

Textes
EMILIE MYRIAM ROY et D^R JACQUES RICHARD
Illustrations
EMILIE MYRIAM ROY

Les émotions

Comment mieux agir
pour prévenir l'intimidation

Volume 3





Les émotions

Comment mieux agir
pour prévenir l'intimidation

Volume 3

Dans la même collection

Emilie Myriam Roy, Jessica Dénommée, Joannie Quenneville,
Les émotions : Comment mieux les expliquer, volume 1
Sudbury, Université Laurentienne, 2019.

Emilie Myriam Roy
Les émotions : Comment mieux les expliquer, volume 2
Sudbury, Université Laurentienne, 2020.

Textes
EMILIE MYRIAM ROY et D^R JACQUES RICHARD
Illustrations
EMILIE MYRIAM ROY

Les émotions

Comment mieux agir
pour prévenir l'intimidation

Volume 3

Université Laurentienne

Tous droits de traduction, de reproduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.

Imprimé au Canada.

© Université Laurentienne, 2023.

ISBN papier 978-0-88667-127-3

ISBN PDF 978-0-88667-126-6

Table des matières

Avant-propos	7
Dédicace	9
Histoire 1 L'expérience d'Anthony et de son cousin Simon	11
Activités de discussion	21
Histoire 2 L'expérience de Francis avec la bande de Charles	23
Activités de discussion	32
Histoire 3 L'expérience de Lana à son cours de danse	33
Activités de discussion	43
Histoire 4 L'expérience de Gabrielle lors d'un cours d'éducation physique	45
Activités de discussion	56
Histoire 5 L'expérience de Jade, qui aime Tristan	57
Activités de discussion	70
Histoire 6 L'expérience d'un parent qui surprend une conversation téléphonique ...	73
Activités de discussion	78
Activités de prévention	79
Bibliographie	101
Remerciements	103
Biographies	105

Avant-propos

Cher(ère) lecteur(rice),

Ce livre aborde la thématique des émotions dans le contexte de l'intimidation. Il vise à présenter à l'enfant des situations dans lesquelles sont impliqués des personnages victimes d'intimidation et d'autres qui intimident en vue d'un exercice de réflexion. Ce livre propose également différentes stratégies afin de faire face à l'intimidation. Il a été conçu à partir des travaux de recherche scientifiques. Nous espérons que ce recueil d'histoires et de pistes de réflexion permettront de faire progresser la discussion autour de ce phénomène et de diminuer sa prévalence.

Ce livre est dédié aux enfants d'aujourd'hui qui doivent grandir dans un monde de plus en plus complexe, ainsi qu'à toutes les personnes qui les accompagnent et qui choisissent de vivre en respectant les autres.

Histoire 1

**L'expérience d'Anthony
et de son cousin Simon**

Il ne nous reste que quelques semaines avant la fin de l'école primaire. Dans un peu plus de deux mois, nous ferons notre entrée au secondaire. Nous devons faire bonne impression si nous voulons y être accepté(e)s et respecté(e)s.

Jacob, Olivier et moi devrions nous en sortir assez bien. Jacob a fière allure et en plus, il joue de la guitare. Olivier, lui, a un frère aîné très populaire qui fréquente notre future école. Moi, j'ai un bon sens de l'humour, je sais faire rire les autres.



Mon seul problème, c'est que mon cousin Simon nous suit partout.

Simon porte souvent des vêtements démodés et il n'a pas toujours l'air très propre. Il s'impose dans nos conversations en nous parlant de superhéros peu connus ou de films qui ne nous intéressent pas du tout. Il parle même quand personne n'écoute. Simon, contrairement à nous, ne s'intéresse ni aux sports, ni à la mode, ni même à la bonne musique...

Bien qu'il soit mon cousin, je ne veux pas être associé à lui. Je ne veux pas que les gens pensent qu'il est mon ami. Je ne veux surtout pas que mes amis m'excluent parce que Simon me suit...

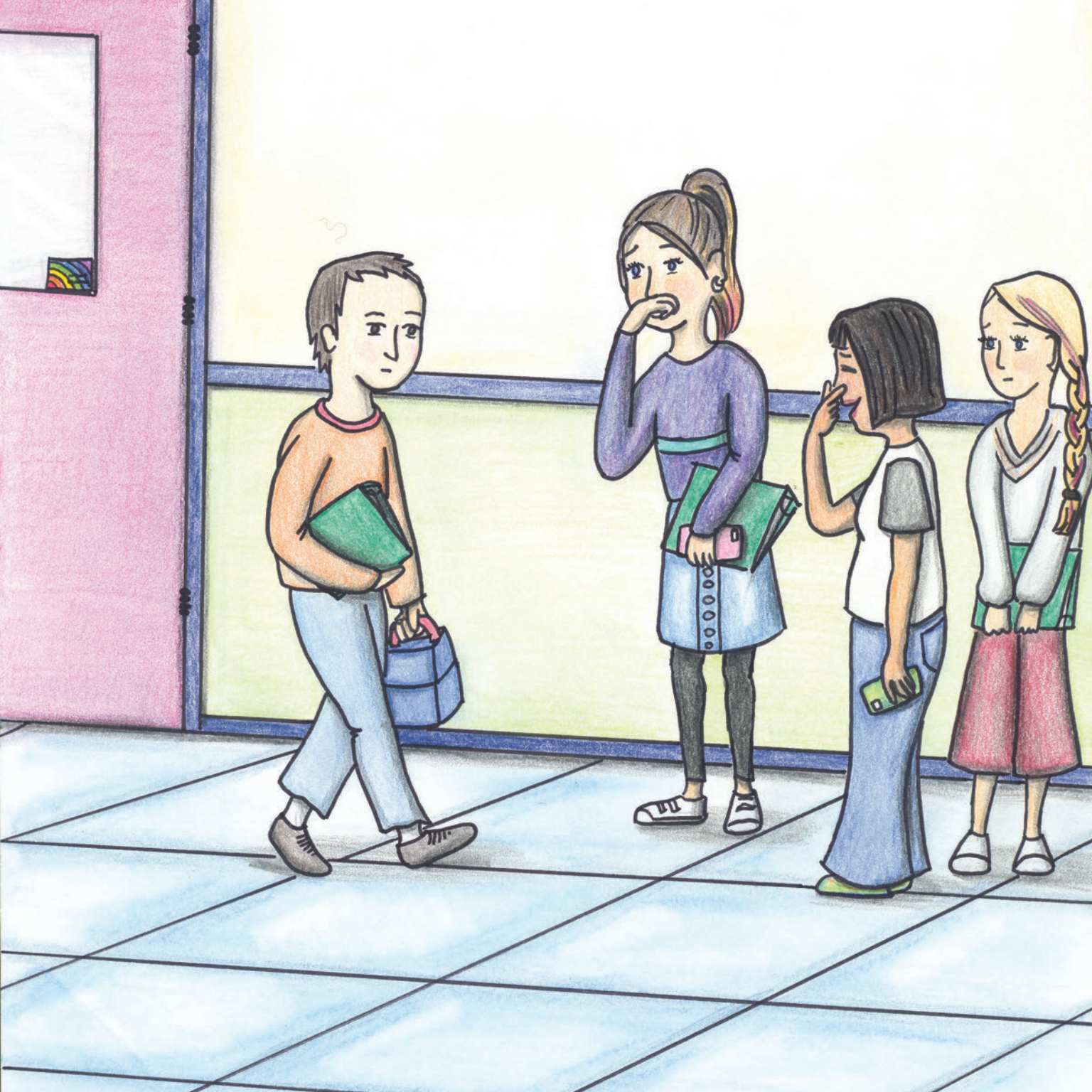
J'ai déjà demandé à Simon, il y a quelques mois, de me laisser un peu d'air, d'arrêter de me suivre, mais il a ignoré mon message. Il a fait comme si je n'avais rien dit et il a continué à me suivre et à me parler sans arrêt.

Plus récemment, j'ai commencé à dire à mes amis : « Ouf, ça pue ! Est-ce qu'on s'en va ? » chaque fois que Simon s'approchait de moi. Mes amis trouvaient ça drôle. En même temps, ils voyaient bien que je ne laisserais pas Simon gâcher notre entrée au secondaire.

Au début, Simon ne semblait pas comprendre que je parlais de lui quand je disais que ça pue. Il continuait de me suivre. Mais après m'avoir entendu le dire à plusieurs reprises dans la journée, il a compris et il a arrêté de venir me voir.

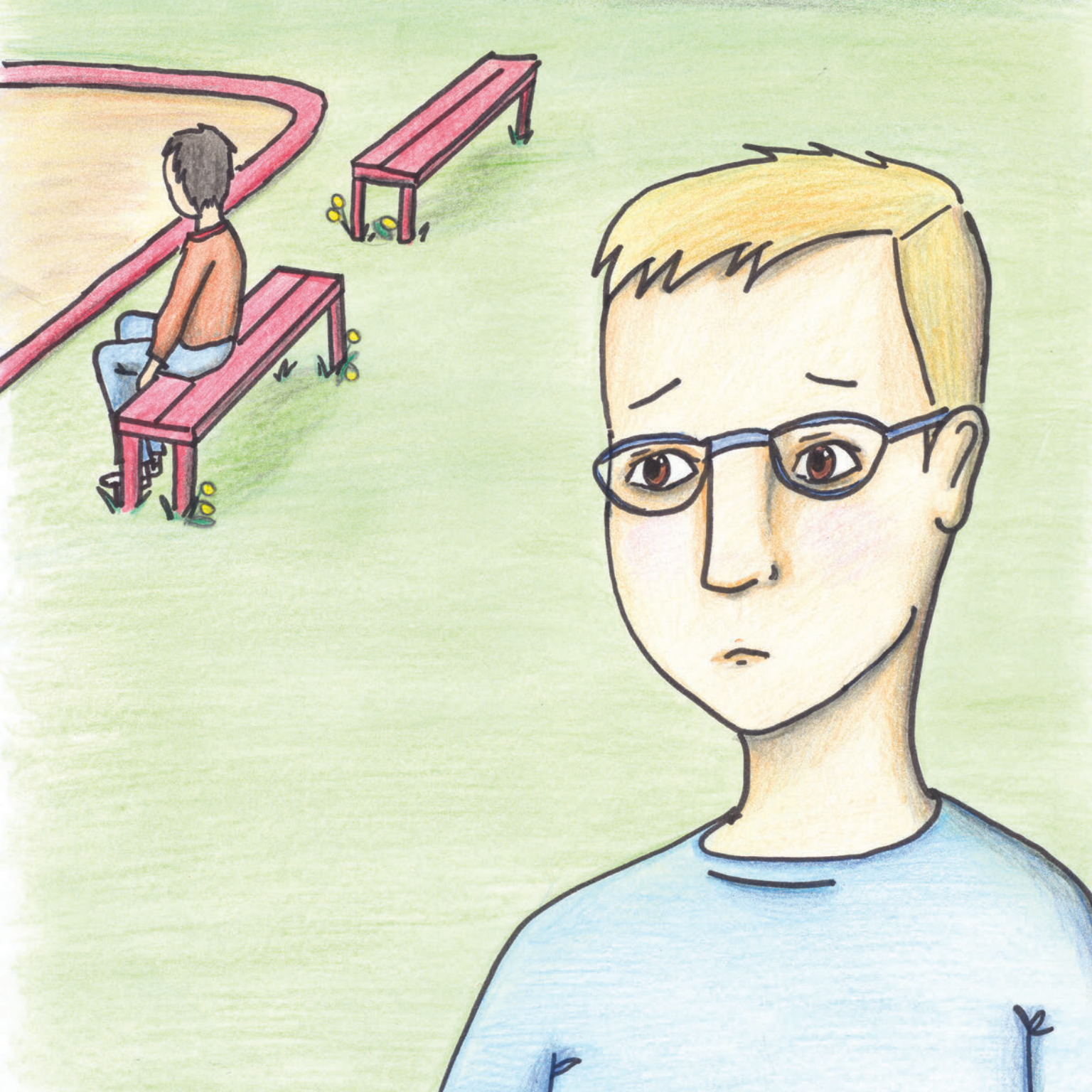
Le lendemain matin, mes amis ont commencé à faire la même blague lorsque Simon était près d'eux. Et ensuite, d'autres élèves ont commencé à la faire aussi... Rapidement, ç'a été le tour des plus jeunes de faire pareil. Après deux jours, des élèves avaient écrit « Ça pue ! » sous ses quelques photos dans les réseaux sociaux.

