tous les jours**? Ouf! Ils t'insultent, te niaisent...

Tu parles de honte... et ça aussi je comprends. C'est difficile d'entendre leur commentaires, leurs rires et de ne pas être profondément touché(e). Tu dois vivre toutes sortes d'émotions : de la peine, de la colère, **de la frustration** (comme tu le soulignes!), du découragement... As-tu essayé d'en parler pour avoir de l'aide? À tes parents ou à un professeur ou à la direction? C'est un sujet délicat, mais c'est vraiment important de ne pas rester seul(e) avec tout ça.

Est-ce que tu as des amis avec qui tu peux partager ce que tu ressens? Peut-être qu'ils pourraient aussi te donner un coup de main pour éloigner cette gang : ils pourraient t'entourer et faire comme un bouclier autour de toi pour que tu ne te fasses pas bousculer, au moins! Parfois c'est moins pire quand tu es avec d'autres, ils osent moins...

Je crois fermement que la première étape c'est en parler. Je t'encourage à choisir une personne de confiance pour aller dire ce qui se passe à un intervenant de l'école. Vas-y avec un ami ou un de tes parents. C'est plus facile à deux! Car tu as raison d'aller demander de l'aide et tu as le droit de te sentir bien à l'école. **Rien de plus normal!!** Tu en es rendu à détester l'école et je trouve ça dommage... ça devrait être un endroit où tu te sens en sécurité et où tu n'as pas à craindre les autres.

As-tu quelqu'un en tête? Prends le temps d'y penser.

L'intimidation c'est un problème parfois difficile à régler. Plus ça dure depuis longtemps, plus c'est difficile de faire en sorte que ça arrête. Le savais-tu? C'est pourquoi j'ai envie de te féliciter de nous avoir écrit et de te dire de ne pas lâcher!

Voici quelques petits conseils pour t'aider.

1. Garde la tête haute. Il n'y a rien de honteux chez toi. Sois fier de toi! Je ne te connais presque pas et je sais déjà que tu es une personne déterminée à chercher de l'aider et à trouver une solution. Ça en soi, c'est une très belle qualité!
2. Parles-en! Comme je t'ai dit, les intervenants de ton école sont là pour t'aider et te supporter. Tes parents et amis sont aussi là pour te soutenir et t'encourager.
3. Souviens-toi que tu as le droit de t'affirmer et de dire que tu n'es pas d'accord avec leur attitude intimidante. Sans les insulter à ton tour (ça risque de ne pas t'aider), tu peux **les regarder dans les yeux** et leur montrer que tu n'as pas peur.

Serais-tu à l'aise de nous appeler? C'est parfois aidant de te parler directement car ça permet de te poser des questions plus précises pour te proposer des solutions plus adaptées à toi. Par exemple, c'est important de savoir depuis combien de temps dure l'intimidation, qui t'intimide, qu'est-ce que tu as essayé pour que ça cesse et à qui tu en as parlé jusqu'à maintenant. Chaque situation est unique.

Tu peux nous rejoindre quand tu veux, c'est gratuit et c'est confidentiel. Tu peux aussi choisir de nous réécrire par Internet.

Bon courage, encore une fois. ALP, sabcool. Et, n'attends pas si tu vois que ce que tu essaies ne fonctionne pas. Reviens-nous! Nous trouverons la solution ensemble!

Message 3 :

J'ai la trouille des gens et je ne vie plus!

Bonjour,

J'ai 18 ans et je ne supporte ni les regards, ni les insultes des gens, et je subis cela depuis au moins 10 ans, depuis que je suis grosse. J'ai abandonné mes études à cause de cette phobie et je ne sors plus de chez moi. En plus, ce que je souhaite le plus au monde, c'est faire du théâtre, mais comment jouer la comédie devant un public si j'ai peur d'eux. J'ai déjà essayer de me faire soigner, mais ça ne donne rien malgré divers phsycologues qui n'ont aucunes solutions pour moi. Pourtant, je me serre aussi de l'humour comme bouclier pour tenir les gens à distance, ça marché avant, mais je n'y arrive plus. S'il vous plaît, aidez moi, je n'en peux plus de cette vie là!

Comment ne plus avoir peur de tous ces crétins et réaliser mon voeu de devenir actrice de scène sans avoir peur de mon propre public?

Merci,

Bonjour Johana,

Cette situation semble être bien souffrante pour toi! Tu ne supportes pas le regard et les insultes des gens au point de vouloir t'isoler du reste du monde. J'imagine que tu dois te sentir bien seule dans tout ça!

Tu nous expliques ne pas supporter les insultes des gens et effectivement c'est inacceptable! Je me demande par contre, si ces insultes viennent de certaines personnes en particulier et dans quel contexte que cela s'est passé.