Maintenant, Simon est la cible de moqueries à l'école et puisqu'il n'ose plus venir me voir, il se trouve complètement seul.



Il ne le démontre pas, il ne le dit pas, mais je suis certain que cela le rend très triste.

Je ne veux plus que Simon me suive ou tente d'être mon ami, mais je ne veux plus lui faire subir de méchancetés. Que puis-je faire ?



ÉMOTIONS DES PERSONNAGES

Narrateur (Anthony)

- ☐ Soulagement
- ☐ Tristesse
- ☐ Culpabilité

Simon

- ☐ Tristesse
- ☐ Humiliation
- ☐ Vulnérabilité
- ☐ Colère ou frustration

PLUSIEURS FINS POSSIBLES

Choisir un scénario :

Choix 1: Parler à Simon, lui présenter des excuses et rétablir sa réputation.

Choix 2: Ne rien faire de plus, car le « problème » est réglé : Simon ne suit plus Anthony.

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

Qu'est-ce que j'aurais pu faire au lieu d'exclure Simon de notre groupe ?

Explication : Simon n'a pas d'ami(e) à l'école. Quand on l'exclut, Simon se retrouve donc seul, en plus de subir de l'intimidation de ma part, et de la part de mes ami(e)s et de plusieurs autres élèves de l'école. Le but de l'exclure était de faire bonne impression à notre entrée au secondaire, mais nous n'avons pas pensé aux conséquences de nos gestes sur l'entrée au secondaire de Simon.

Si nous n'avions pas exclu Simon, notre entrée au secondaire aurait quand même pu être réussie. De plus, pourquoi voulons-nous faire bonne impression auprès des élèves du secondaire ? L'important, c'est que nous nous acceptions et respections les un(e)s les autres au sein de notre groupe d'ami(e)s, qui devrait inclure Simon.

Histoire 2

**L'expérience de Francis
avec la bande de Charles**

Ça fait plusieurs jours que ça dure, mais aujourd'hui est la journée de trop.

Aujourd'hui, le surveillant de la cour de récréation, Monsieur Alexandre, m'a envoyé à l'intérieur après que j'ai essayé de frapper Charles.

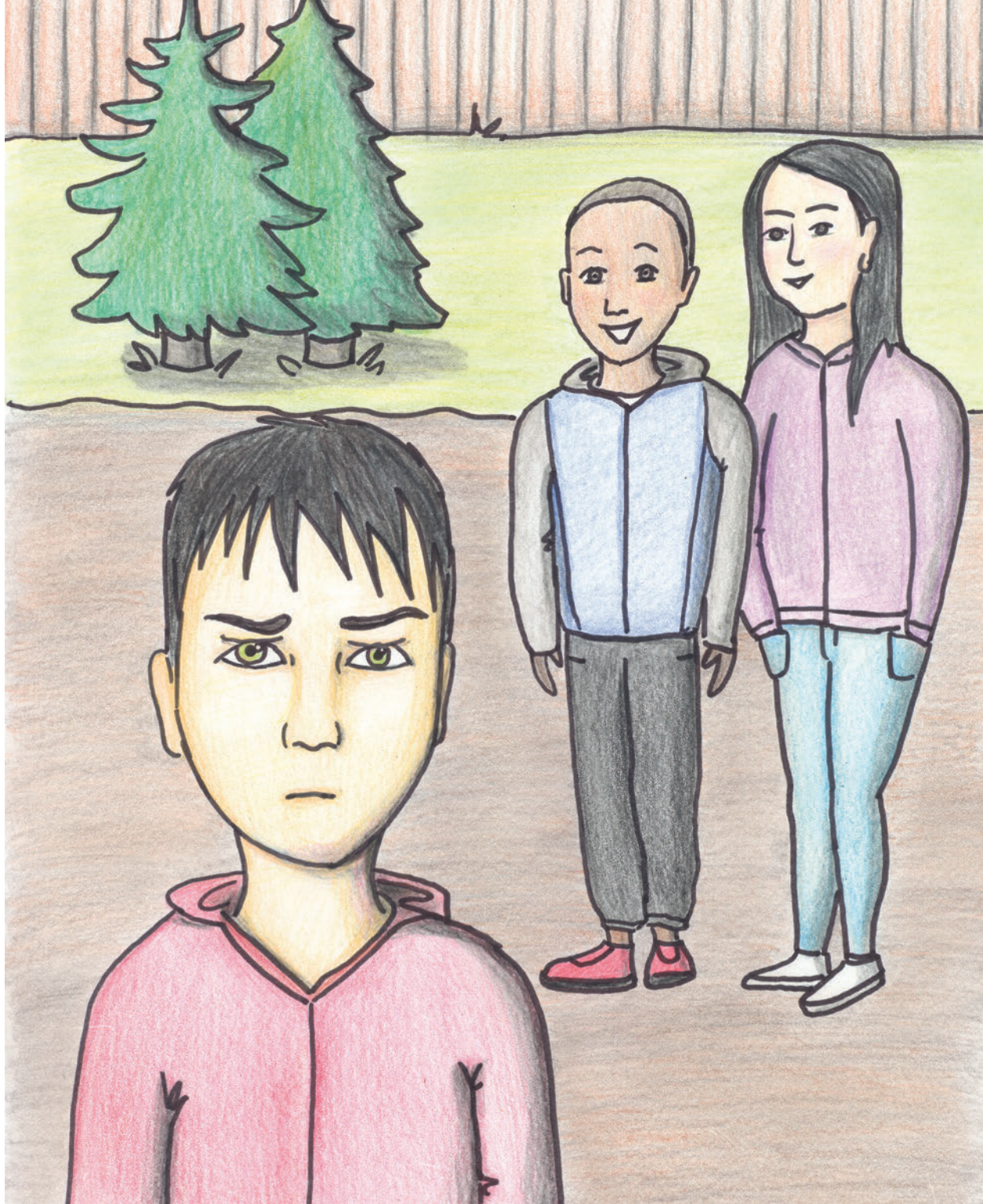
Je m'étais laissé emporter.

Charles, Félix, Sophie, entre autres, prennent plaisir à se moquer de moi. Ils ne disent rien de bien méchant, rien qui ne puisse leur attirer des problèmes. Ainsi, les adultes trouvent toujours que c'est moi qui exagère par mes réactions fortes.

Ce matin, en arrivant à l'école, Charles m'a crié :

— Hey, Francis, mon ami ! Tu es donc beau, aujourd'hui !

Tous les autres riaient. Il n'essayait pas d'être gentil, nous n'avons jamais été amis.



Je les ai ignorés.

Mais Charles a ajouté :

— Francis, mon chéri, ta chevelure est magnifique !

Je les entendais rire.

Cette fois, je n'ai pas pu m'empêcher de leur crier :

— Arrêtez de m'agacer !

Une fois de plus, ils ont ri.

Madame Christine m'a entendu crier et elle s'est
empressée de venir voir ce qui se passait.

Félix a pris la parole le premier :

— Madame, Francis veut nous battre juste parce
que Charles lui a dit qu'il avait de beaux cheveux.
Il est fou !

Madame Christine attendait que je lui donne
ma version des faits, mais je ne trouvais pas
d'argument pour me défendre. Je n'ai rien dit.



Celle-ci m'a alors rappelé que je ne peux pas frapper ou menacer les autres. Elle m'a dit de rester dans le corridor pendant quelques minutes et de revenir en classe lorsque je me sentirais plus calme.

Lorsque j'ai eu le courage d'entrer, Charles a chuchoté à ses amis, juste assez fort pour que je l'entende :

— Ouf, Francis est là, je me suis ennuyé !

Et ils ont ri.

Je les ai ignorés.

C'est plus tard, à la récréation, que j'ai explosé !

Charles, Sophie et Félix sont passés près de moi et Charles m'a dit :

— Eh, mon beau Francis, elle avait l'air d'être bonne, ta poire. C'était vraiment une belle poire ! Une belle, belle, belle poire !

Sophie et Félix trouvaient cela très drôle, encore une fois. J'allais sauter sur Charles pour lui enfoncer mon poing sur la bouche au moment où Monsieur Alexandre m'a saisi par le bras.



— Monsieur, il veut me battre parce que j'ai dit que sa poire avait l'air d'être bonne. C'est un malade ! a expliqué Charles à Monsieur Alexandre.

Moi, je n'ai rien dit pour me défendre. Je ne savais pas quoi dire.

Je me retrouve donc seul, assis sur un banc dans le vestibule de l'école, à attendre qu'un intervenant vienne me parler.

Les mots de Charles n'ont pas l'air méchant quand on les redits, mais moi, je sais qu'il ne voulait pas être gentil. J'aimerais pouvoir l'expliquer aux adultes, mais je ne sais pas comment le faire pour qu'ils ou elles comprennent.

Comment puis-je expliquer la situation aux adultes et que puis-je faire pour que mes intimidateurs arrêtent de me persécuter ?

ÉMOTIONS DES PERSONNAGES

Narrateur (Francis)

- ☐ Colère
- ☐ Tristesse

Charles

- ☐ Fierté
(car il fait rire les autres)
- ☐ Confiance
- ☐ Sentiment de supériorité

PLUSIEURS FINS POSSIBLES

Choisir un scénario :

Choix 1 : Organiser une bagarre.

Choix 2 : Ignorer les commentaires de Charles et sa bande, tenter de ne pas réagir.

Choix 3 : Rester calme et confiant, tout en acceptant avec humour les faux compliments de Charles (p.ex., « Merci, j'hésitais entre une poire et une pizza... content d'avoir fait le bon choix ! »)

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

**Selon toi, est-ce que la rencontre entre Francis (le narrateur)
et l'intervenant va permettre de faire cesser l'intimidation ?
Pourquoi, ou pourquoi pas ?**

Explication : La bande de Charles fait exprès d'intimider Francis quand il n'y a pas de surveillant proche, évitant ainsi de se faire entendre et de se faire punir. En plus, les membres de cette bande font des commentaires sarcastiques (de l'intimidation verbale), ce qui rend les gestes d'intimidation moins évidents que si on avait affaire à de l'intimidation physique, car Francis n'a ici aucune preuve à montrer à l'intervenant.

Il est donc difficile pour Francis d'expliquer la situation ou de justifier sa réaction face aux commentaires sarcastiques. Cependant, Francis peut décrire la situation et suggérer à l'intervenant (ou au surveillant) d'observer de près la bande de Charles lors des récréations. Cela permettrait à l'intervenant de constater par lui-même l'intimidation subtile dont Francis est victime.

Histoire 3

**L'expérience de Lana
à son cours de danse**

Pour la septième fois, déjà, depuis le début du cours de danse, Madame Annie a crié :

— Non ! Remplacez-vous ! On recommence ! Valérie, tu étais encore en retard sur la musique.

L'atmosphère était très tendue. Il restait seulement une semaine avant la prochaine compétition et cela rendait Madame Annie très irritable.

Notre numéro était presque prêt, mais Madame Annie trouvait que Valérie ne faisait pas suffisamment d'efforts pour suivre le groupe.

Le numéro venait à peine de commencer que Madame Annie l'a de nouveau arrêté.

— Valérie, viens t'asseoir près du mur. Tu vois tous ces danseurs ? Eh bien, ils n'ont pas envie de perdre la compétition à cause de toi. Si tu ne peux pas les suivre, assieds-toi et regarde-les !
On reprend du début !



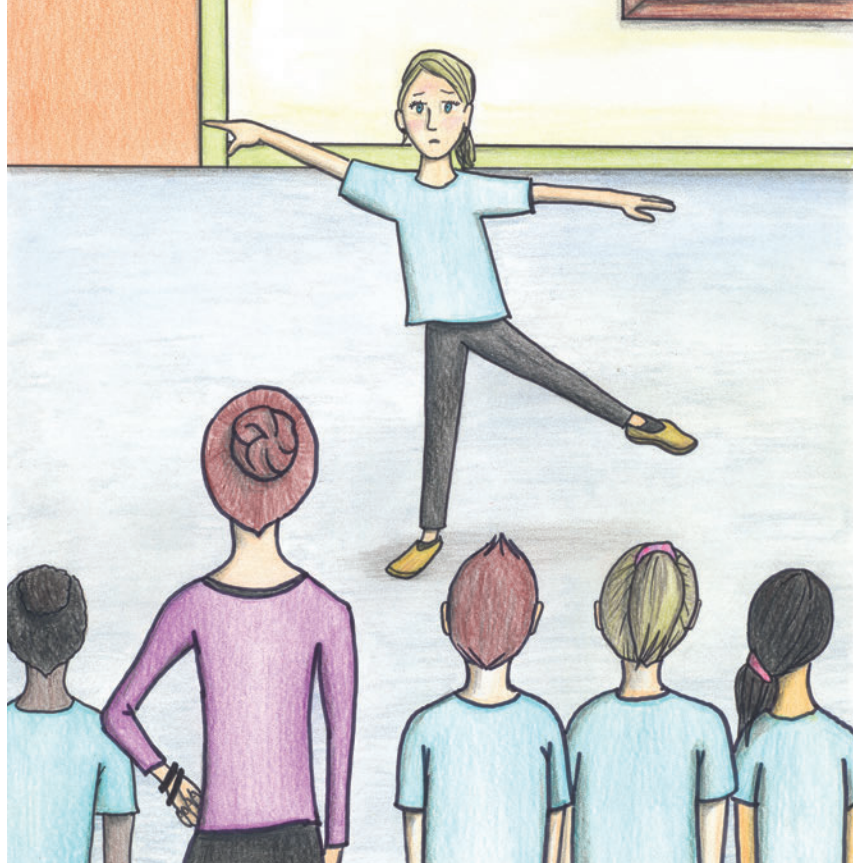
Valérie s'est assise au pied du mur. J'avais beaucoup de peine pour elle. Je voyais bien qu'elle retenait ses larmes. J'aurais aimé la serrer dans mes bras, mais je crois que Madame Annie n'aurait pas apprécié mon élan d'affection.

Nous avons refait le numéro au complet, mais sans notre amie Valérie. À la fin, nous avons eu droit aux applaudissements de Madame Annie.

— C'était beaucoup mieux ! C'est bien plus beau quand tous les danseurs savent ce qu'ils font !

Elle faisait allusion à Valérie, qui ne connaissait pas bien ses mouvements : nous le savions tous et toutes.

— Valérie, c'est à ton tour. Va te placer, a annoncé Madame Annie. Les autres, tassez-vous le long du mur.



Valérie a repris, seule, sa position de départ. Elle semblait terrifiée. J'avais le pressentiment que Madame Annie ne serait pas douce et qu'elle critiquerait la performance de Valérie sans relâche... et c'est ce qui est arrivé.

Madame Annie a souligné toutes les imperfections qu'elle pouvait observer. Parfois, même, elle levait le ton, et d'autres fois, elle soupirait... C'était très désagréable. J'avais moi-même envie de pleurer, alors je ne pouvais qu'imaginer ce que Valérie ressentait.

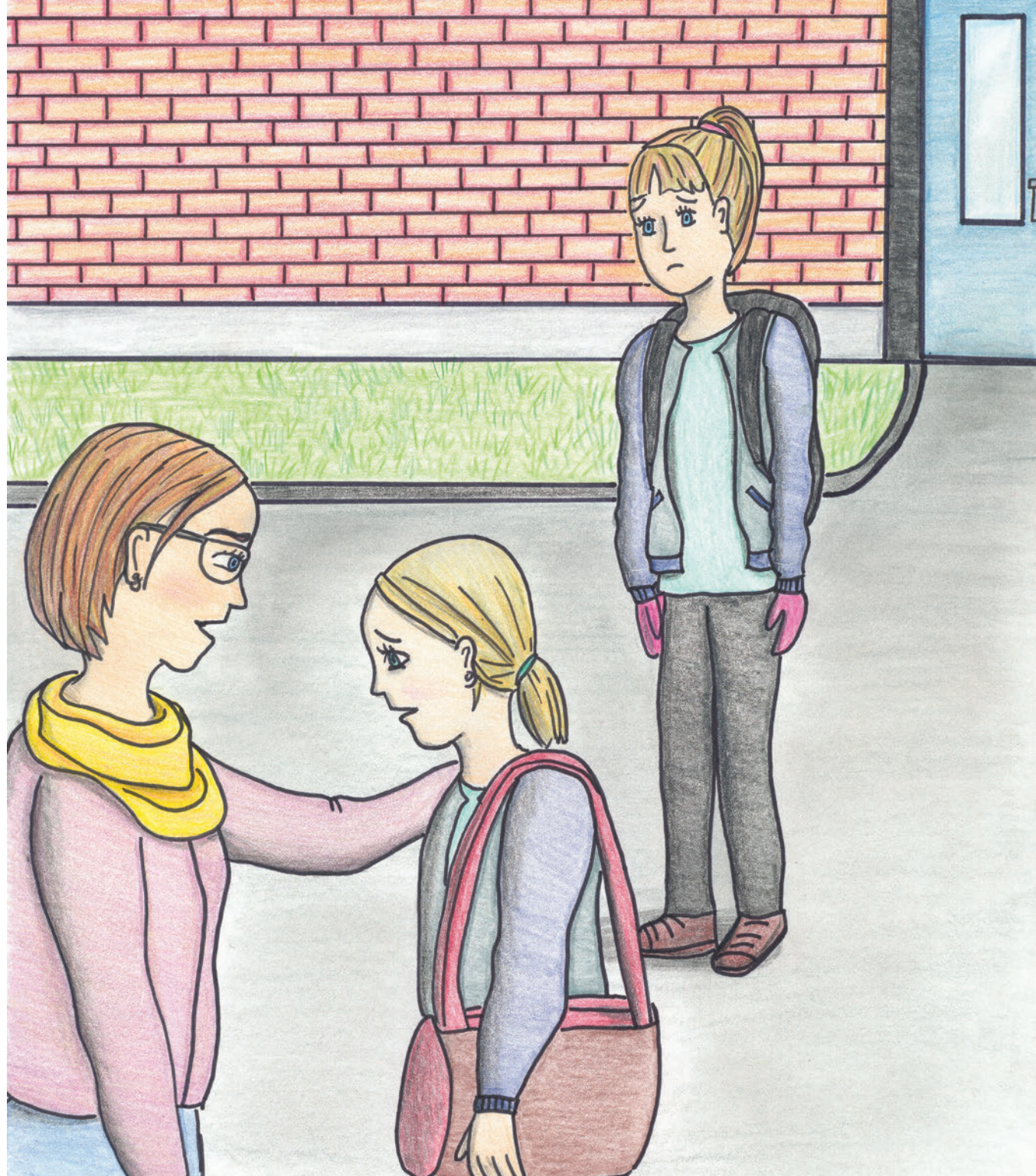
À la fin de sa performance, Valérie écoutait tous les commentaires de Madame Annie. Elle était figée, mais des larmes glissaient sur ses joues.

— Toi, Nathan, toi, Carolanne, trouvez-vous que c'est acceptable de ne pas être capable de faire le numéro à une semaine de la compétition ? a demandé Madame Annie.

— Non, ont répondu Nathan et Carolanne en regardant le sol.

Je voyais qu'ils avaient, eux aussi, de la peine pour Valérie et qu'ils n'avaient pas vraiment envie de répondre.

Bien sûr, je voulais que nous performions bien à la compétition et j'aurais aimé que Valérie maîtrise mieux les mouvements de la chorégraphie, mais quelque chose me disait que ce que Madame Annie faisait, c'était mal. À la fin du cours, dans le stationnement, j'ai entendu Valérie dire à sa mère, en pleurant, qu'elle ne voulait plus aller à la compétition. Moi, je voulais qu'elle vienne... Je voulais que notre troupe soit heureuse à nouveau. Que pouvais-je faire ?



ÉMOTIONS DES PERSONNAGES

Narratrice (Lana)

☐ Tristesse

☐ Empathie

☐ Colère

Madame Annie

☐ Inquiétude

☐ Colère

☐ Déception

☐ Mépris

Valérie

☐ Humiliation

☐ Tristesse

PLUSIEURS FINS POSSIBLES

Choisir un scénario :

Choix 1 : Ne rien faire... Ne pas s'en mêler.

Choix 2 : Parler à un parent. Se préparer, en groupe, à parler à Madame Annie du malaise qu'elle a provoqué dans le groupe... Au besoin, s'y préparer avec l'aide d'un parent.

Choix 3 : Aller reconforter Valérie après le cours et lui offrir du soutien :
« Ça va aller », « On peut s'exercer ensemble »...

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

Selon toi, est-ce que les commentaires de Madame Annie sont propices à l'apprentissage des mouvements par Valérie ?

Pourquoi, ou pourquoi pas ?

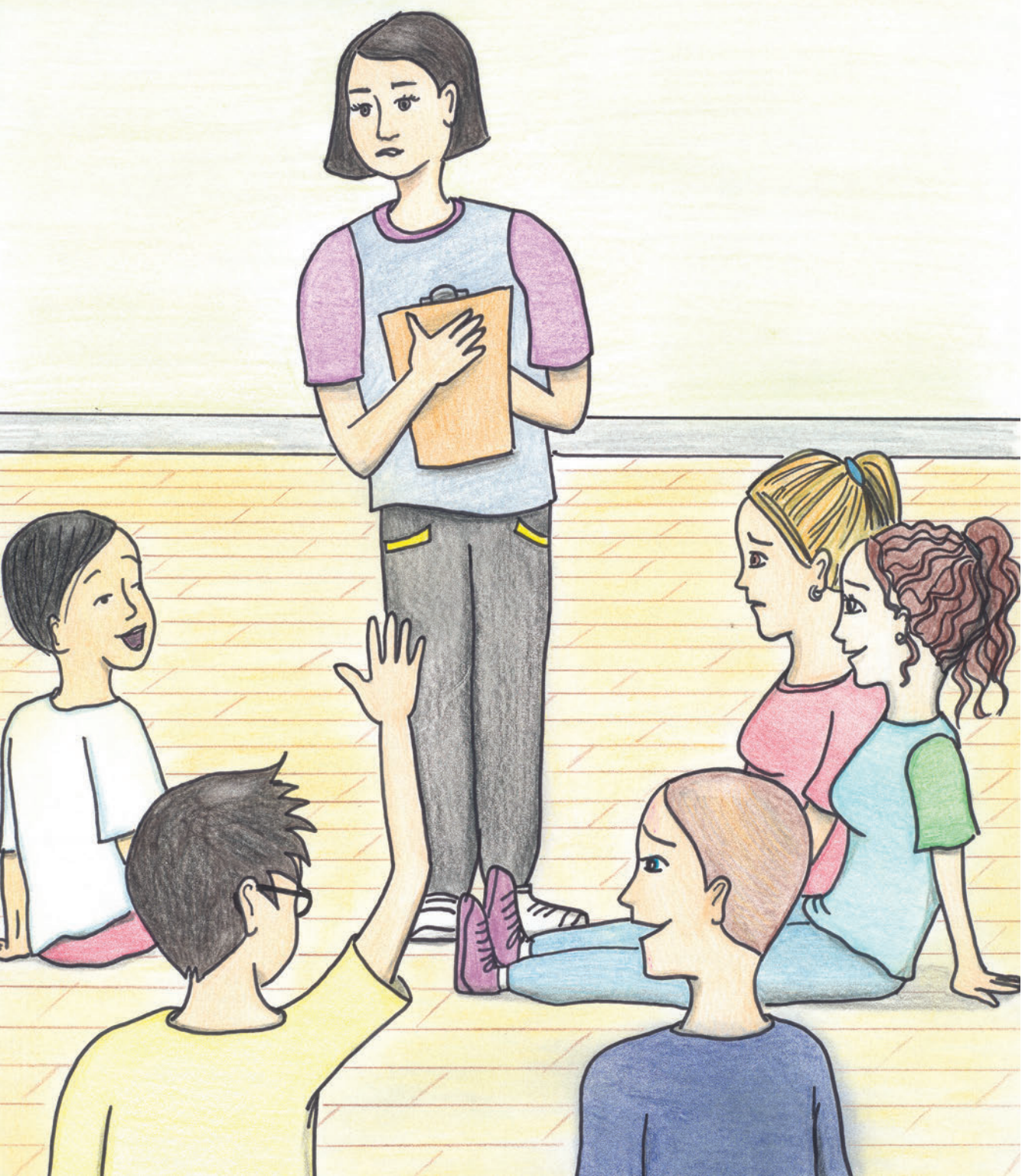
Qu'est-ce que Madame Annie aurait pu faire pour aider Valérie à s'améliorer ?