Qui que cela puisse être, personne n'a à te dire ou à te faire des choses blessantes. Avec certaines personnes, tu peux peut-être essayer de leur en parler. Aussi surprenant que cela puisse sembler, certaines personnes peuvent dire ou faire des choses, sans toujours réaliser à quel point cela peut être blessant. Avec ce type de personne, cela peut aider de nommer ce que l'on ressent à la suite de certains commentaires. A toi de juger avec qui cela vaut la peine d'expliquer ta réaction.

Avec d'autres par contre, il peut être préférable de prendre ses distances. Cela ne devrait pas être au point de cesser tes activités ou tes projets à cause de ces personnes...ils n'en valent certainement pas la peine!!!

Dans ton message, tu nous expliques en avoir développé une phobie et d'avoir rencontré quelques psychologues, sans succès. Il est certain que d'aller en thérapie nous permet de faire un travail sur soi qui peut demander du temps. Il faut donc être prêt à y investir le temps nécessaire.

Parfois les attentes ne sont pas claires et on ne travaille pas toujours dans la même direction. Il est donc important de clarifier les attentes que l'on peut avoir auprès du thérapeute, afin de travailler dans le même sens et d'éviter bien des frustrations. Il est également bien important de se sentir à l'aise et en confiance avec le thérapeute qu'on choisira pour faire un travail sur soi.

Je sais que tu as eu des mauvaises expériences lors de tes consultations précédentes, mais je t'encourage à ne pas baisser les bras et à continuer de chercher en gardant en tête que tu dois te

38

donner du temps pour faire ce travail sur toi, de clarifier tes attentes auprès du thérapeute et de choisir une personne avec qui tu te sens en confiance.

Si tu le désires, tu peux nous appeler et nous pourrions te donner quelques références. Tu peux également nous appeler pour nous parler davantage de ta situation, d'être supporté et guidé dans tes démarches.

Prends soin de toi!

Annexe B

**Exemples de noms
d'utilisateurs utilisés
sur le site
www.jeunessejecoute.ca**



Intimidee
 ladesesperer12
 lil_devil4321
 girlzzemo
 nomade
 punkeuse6
 FilleBesoinDaide
 Nul
 Lanul
 chutaner
 aneantie
 la_ptite_punk
 foetus
 chupucapable
 jemeritelamort
 Nocive
 imsoconfused
 coeurbrise
 dead_one_2
 theother
 no
 secret1987
 anonyme28
 amnesique
 fck_love
 divilangel
 Cruel_Broken_Angel
 humanonyme
 Fuckeh
 petitelarme
 echec_28
 wakeupthedreamer
 Justxmexx
 idontknowwhattosay
 belouga
 i_just_want_to_die
 locness
 lily_minnie
 Failed
 lafilleendetresse
 aloneinthecrowd
 StillStanding
 etouffee
 plate
 anxieuse21
 mutiler

xConfusedx
 kissmyheart
 Broken_Punkette
 missdead
 girlinneed
 filletriste89
 shy_girl
 RaGE
 evileye
 xbr0kenxhe4rtx
 ptitefilleperdue
 ti_brin08
 paslajoie
 babylost
 whispered
 slony
 small_girl
 triste17
 lost_girl_sweet
 deprimante
 ProblemsGurlz
 le_demon
 d3vll
 papillon_dechire
 lOstGurl
 darkm
 BrokenDolly
 marre
 bybyte
 Iwould
 ALONEE
 boule
 crazyhorse
 moi_seul
 DEaDDdDdD
 perdu7
 saule_pleureur
 WeirdAutumn
 grosasbo
 pkmoi
 petite_grenouille
 unefillequinesaisplusquoifai
 re
 soleil_triste
 TristAnge
 malheureuse009

Unknownn
 unefillecommelesautres
 smoking_dead_angel
 Fallen_Angel_16
 le_gars_rejet
 elvampiro
 2filleproblematique
 ImSoLoSt
 br0k3n_Dr3ams
 whysoalone
 une_extraterrestre
 girlsconfusion
 no_smile
 inside
 c_just_moi
 mini_seul
 lagener
 folle366
 sadbaby2
 alonewithmymind
 deadstarz
 Help67
 desperate_teen
 pasdimportance
 LaRmEs
 petiterebelle
 titenule
 babyblues
 deathmodel
 pouquoi
 opprobre
 n0body
 becool
 By88myself
 rejectee
 pkoi_mwa
 toute_seule
 OuLaLa
 InUtIIE
 LIFEsuck
 darkflower500
 fucklife
 never_mind
 jeveuxpourtant
 boubadaboum
 dans_les_nuages

666
BOF
noirceur
anti_lifeman
poubelle
1478suicide
rien
1234mort

ombre
somebody_else
boring
idontcare
melancolie
chuiconne
titecoccinelleperdue
loque

morte
pleu_chika_pleur
chufolle
aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
douce tristesse
peu_importe
petite fleur de séchée
depression girl

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