Explication : Madame Annie tient des propos et fait des commentaires sur Valérie qui la font ressortir du groupe et qui nuisent à sa concentration. Même si elle essaie de se synchroniser avec le reste du groupe, Valérie continue de se faire invalider par Madame Annie. Les propos et commentaires négatifs constants de Madame Annie sont loin d'aider Valérie à s'améliorer. Au contraire, ils lui font perdre sa confiance en soi, ce qui dégrade sa performance encore davantage.

Au lieu d'humilier Valérie devant toute la classe, Madame Annie aurait pu attendre la fin du cours pour lui parler seule à seule afin de lui demander de pratiquer les mouvements chez elle ou afin d'aider Valérie à répéter les mouvements.

Histoire 4

**L'expérience de Gabrielle
lors d'un cours d'éducation physique**



Monsieur William, notre enseignant d'éducation physique, est absent pour la journée. Madame Émilie, la suppléante, a l'air d'être très gentille. Je crois que nous aurions pu passer une belle période avec elle, mais dans notre classe, rien n'est si simple...

Au début de la période, Madame Émilie a voulu prendre les présences. Alex a répondu présent lorsque Lucas a été nommé. Mathis a ensuite répondu présent quand Alex a été nommé. Madame Émilie ne s'est rendu compte de rien. Elle n'a même pas remarqué qu'Alex avait répondu présent deux fois et que la deuxième fois, c'était au nom d'Audrée, qui était pourtant absente. J'ai alors senti que le ton du groupe avait changé : l'atmosphère était à la rigolade.

Madame Émilie a ensuite proposé de jouer au ballon chasseur.

— Monsieur ! a crié Mathis en s'adressant à Madame Émilie.

Cette fois, elle a remarqué la moquerie.

— Pardon ? a-t-elle répondu, d'un ton insulté.

— Je vais aller chercher les ballons, a continué Mathis, sans se soucier de la réaction de Madame Émilie.

Plusieurs élèves ont ri.

Bien qu'elle n'avait pas l'air enchanté, Madame Émilie a choisi d'ignorer l'affront.

J'avais de la peine pour elle. J'aurais aimé lui dire de ne pas écouter ces moqueries, mais j'avais peur qu'après on se moque plutôt de moi. La situation me rendait très mal à l'aise.

Carine, ma meilleure amie, a décidé de poursuivre la moquerie de Mathis.

— Monsieur ? a-t-elle lancé à son tour.

Cette fois, Madame Émilie s'est fâchée.

— Non, ça suffit ! Je n'accepterai pas qu'on me manque de respect de la sorte. Viens t'asseoir sur le banc ! a-t-elle ordonné à Carine.

Carine a complètement ignoré Madame Émilie et s'est dirigée vers la salle de rangement du matériel, d'où sortait Mathis avec les ballons de basketball.

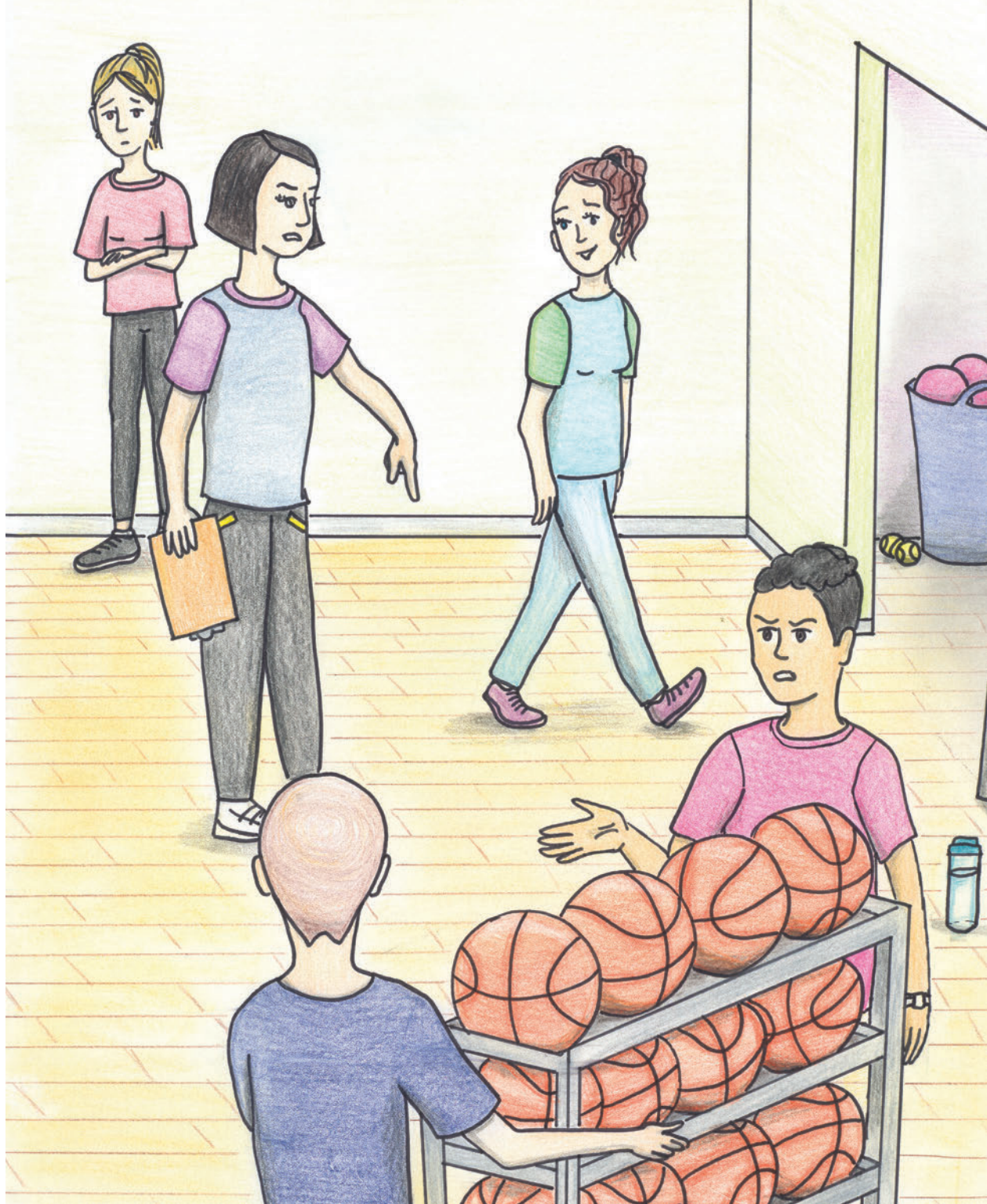
— On ne peut pas jouer au ballon chasseur avec ça ! a dit Maël, visiblement dérangé par les plaisanteries.

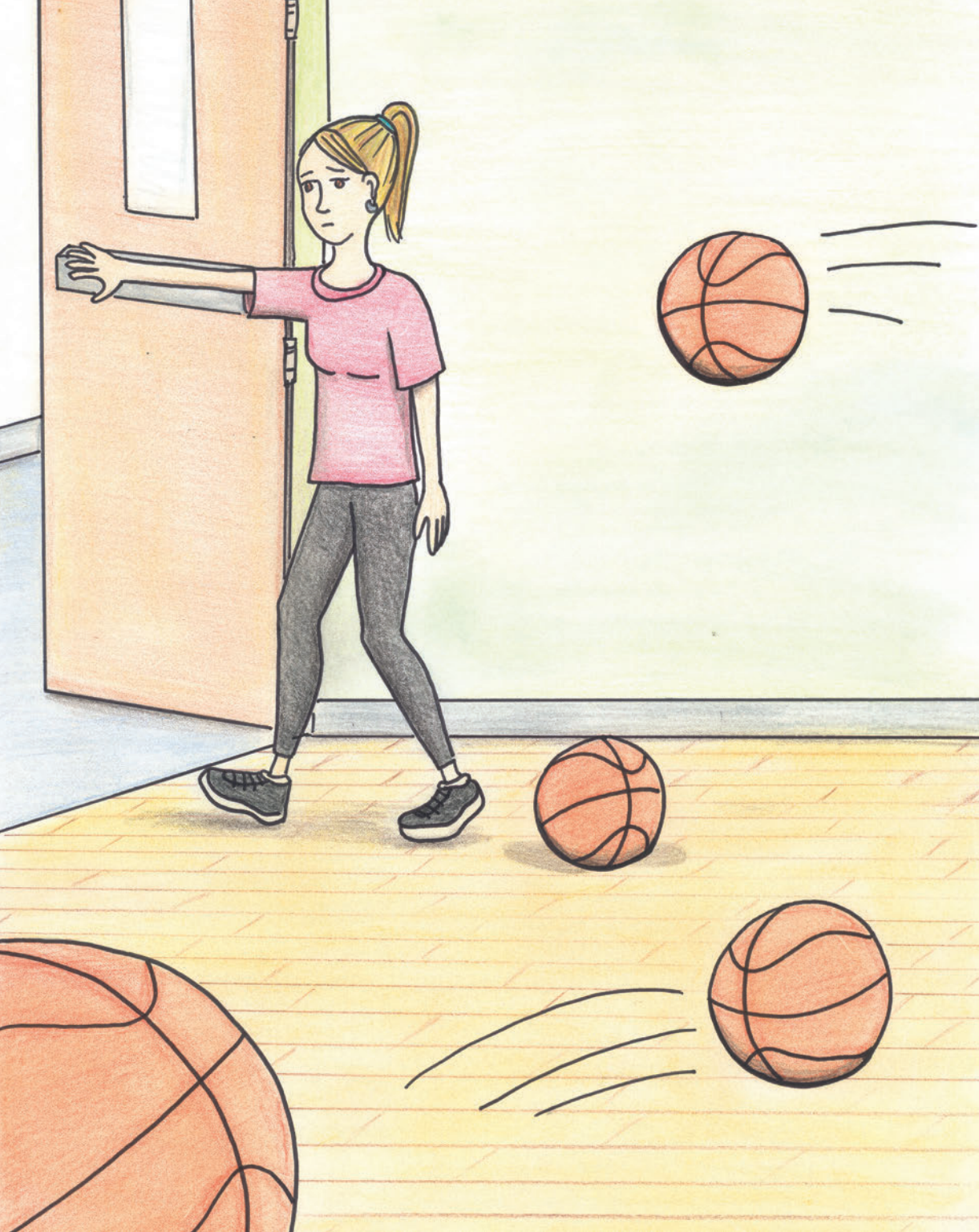
Mathis lui a discrètement fait signe de se taire en étouffant son envie de rire. Maël n'a pas insisté. Il a simplement croisé les bras en signe de désapprobation.

Madame Émilie a soupiré à la vue des ballons de basketball et s'est dirigée vers la salle de rangement, où avait fui Carine.

J'aurais aimé suivre Madame Émilie et aller dire à Carine qu'elle était méchante et qu'elle devrait avoir honte. Je n'étais pas fière de mon amie, mais je ne voulais pas non plus mettre notre amitié en péril.

Pendant que Madame Émilie essayait de convaincre Carine de sortir de la salle de rangement, plusieurs garçons s'amusaient à se lancer des ballons de basketball de toutes leurs forces. Il allait certainement y avoir des blessés.





Quelle horrible période ! Rien de tout ce qui s'était passé n'était drôle, selon moi. Les élèves de ma classe avaient décidé de faire passer une affreuse journée à cette personne que nous ne connaissions même pas. Je trouvais que c'était injuste pour Madame Émilie et j'avais peur que ça s'aggrave si personne ne faisait rien.

J'ai alors décidé d'aller chercher de l'aide. Je devais aller prévenir un(e) autre adulte de l'école. Je suis sortie du gymnase pour me rendre au secrétariat.

— Mais où vas-tu ? a crié Mathis en me voyant sortir.

Voilà, j'avais été vue. Tout le monde saurait que c'était moi qui allais les dénoncer. On me traiterait sûrement de « rapporteuse ». J'ai eu un moment de regret une fois sortie du gymnase. Je me suis demandé s'il n'était pas préférable de rebrousser chemin et d'éviter de m'en mêler,

mais quelque chose me disait que je devais agir pour aider Madame Émilie.

J'ai informé la secrétaire du fait que les élèves de ma classe se moquaient de la suppléante au gymnase et faisaient du désordre. Celle-ci est allée chercher Madame Rose-Marie, la directrice, qui est venue me demander quelques précisions concernant les élèves qui s'étaient mal comportés. J'ai dénoncé Mathis, Alex et Carine, ma meilleure amie.

Madame Rose-Marie m'a remerciée d'être venue l'informer de la situation et s'est ensuite dirigée vers le gymnase d'un pas pressé. Je l'ai suivie jusqu'à la porte du gymnase, mais je n'ai pas osé entrer. J'avais peur que l'attention se porte sur moi, la dénonciatrice.

Pendant que j'écoutais Madame Rose-Marie faire la morale au groupe, je me demandais comment j'allais gérer la suite des choses. Qui seraient mes ami(e)s si Carine ne voulait plus me parler ? Que pourrais-je faire si Mathis ou Carine décidaient de se venger ? Que pourrais-je faire si tout le monde me traitait de rapporteuse ?

ÉMOTIONS DES PERSONNAGES

Narratrice (Gabrielle)	Madame Émilie	Carine, Mathis et Alex
☐ Honte	☐ Humiliation	☐ Fierté
☐ Tristesse	☐ Colère	
☐ Empathie	☐ Peur	
	☐ Tristesse	

PLUSIEURS FINS POSSIBLES

Choisir un scénario :

Choix :

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

Dans cette histoire, on voit que plusieurs élèves sont méchants avec Madame Émilie en diverses occasions. Est-il possible que des enfants intimident un(e) adulte ? Discute de la réponse avec un(e) ami(e).

Explication : Dans cette histoire, les enfants intimident effectivement une adulte, Madame Émilie. On observe une inégalité dans le rapport de force (plusieurs élèves se liguent contre la remplaçante) puisque Mathis, Carine, Lucas et Alex agissent sciemment et de concert. De plus, les comportements méchants envers Madame Émilie se sont répétés au cours de la période. On voit combien Madame Émilie est mal à l'aise dans ce rapport. Ces aspects font en sorte que le comportement des enfants est considéré comme de l'intimidation.

À la lumière de cette histoire, trouve des stratégies utiles pour éviter de participer à de l'intimidation lorsque tu en es témoin.

Explication : Si tu ne te sens pas toi-même à risque de te faire intimider, tu peux parler avec l'intimidateur(trice) et lui faire remarquer que ce qu'il(elle) fait n'est pas convenable. Si, au contraire, tu te sens à risque ou s'il(si elle) persévère dans son intimidation, la meilleure solution est d'en parler à un(e) adulte en qui tu as confiance.

Histoire 5

**L'expérience de Jade,
qui aime Tristan**



La semaine dernière, j'ai pris mon courage à deux mains pour demander à Tristan, en personne, s'il voulait bien m'accompagner au bal de fin d'année organisé par le conseil des élèves. Au début, il a paru content que je le lui demande, mais après quelques secondes, il s'est mis à hésiter. Il m'a répondu : « Je vais y penser »...

Cinq jours se sont écoulés depuis ma demande, et je n'ai toujours pas eu de réponse.

Mais aujourd'hui, une affreuse rumeur circule : Il paraît que Tristan est amoureux de Malia.

C'est Amina qui me l'a dit. Marylou l'a entendu dire aussi. Et Valentina croit que c'est vrai.

Cela expliquerait pourquoi Tristan tarde à me répondre : il attend de savoir s'il a des chances d'aller au bal avec Malia.

J'ai envie de pleurer. Pourquoi serait-elle son premier choix ?

Au retour de l'école, je m'empresse d'aller examiner le profil de Malia dans divers réseaux sociaux. Toutes les photos qu'elle a publiées sont magnifiques. Elle a reçu des mentions « J'aime » de la part de nombreuses personnes pour chacune de ses photos. Sa plus récente, publiée il y a trois jours, a été commentée par Tristan. Il a écrit : « Très belle photo ! ». Je bouille de l'intérieur. Jamais Tristan n'a commenté mes photos.

En examinant bien la photo de Malia, je remarque qu'elle a de grandes dents. J'aurais envie d'écrire un commentaire sous sa photo pour que Tristan remarque, lui aussi, que Malia a de grandes dents. Il la trouverait peut-être un peu moins belle.

Je me retiens. Si je publie un tel commentaire, il ne faudrait pas que Tristan, ou qui que ce soit,

sache que c'est moi qui l'ai écrit. Il me faudrait un compte temporaire pour protéger mon identité.

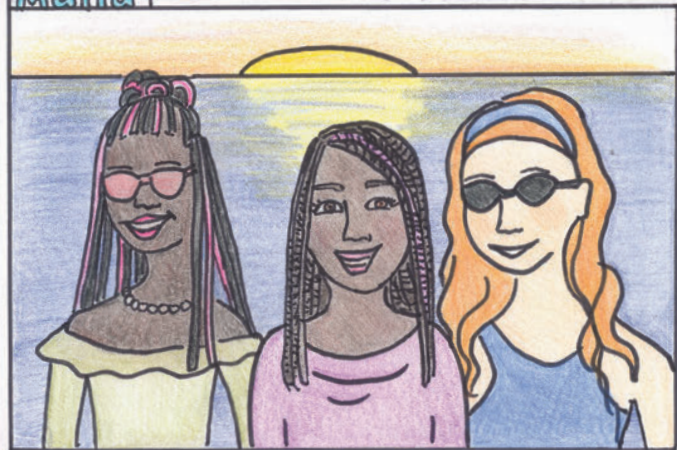
Je m'affaire donc à créer un nouveau profil, pour lequel mon pseudonyme sera Rose Thibodeau. Ma photo de profil est celle d'une fleur, afin que personne ne me reconnaisse. Je m'empresse d'accéder au « mur » de Malia pour rédiger un commentaire sous

Malia



88👍 96♡

Malia



101👍 92♡

Malia



une de ses photos, comme quoi elle a de grandes dents. Sous une autre photo, j'écris que ses cheveux ont l'air très gras. Ce n'est pas tout : je saisis ensuite sa plus récente photo, que je m'amuse à modifier. Je lui ajoute des crottes de nez et des poils au menton. J'envoie ensuite ma création à Tristan en lui écrivant : « Voilà à quoi ressemble ta bien-aimée quand elle se réveille le matin ! »

J'attends la réaction de Tristan. Je peux voir que celui-ci a vu la photo, mais il ne répond pas. Je me demande ce qu'il en pense... Est-il dégoûté par la photo ? Se demande-t-il qui est Rose Thibodeau ?

Les heures passent et Tristan n'a toujours pas réagi à la photo. Je décide alors d'intervenir à plus grande échelle. Je crée une annonce qui va comme suit :



« Attention à cette fille ! Elle s'appelle Malia et elle a sur tout le corps des boutons qui sont très contagieux. Ne la touchez surtout pas ! »

J'annexe à l'annonce une photo de Malia et je l'envoie à tous les élèves de notre niveau scolaire auquel(le)s je peux penser – même à Malia, pour l'ébranler un peu.

Je reçois de nombreuses réponses. Certain(e)s me demandent : « Qui es-tu ? » Certain(e)s m'envoient promener ou bloquent mon compte. Quelques-un(e)s, par contre, ont partagé ma publication, ce qui veut dire qu'elle circule maintenant à plus grande échelle.

Malia est de celles qui ont bloqué mon compte. Tristan, lui, a vu ma publication mais n'y a pas répondu, cette fois non plus. Cela me déçoit. J'aimerais savoir si j'ai réussi à le faire changer d'avis sur Malia.

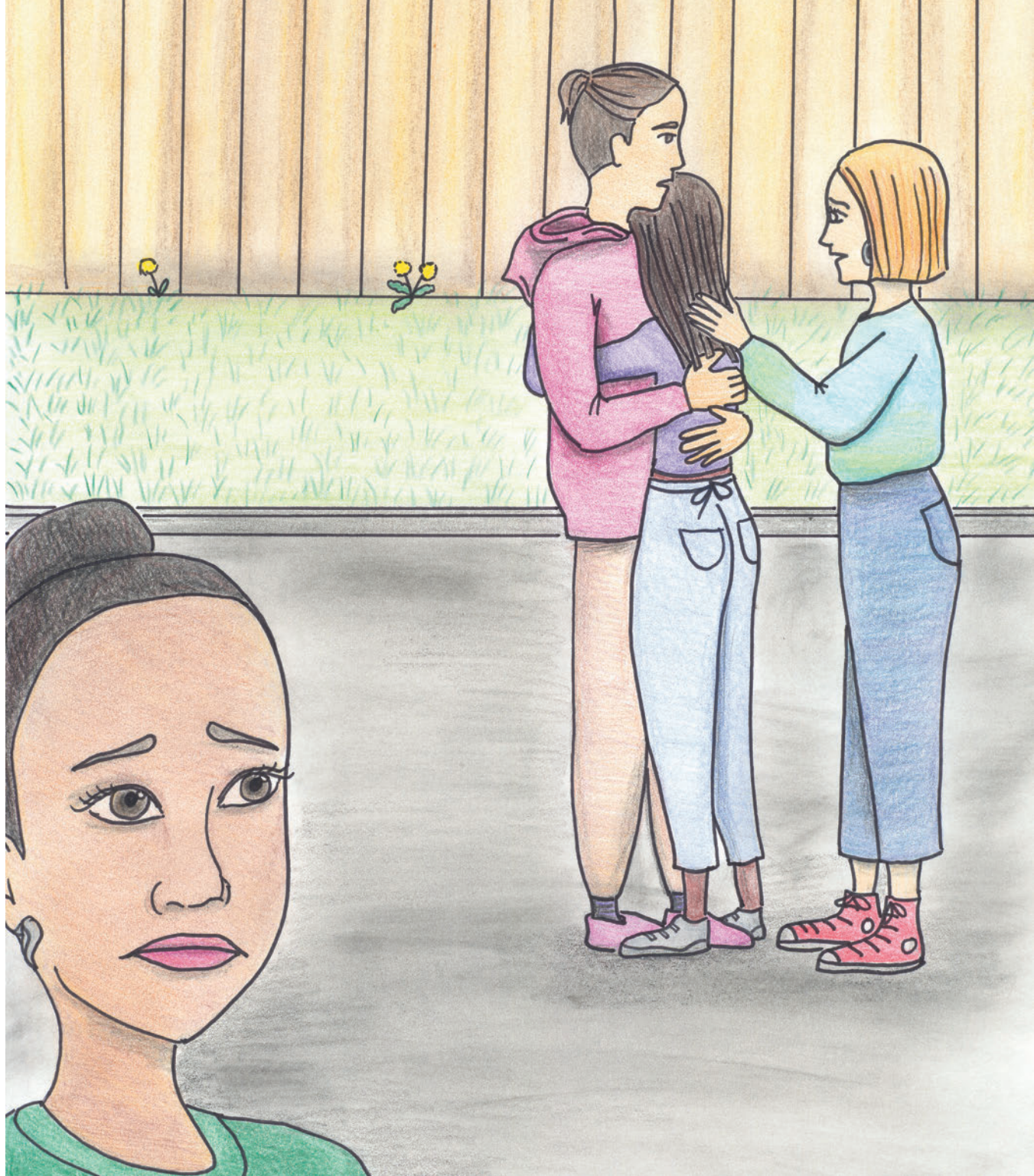
Le lendemain, à l'école, j'entends plusieurs élèves qui remettent en question l'existence de Rose Thibodeau. Plusieurs disent que c'est un compte frauduleux, une arnaque. Moi, ce qui m'importe, c'est ce que Tristan en pense.

Malia est avec ses amies. Celles-ci tentent de la reconforter. Elle semble bouleversée.

Je guette l'arrivée de Tristan. Lorsque je le vois finalement entrer dans l'école, je me précipite pour aller le saluer. Tristan marche d'un pas pressé et m'ignore complètement lorsqu'il passe près de moi. Il se dirige vers Malia et la serre dans ses bras. Celle-ci se laisse fondre en larmes contre lui, comme soulagée.

Je me sens complètement démunie. Mon plan qui visait à éloigner Tristan de Malia a complètement échoué. Tout au contraire, il semble avoir rapproché Malia et Tristan.

Je ressens de la colère envers Malia, mais en même temps, j'ai honte de ce que j'ai fait. J'ai été méchante. Tristan, lui, a bon cœur. Il est tellement gentil et sensible... Pourquoi voudrait-il d'une fille comme moi, après tout ?



Pendant que je les observe, Tristan et les amies de Malia se retournent souvent pour me regarder et pour ensuite discuter entre eux et elles. A-t-on compris que c'est moi qui ai fabriqué le profil de Rose Thibodeau ?

Que devrais-je faire ?

ÉMOTIONS DES PERSONNAGES

Narratrice (Jade)	Émotions de Malia	Émotions de Tristan
☐ Jalousie	☐ Tristesse	☐ Empathie
☐ Frustration	☐ Honte	☐ Tristesse
☐ Tristesse	☐ Colère	☐ Colère
☐ Culpabilité		
☐ Honte		
☐ Regret		

PLUSIEURS FINS POSSIBLES

Choisir un scénario :

- Choix 1 :** Supprimer le compte de Rose Thibodeau et ne rien révéler.
- Choix 2 :** Continuer de dire des bêtises en tant que Rose Thibodeau, par vengeance parce que je me sens triste.
- Choix 3 :** Tenter une réparation. Supprimer le compte de Rose Thibodeau et dire à Malia et Tristan que c'était moi. Je me sens tellement coupable que je ne peux pas continuer. Je peux aussi leur offrir mes excuses. Je risque cependant de subir leur colère.

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

Jade était triste que Tristan ne réponde pas à sa demande de l'accompagner au bal des finissants. Elle a tout de suite supposé qu'il était amoureux de Malia. Au lieu de créer un compte frauduleux sur le réseau social pour y écrire des méchancetés à propos de Malia, qu'est-ce que Jade aurait pu faire pour obtenir une réponse de la part de Tristan ?

Explication : Jade n'aurait pas dû se fier aux rumeurs qui circulaient. Au lieu de sauter directement aux conclusions au sujet de Malia et Tristan, elle aurait pu demander à Tristan s'il avait une réponse à lui donner. Bien qu'il aurait été possible que Tristan refuse de l'accompagner, Jade aurait au moins été fixée. Parler directement avec Tristan aurait permis à Jade de passer outre aux ouï-dire et d'arrêter de se faire des scénarios improbables. Il serait normal pour Jade d'être triste devant une réponse négative, mais elle pourrait alors s'entourer de ses ami(e)s pour surmonter l'épreuve. En cas de réponse positive, Jade n'aurait évidemment pas ressenti de stress ou de jalousie envers Malia.

Après quelques jours, Jade a commencé à se sentir coupable d'avoir créé un compte simplement dans le but de médire de Malia. Qu'est-ce qu'elle pourrait faire, maintenant, pour réparer son geste ?

Explication : Jade pourrait commencer par publier ses excuses à Malia sur le réseau social ; du même coup, elle pourrait expliquer en quoi elle comprend que son geste n'était pas correct. Après avoir publié un tel message, elle devrait supprimer le compte du réseau social. Ensuite, elle pourrait faire l'effort de remarquer les qualités de Malia et se montrer gentille dans leurs interactions.

Histoire 6

**L'expérience d'un parent
qui surprend une conversation téléphonique**

Hier soir, j'ai entendu ma fille parler au téléphone avec une copine et j'ai été choqué par ses paroles. Elle racontait des événements lors desquels elle avait jeté des insultes à une autre jeune fille, se moquant de son apparence. Ma fille et son amie semblaient trouver cela très drôle.

J'ai demandé à ma fille de raccrocher immédiatement. Elle m'a regardé d'un air confus et a dit à sa copine qu'elle la rappellerait plus tard.

L'appel terminé, j'avais toute son attention. Je lui ai demandé de m'expliquer ce qui s'était passé pour qu'elle insulte la jeune fille dont elle parlait.

Elle m'a répondu que ce n'était rien de grave, que tout le monde riait de cette fille de toute façon.

J'avais du mal à comprendre d'où venait une telle indifférence. Comment pouvait-elle penser que ce n'était pas grave de se moquer d'une personne sous prétexte que tout le monde le faisait déjà ?



J'avais de la peine pour cette jeune fille, mais en plus, j'étais déçu de l'attitude de ma propre fille à l'égard d'une personne qui, de toute évidence, était victime de ses camarades.

Je lui ai demandé si elle avait honte d'avoir tenu des propos aussi méchants.

Elle a d'abord haussé les épaules. Puis elle a dit que ce n'était « pas seulement elle », comme si cela l'innocentait.

Je devais, d'une part, faire quelque chose pour aider cette jeune fille qui subissait des moqueries. D'autre part, je devais faire comprendre à ma fille que son comportement était blessant et inacceptable.

Par où commencer ?

SOLUTIONS

Demander à ma fille de dire comment elle se sentirait à la place de cette jeune fille. Discuter de façons possibles de remédier au problème.

(Voir le développement de l'empathie selon Roberts, 2017.)

Comment te sentais-tu quand tu as insulté cette jeune fille ?

Pourquoi penses-tu que tu te sentais ainsi ?

(Elle veut faire comme les autres, elle se trouve drôle, elle ne veut pas être exclue, elle a peur de ce que les autres pourraient penser d'elle.)

Si quelqu'un te faisait la même chose, comment te sentirais-tu ?

(Triste, en colère, embarrassée, isolée.)

Quels choix s'offrent à toi, maintenant ?

(Elle peut offrir ses excuses, dénoncer l'intimidation si elle en est témoin, en parler à un(e) adulte de confiance à l'école.)

ACTIVITÉS DE DISCUSSION

La jeune fille dans l'histoire ne semble pas comprendre que ce qu'elle a fait (les insultes et les moqueries au sujet de l'apparence de l'autre fille) est grave.

Peux-tu expliquer pourquoi elle n'a pas conscience de cette gravité ?

Discute de ta réponse avec un(e) ami(e).

Explication : Comme l'histoire le mentionne, le fait que tout le monde rie de cette fille influence probablement la protagoniste à le faire aussi. Cela fait en sorte qu'elle minimise la gravité de ses gestes, puisqu'elle s'appuie sur le reste du groupe. Or, ce n'est pas parce que plusieurs personnes font une chose que cette chose est bonne à faire. Pour trouver la bonne chose à faire, il faut se questionner sur les conséquences – possiblement néfastes – de tout geste. Se questionner efficacement sur ces conséquences – tant pour soi que pour autrui – est une bonne façon d'approfondir sa réflexion. De plus, il est probable que la protagoniste ne se soit pas mise « à la place » de l'autre fille, et donc, qu'elle ne comprenne pas que ce qu'elle fait puisse provoquer des émotions douloureuses comme de la tristesse, de la colère ou de la honte.

Activités de prévention

Les activités présentées ci-après visent principalement à prévenir l'intimidation chez les enfants à la maison, à la garderie et à l'école. Elles se fondent sur des données probantes d'actualité. Afin de souligner les fondements scientifiques de chacune de ces activités, des références bibliographiques à un modèle théorique, à une méta-analyse ou à une revue de la littérature accompagnent chaque texte d'introduction. Toute description d'activité est en outre suivie d'une explication de sa pertinence dans le contexte actuel.

Activité 1: Qu'est-ce que l'intimidation (ou le bullying) ?

La première activité s'inspire du modèle théorique d'Olweus (*Olweus Bullying Prevention Program*), qui s'est avéré efficace pour faire diminuer l'intimidation et améliorer le climat scolaire dans plusieurs écoles de par le monde. Ce modèle agit sur quatre plans : l'école, la classe, l'individu et la communauté (Olweus et Limber, 2010). Cette activité vise à promouvoir la discussion sur des concepts de base en matière d'intimidation. L'objectif est d'amener les enfants à réfléchir à leur connaissance et à leur expérience personnelle de l'intimidation, ainsi qu'aux acteur(trice)s habituel(le)s de l'intimidation.

Références :

Olweus, D. (1978). *Aggression in Schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington, D. C. : Hemisphere.

Olweus, D. et S. P. Limber (2010). « The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and Evaluation over Two Decades », dans S. R. Jimerson, S. M. Swearer et D. L. Espelage (dir.), *Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective*, p. 377-401. Londres : Routledge / Taylor & Francis Group.

Intimidation : La discussion au sujet de l'intimidation devrait impliquer trois aspects caractéristiques de ce phénomène, soit (a) son caractère répétitif, (b) l'inégalité du rapport de force entre les intéressés (plus précisément, il peut s'agir d'un déséquilibre de taille, d'âge, de statut social, de force physique ou de force psychologique), et (c) le sentiment de détresse chez la victime.

Victime : La personne qui subit les gestes intimidants ou les paroles blessantes.

Intimideur(trice) : La personne qui inflige les gestes intimidants ou les paroles blessantes.

Témoin : Toute personne, autre que la victime ou l'intimideur(trice), qui est présente lors d'une situation d'intimidation.

Discutez de l'intimidation en partant des questions suivantes :

- D'après vous, que veut dire le mot « intimidation » ?
- Qu'est-ce qu'une victime, un(e) intimidateur(trice), un(e) témoin ?
- Que feriez-vous si vous étiez témoin d'une situation d'intimidation ?

Ensuite, proposez une discussion autour des questions suivantes ou demandez aux enfants d'écrire dans un journal leurs réponses à ces questions :

- Est-ce que vous avez déjà vécu une situation d'intimidation ?

Si oui :

- Est-ce que vous étiez une victime, un(e) intimidateur(trice) ou un témoin ?
- Comment vous êtes-vous senti(e) ?
- Comment vous en êtes-vous sorti(e) ? Quelles solutions avez-vous trouvées ?
(Avez-vous parlé à un(e) adulte ? Pourquoi, ou pourquoi pas ?)

Activité 2 : La régulation émotionnelle

La deuxième activité s'inspire du modèle théorique de la régulation émotionnelle de Gross (*Process Model of Emotion Regulation*). Ce modèle suppose que nos émotions sont, entre autres, des réactions à notre environnement. Il serait donc possible de modifier notre façon de penser ou d'agir pour réguler nos émotions. La validation des émotions est recommandée pour normaliser l'expérience des émotions chez les jeunes. L'objectif de cette activité est d'amener les enfants à discuter de leurs émotions dans un environnement validant.

Références :

Gross, J. J. (2015). « Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects ». *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

Validation et régulation émotionnelle :

La discussion sur la régulation émotionnelle peut s'articuler autour des stratégies conscientes que nous utilisons pour intensifier, maintenir ou faire diminuer une réponse émotionnelle (Gross, 2015). La validation des émotions consiste à laisser les enfants s'exprimer librement, sans confrontation, tout en normalisant leurs émotions. Normaliser fait référence au fait que toutes les émotions sont normales et que tou(te)s les vivent. La validation est la reconnaissance de l'émotion présente chez la personne à un moment précis.

Validation des émotions :

- Demandez aux enfants de penser à une situation qui a provoqué chez eux une ou des émotions. Ensuite, demandez-leur de décrire à haute voix et d'écrire cette situation. Prenez quelques instants pour valider leur expérience (p. ex., reconnaître que l'expérience est légitime).
 - Par exemple, dites : « Je peux comprendre que tu étais triste lorsque ton ami(e) ne t'a pas invité(e) à sa fête, parce que tu as raté l'occasion d'avoir du plaisir avec tes ami(e)s,

parce que toi, tu l'aurais invité(e) à ta fête et parce que tu te demandes peut-être si c'est vraiment un(e) bon(ne) ami(e) pour toi. »

Régulation des émotions :

- Demandez aux enfants de dresser en groupe une liste de comportements à adopter ou d'activités qu'ils et elles peuvent faire quand ils et elles se sentent tristes, en colère, embarrassé(e)s, jaloux(ses), etc. afin de réguler leurs émotions (c'est-à-dire afin de revenir à un état d'équilibre émotionnel).
- Demandez à chaque enfant de dresser sa propre liste de solutions pour retrouver l'équilibre (p. ex., se concentrer sur sa respiration, écouter de la musique, parler avec un(e) ami(e), se distraire ou se retirer de la situation). Elle sera forcément différente pour chacun(e). Il convient ici de faire preuve de créativité. La liste peut prendre la forme de dessins ou de collages si les mots ne viennent pas ou ne suffisent pas.

Activité 3 : Compréhension des émotions

La troisième activité s'inspire du modèle théorique de la compréhension des émotions de Pons, Harris et De Rosnay (2004). Ce modèle divise les émotions en trois principales composantes : la composante externe, la composante mentale et la composante réflexive. La composante externe renvoie à la reconnaissance des expressions faciales et de l'influence d'événements externes passés, présents ou à venir sur les émotions. La composante mentale renvoie à la compréhension de l'effet de certains phénomènes comme les croyances, les désirs ou les intentions sur les émotions. Enfin, la composante réflexive renvoie à la reconnaissance du fait que les émotions sont très complexes puisqu'elles peuvent être « modifiées, mixtes et moralement ambivalentes ». L'objectif de cette activité est de permettre aux enfants de mieux comprendre les émotions présentes lors d'une situation d'intimidation. L'adulte tentera de les accompagner en visant, autant que possible, une compréhension qui couvre les trois aspects du modèle théorique.

Références :

Pons, F., P. L. Harris et M. de Rosnay (2004). « Emotion Comprehension Between 3 and 11 Years: Developmental Periods and Hierarchical Organization ». *European Journal of Developmental Psychology*, 1, p. 127-152.

Comprendre des émotions :

Parfois, vivre soi-même une expérience peut aider à mieux la comprendre chez d'autres personnes. Dans cette activité, les enfants participeront à un jeu de rôle afin de découvrir quelles émotions sont ressenties par les personnages et discuteront de solutions possibles.

1. Choisissez une des histoires de ce livre. Cette histoire servira de modèle pour un jeu de rôle.
2. Divisez les enfants en petits groupes (de trois à cinq enfants, selon le nombre de personnages).

3. Demandez à chaque enfant de choisir un personnage ou assignez-leur chacun(e) un personnage.
4. Les enfants doivent disposer d'assez de temps pour répéter le dialogue, qu'ils et elles devront lire en jouant leurs rôles.
5. Après le jeu de rôle pour l'histoire choisie, demandez aux enfants de décrire les émotions ressenties par le ou les personnages qui ont été interprétés.
6. Une fois les émotions nommées (p. ex., la peur, la jalousie, la colère, la tristesse), invitez chaque enfant à dire pourquoi « son » personnage a ressenti cette émotion ou ces émotions. (Pour ce faire, les enfants peuvent se fier aux expressions faciales des personnages sur les illustrations ainsi qu'aux dialogues.)
7. Discutez de solutions possibles pour les personnages : Que devrait faire chaque personnage ? Au besoin, référez-vous aux solutions proposées à la fin de chaque histoire afin d'éclairer les choix des enfants.
8. Il est possible de refaire cette activité avec une histoire différente.

Activité 4 : Qu'est-ce qu'un(e) bon(ne) ami(e) ?

La quatrième activité s'inspire du modèle théorique de Rubin, Coplan, Chen, Bowker et McDonald (2011) portant sur les relations interpersonnelles et sur le livre de Nancy Doyon : *Agir contre l'intimidation* (2014). Ce modèle théorique suppose qu'avoir des relations malsaines dès un jeune âge est lié, entre autres, à l'adoption de comportements agressifs et à des difficultés socio-affectives au cours de sa vie. L'objectif de cette activité est donc de démontrer l'importance d'être un(e) bon(ne) ami(e) et d'avoir de bonnes relations interpersonnelles pour prévenir les comportements agressifs pouvant mener, éventuellement, à de l'intimidation.

Références :

- Doyon, N. (2014). *Agir contre l'intimidation : programme d'animation*. Québec (Canada) : Éditions Midi trente.
- Rubin, K. H., R. Coplan, X. Chen, J. Bowker et K. L. McDonald (2011). « Peer Relationships in Childhood », dans M. H. Bornstein et M. E. Lamb (dir.), *Developmental Science: An Advanced Textbook* (p. 519–570). Hove (Royaume-Uni) : Psychology Press.

Être un(e) bon(ne) ami(e) :

1. Demandez aux enfants de décrire ce que veut dire, selon elles et eux, « être un(e) bon(ne) ami(e) ». Les enfants devraient être en mesure de nommer les valeurs et les qualités recherchées en amitié (p. ex., le respect, la gentillesse, l'honnêteté, une affinité pour les mêmes choses – comme jouer au soccer).
2. Demandez aux enfants de discuter des stratégies pouvant être utilisées afin de devenir soi-même un(e) bon(ne) ami(e).
3. Une fois que les enfants ont établi ce qu'est un(e) bon(ne) ami(e), vous pouvez leur demander ce qu'ils et elles feraient après avoir vu un(e) de leurs ami(e)s subir de l'intimidation.

- Demandez-leur quel serait leur sentiment si elles et ils voyaient un(e) de leurs ami(e)s se faire intimider, et pourquoi.
 - Demandez-leur quelle est, selon elles et eux, la chose à faire dans un tel cas (p. ex., consoler l'ami(e) victime, dire à l'intimidateur(trice) d'arrêter, en parler à un(e) adulte).
4. Cette activité peut prendre la forme d'une discussion de groupe ou même d'une séance d'écriture dans un journal de bord.

Activité 5 : Stratégies de pleine conscience

La cinquième activité s'inspire de la revue systématique de Mckeering et Hwang (2019) qui révèle que les activités de pleine conscience pratiquées à l'école permettent d'améliorer le bien-être des jeunes d'âge scolaire en diminuant chez eux et elles, principalement, la colère, le stress et l'anxiété, et en améliorant leur capacité de concentration et de gestion de leur comportement, et même la qualité de leur sommeil. L'expression « pleine conscience », selon Kabat-Zinn (1994), décrit l'état auquel on accède lorsque l'on se concentre sur le moment présent sans poser de jugement. Les stratégies de pleine conscience influent donc sur plusieurs facteurs qui constitueraient une protection contre l'intimidation (Garner et Hinton, 2010 ; Cook *et al.*, 2010). L'objectif de cette activité est d'augmenter le bien-être des enfants par des stratégies de pleine conscience.

Références :

- Cook, C. R., K. R. Williams, N. G. Guerra, T. E. Kim et S. Sadek (2010). « Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation ». *School Psychology Quarterly*, 25(2), p. 65. <https://doi.org/10.1037/a0020149>.
- Garner P. et T. Hinton (2010). « Emotional Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community-Based After School Programs ». *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), p. 480–496. doi : 10.1002/casp.1057.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York : Hyperion.
- Mckeering, P. et Y.-S. Hwang (2019). « A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. » *Mindfulness*, 10(4), p. 593-610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>.

Employer des stratégies de pleine conscience :

Voici un modèle de séance de pleine conscience. Il est important que les enfants soient dans un endroit calme et sans distraction. Se fermer les yeux peut les aider à atteindre un degré de concentration optimal.

1. Se concentrer sur sa respiration.
 - Demandez aux enfants de respirer pour un compte de quatre, de retenir leur souffle pour un compte de quatre, d'expirer pour un compte de quatre et de retenir à nouveau leur souffle pour un compte de quatre. Guidez cette séquence à quelques reprises.
2. Relaxer progressivement ses muscles.
 - La première étape consiste à créer une tension dans un ensemble de muscles spécifiques pendant environ cinq secondes (p. ex., les enfants doivent essayer de contracter le plus possible leurs mollets).
 - La deuxième étape consiste à relaxer, pendant quinze à vingt secondes, l'ensemble des muscles que vous venez de contracter.
 - Les enfants peuvent ensuite répéter l'exercice avec un autre ensemble de muscles.
3. Se concentrer sur ses sens dans le moment présent.
 - Demandez aux enfants de nommer trois sons qu'ils ou elles entendent, trois objets qu'ils ou elles voient, trois choses qu'ils ou elles touchent, et une odeur qu'ils ou elles sentent.

Activité 6 : La résilience

L'American Psychological Association (APA) définit la résilience comme le processus de bonne adaptation devant l'adversité, que ce soit un traumatisme, une tragédie, des menaces ou même des sources importantes de stress (APA, 2015). Selon la revue systématique et la méta-analyse de Joyce, Shand, Tighe, Laurent, Bryant et Harvey (2018), les activités les plus efficaces pour augmenter le degré de résilience sont celles qui se concentrent principalement sur la TCC (thérapie cognitivo-comportementale) et qui contiennent des stratégies de pleine conscience. La sixième activité s'inspire du modèle ABC. Ce modèle suppose que le fait (A) de se trouver dans une situation difficile et (B) d'entretenir un certain ensemble de croyances, de pensées et d'émotions (C) détermine le comportement et les sentiments de la personne à la suite d'un traumatisme, d'une tragédie, de menaces ou d'un événement très stressant. Toujours en lien avec le modèle ABC, s'il est possible de nourrir des croyances positives chez la victime d'intimidation et de rehausser son estime de soi, il serait possible de réduire l'impact néfaste des situations d'intimidation verbale. L'objectif de cette activité est d'inculquer chez les enfants des croyances positives envers eux(elles)-mêmes.

Références :

American Psychological Association (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2^e éd.)

Joyce, S., F. Shand, J. Tighe, S. J. Laurent, R. A. Bryant et S. B. Harvey (2018). « Road to Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis of Resilience Training Programs and Interventions ». *BMJ Open*, 8(6), e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>.

Développer sa résilience :

- Demandez à chaque enfant d'écrire ou de nommer trois choses qu'il ou elle est capable de faire (p. ex., s'adonner à une activité, pratiquer un sport).
- Demandez à chaque enfant d'écrire ou de nommer trois de ses qualités et trois de ses défauts.
- Demandez à chaque enfant d'écrire ou de nommer trois choses qu'il ou elle aime (p. ex., s'adonner à une activité, goûter telle ou telle nourriture).
- Demandez à chaque enfant de décrire une chose dont il ou elle est fier(fière) (p. ex., un accomplissement, un service rendu, un bon résultat scolaire).
- Demandez à chaque enfant d'énumérer les personnes en qui il ou elle a confiance.

Les stratégies de pleine conscience énumérées à l'activité 5 sont également efficaces pour s'exercer à la résilience.

Activité 7 : Estime de soi

Selon l'American Psychological Association (APA), le degré d'estime de soi correspond au degré auquel les qualités et les caractéristiques contenues dans le concept de soi sont perçues comme étant positives (APA, 2015). Selon la méta-analyse d'Harris et Orth (2020), le degré d'estime de soi d'une personne influence la qualité de ses relations. Un enfant avec une bonne estime de soi est plus susceptible d'entretenir de bonnes relations avec autrui. La présente activité vise donc à rehausser l'estime de soi des enfants afin de favoriser des relations interpersonnelles positives. Cette activité s'inspire aussi du modèle ABC décrit à l'activité précédente, qui a pour but de réduire l'impact néfaste des propos d'intimidation en rehaussant l'estime de soi des victimes. Comme à l'activité 4, rappelons qu'il existe également un lien entre de mauvaises relations interpersonnelles chez un enfant et ses comportements agressifs éventuels. Afin de favoriser chez chaque enfant l'expérience de l'exploration de soi et pour rapprocher les enfants les un(e)s des autres, nous suggérons une activité qui prendrait la forme de collimage (*scrapbooking*) (FioRito *et al.*, 2021).

Références :

American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2^e éd.)

Harris, M. A. et U. Orth (2020). « The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies ». *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), p. 1459. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>.

FioRito, T. A., A. R. Geiger et C. Routledge (2021). « Creative Nostalgia: Social and Psychological Benefits of Scrapbooking ». *Art Therapy*, 38(2), p. 98-103. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1748986>.

Expérimenter l'exploration de soi :

- Activité 1: Demandez aux enfants d'énumérer cinq gestes posés ou comportements positifs adoptés par eux(elles) au cours de la dernière semaine. Ensuite, demandez-leur de décrire un geste posé ou un comportement positif adopté par eux(elles) aujourd'hui. Cette activité peut prendre la forme de collimage (scrapbooking), d'exposé oral ou d'atelier d'écriture.
 - Chaque jour, les enfants peuvent poursuivre la création de leur album de type scrapbook en y ajoutant de la couleur, des images ou des autocollants pour exprimer leurs cinq bonnes actions de la journée.
- Activité 2 : Chaque enfant écrit son prénom sur une feuille puis passe la feuille à l'enfant à côté de lui. Celui(elle)-ci doit écrire un compliment à côté du prénom. Après avoir écrit un compliment, il ou elle inscrit son prénom et passe la feuille à un autre enfant et ainsi de suite. L'activité peut aussi se faire à voix haute. Un(e) enfant pourrait même écrire ou dire des compliments sur soi-même.

Activité 8 : Culpabilité et honte

Il arrive que l'on pose un geste que l'on regrette par la suite. On peut alors ressentir de la culpabilité ou de la honte, ou les deux. Il arrive à tout le monde de commettre des erreurs. Il est important de se rappeler que lorsque l'on fait quelque chose de méchant ou de mal, cela ne veut pas dire qu'on soit méchant(e) et qu'on le restera. La revue systématique et la méta-analyse de Sheehy et ses collaborateurs (2019) établissent une corrélation entre le sentiment de honte et l'automutilation. C'est pourquoi le but de cette activité est de faire une distinction entre le comportement d'un(e) jeune et son identité (c'est-à-dire qu'on les amènera à voir qu'une personne n'est pas « mauvaise » même si elle a posé un geste méchant). Son but corollaire est de motiver les enfants à réparer tout impair lorsque cela est encore possible.

Références :

Sheehy, K., A. Noureen, A. Khaliq, K. Dhingra, N. Husain, E. E. Pontin, R. Cawley et P. J. Taylor (2019). *An Examination of the Relationship Between Shame, Guilt and Self-Harm: A Systematic Review and Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>.

Distinguer comportement et identité :

Vous pouvez organiser de brefs jeux de rôles où les enfants jouent tour à tour chacun des personnages. (L'adulte qui anime peut également jouer le rôle d'un adulte de confiance.) La personne qui joue le rôle de la victime a comme tâche de répondre aux gestes d'intimidation par l'une des stratégies décrites ici. Il peut également y avoir un échange de groupe où l'on demande aux enfants « Comment réagirais-tu ou que ferais-tu si tu avais à subir une situation d'intimidation comme nous venons de voir ? ; Comment réagirais-tu si tu étais témoin d'une telle situation ».

- Demandez aux enfants :
 - Comment te sens-tu lorsque tu as fait quelque chose de mal ?
 - Comment te sentirais-tu si tu avais fait quelque chose de mal ?
 - Qu'est-ce que tu peux faire si tu as fait quelque chose de mal ? (p. ex., l'enfant peut offrir ses excuses, en parler à un(e) adulte, poser un geste réparateur)

Parfois, on peut se sentir coupable et avoir honte lorsqu'on est resté inactif(ve) devant un geste d'intimidation plutôt que d'aller porter secours à la victime. Par exemple, si on voit une personne se faire dire des bêtises chaque jour par une autre personne, on peut vouloir intervenir et, en même temps, avoir peur de le faire ; c'est souvent pour cette raison que l'on reste inactif(ve) et impuissant(e).

- Demandez aux enfants :
 - Comment te sens-tu lorsque tu es témoin d'un geste d'intimidation ?
 - Comment te sentirais-tu si tu étais témoin d'un geste d'intimidation ?
 - Qu'est-ce que tu peux faire si tu es témoin d'un geste d'intimidation ? (voir l'activité 9)

Activité 9 : Que faire devant l'intimidation ?

La neuvième activité s'inspire du modèle théorique d'Olweus, également sous-jacent à l'activité 1. Elle propose des pistes d'action qui permettent aux victimes, témoins et intimidateur(trice)s de réfléchir avant d'agir. Nous suggérons d'organiser de brefs jeux de rôles (p. ex., 5 minutes) où les enfants jouent chacun des personnages à tour de rôle. (L'adulte qui anime peut également jouer le rôle d'un adulte de confiance.) La personne qui joue le rôle de la victime a comme tâche de répondre aux gestes d'intimidation par l'une des stratégies décrites ici. Il peut également y avoir un échange de groupe où l'on demande aux enfants « Comment réagirais-tu ou que ferais-tu si tu avais à subir une situation d'intimidation comme nous venons de voir ? ; Comment réagirais-tu si tu étais témoin d'une telle situation ? ». Le but de cette activité est de familiariser les enfants à quelques stratégies pour faire face à l'intimidation.

Références :

Olweus, D. et S. P. Limber (2010). « The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and Evaluation over Two Decades », dans S. R. Jimerson, S. M. Swearer D. L. Espelage (dir.), *Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective*, p. 377-401. Londres : Routledge / Taylor & Francis Group.

Agir contre l'intimidation :

- Demandez aux enfants : que faire si tu es victime d'intimidation¹ :
 - Se montrer indifférent(e), ignorer l'agresseur(se) et / ou se retirer de la situation.
 - S'affirmer (sentiment d'auto-efficacité).
 - Parler avec un(e) ami(e), lui demander des conseils pour se sortir de ce rapport d'intimidation.
 - En parler à un(e) adulte.

¹ Doyon, N. (2014). *Agir contre l'intimidation : programme d'animation*. Québec (Canada) : Éditions Midi trente.

- Demandez aux enfants : que faire si tu es témoin d'intimidation² :
 - Reconnaître l'événement pour ce qu'il est : de l'intimidation.
 - Interpréter l'événement comme étant une urgence.
 - Accepter sa responsabilité (« Je dois intervenir. »).
 - Agir.
 - Se demander comment la victime se sent.
 - En parler à un(e) adulte de confiance.
- Demandez aux enfants : que faire si tu es intimidateur(trice)³ :
 - S'arrêter et réfléchir :
 - Compter dans sa tête.
 - Se retirer de la scène.
 - Se demander : si quelqu'un me faisait subir la même chose, comment est-ce que je me sentirais ?
 - Offrir ses excuses et tenter de réparer le mal que l'on a fait.

² Menolascino, N. et L. N. Jenkins (2018) mentionnent les cinq étapes du Bystander Intervention Model de Latané et Darley's (1970) dans « Predicting Bystander Intervention Among Middle School Students ». *School Psychology Quarterly*, 33(2), p. 305-313.

³ Roberts Jr, W. B. (2017). *Working With Kids Who Bully: New Perspectives on Prevention and Intervention*. Thousand Oaks (Californie): Corwin Press.

Activité 10 : Guide de comportement en classe ou à la maison

La dernière activité consiste à créer un guide de la conduite des jeunes en classe ou à la maison afin qu'ils et elles comprennent que chacun(e) d'entre eux(elles) est responsable de ses actes. Une des composantes du guide devrait porter sur le respect, puisque selon la revue systématique de Lewno-Dumdie, Mason, Hajovsky et Villeneuve (2020), le respect de la diversité est de première importance dans les relations interpersonnelles lorsque l'on souhaite améliorer le climat scolaire. Les adultes devraient d'ailleurs faire preuve de respect dans leurs interactions avec les enfants. En outre, la qualité des relations enseignant(e)s-élèves est fortement corrélée à une réduction des comportements d'intimidation entre élèves (Richard, Schneider et Mallet, 2012).

Références :

- Lewno-Dumdie, B. M., B. A. Mason, D. B. Hajovsky et E. F. Villeneuve (2020). « Student-Report Measures of School Climate: A Dimensional Review ». *School Mental Health*, 12(1), p. 1-21.
<https://doi.org/10.1007/s12310-019-09340-2>.
- Richard, J. F., B. H. Schneider et P. Mallet (2012). « Revisiting the Whole-School Approach To Bullying: Really Looking at the Whole School ». *School Psychology International*, 33, p. 263-284.

Créer un guide de comportement :

Inviter les jeunes à créer un guide de conduite pour la classe, dont les lignes directrices pourront être affichées sur un mur, à un endroit visible. Le respect devrait être au cœur de chaque énoncé.

- Le respect de soi
 - On devrait oser s'affirmer quand on ne se sent pas à l'aise de faire une chose.
 - On n'a pas besoin de suivre l'exemple de ses ami(e)s quand ces dernier(ère)s font quelque chose qu'on juge inacceptable.

- On devrait oser dire aux autres que leurs mots ou leurs gestes nous blessent, lorsque c'est le cas.
- Le respect d'autrui
 - Il est important d'agir avec respect envers une personne même si on ne désire pas être son ami(e).
 - Il arrive que notre opinion soit différente de celle d'une autre personne, et cette différence est acceptable. On peut ne pas être d'accord et cultiver le respect malgré tout.
 - Si on a fait quelque chose de mal, il est important d'offrir ses excuses et de poser un geste réparateur.

Activité inspirée de : Roberts J, W. B. (2017). *Working With Kids Who Bully: New Perspectives on Prevention and Intervention*. Thousand Oaks (Californie) : Corwin Press.

Bibliographie

American Psychological Association (2015). *APA Dictionary of Psychology* (2^e éd.)

Cook, C. R., K. R. Williams, N. G. Guerra, T. E. Kim et S. Sadek (2010). « Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation. » *School Psychology Quarterly*, 25(2), p. 65. <https://doi.org/10.1037/a0020149>.

Doyon, N. (2014). *Agir contre l'intimidation: programme d'animation*. Québec (Canada): Éditions Midi trente.

Fiorito, T. A., A. R. Geiger et C. Routledge (2021). « Creative Nostalgia: Social and Psychological Benefits of Scrapbooking. » *Art Therapy*, 38(2), p. 98-103. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1748986>.

Garner P. et T. Hinton (2010). « Emotional Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community-Based After School Programs. » *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 20(6), p. 480–496. doi: 10.1002/casp.1057.

Gross, J. J. (2015). « Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. » *Psychological Inquiry*, 26(1), p. 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

Harris, M. A. et U. Orth (2020). « The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. » *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), p. 1459. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>.

Joyce, S., F. Shand, J. Tighe, S. J. Laurent, R. A. Bryant et S. B. Harvey (2018). « Road to Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis of Resilience Training Programs and Interventions. » *BMJ Open*, 8(6), p. e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.

Lewno-Dumdie, B. M., B. A. Mason, D. B. Hajovsky et E. F. Villeneuve (2020). « Student-Report Measures of School Climate: A Dimensional Review. » *School Mental Health*, 12(1), p. 1-21. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09340-2>.

McKeering, P. et Y.-S. Hwang (2019). « A Systematic Review of Mindfulness-Based School Interventions with Early Adolescents. » *Mindfulness*, 10(4), p. 593-610. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0998-9>.

Menolascino, N. et L. N. Jenkins (2018). Predicting Bystander Intervention Among Middle School Students. *School Psychology Quarterly*, 33(2), p. 305-313. <https://doi.org/10.1037/spq0000262>.

Olweus, D. (1978). *Aggression in Schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington, D. C. : Hemisphere.

Olweus, D. et S. P. Limber (2010). « The Olweus Bullying Prevention Program: Implementation and Evaluation over Two Decades », dans S. R. Jimerson, S. M. Swearer et D. L. Espelage (dir.), *Handbook of Bullying in Schools: An International Perspective*, p. 377-401. Londres : Routledge / Taylor & Francis Group.

Pons, F., P. L. Harris et M. de Rosnay (2004). « Emotion Comprehension Between 3 and 11 Years: Developmental Periods and Hierarchical Organization. » *European Journal of Developmental Psychology*, 1, p. 127-152.

Richard, J. F., B. H. Schneider et P. Mallet (2012). « Revisiting the Whole-School Approach To Bullying: Really Looking at the Whole School. » *School Psychology International*, 33, p. 263-284.

Roberts J', W. B. (2017). *Working With Kids Who Bully: New Perspectives on Prevention and Intervention*. Thousand Oaks (Californie) : Corwin Press.

Rubin, K. H., R. Coplan, X. Chen, J. Bowker et K. L. McDonald (2011). « Peer Relationships in Childhood », dans M. H. Bornstein et M. E. Lamb (dir.), *Developmental Science: An Advanced Textbook* (p. 519–570). Hove (Royaume-Uni) : Psychology Press.

Sheehy, K., A. Noureen, A. Khaliq, K. Dhingra, N. Husain, E. E. Pontin, R. Cawley et P. J. Taylor (2019). *An Examination of the Relationship Between Shame, Guilt and Self-Harm: A Systematic Review and Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>.

Remerciements

Nous adressons nos plus sincères remerciements aux personnes étudiantes de l'Université de Moncton ayant contribué à la première validation des contextes et des histoires dans le cadre d'un projet de recherche.

Cette initiative a été rendue possible grâce à la contribution financière du Consortium National de Formation en Santé – Volet Université Laurentienne, de Santé Canada et de la Faculté des études supérieures et de la recherche de l'Université de Moncton.

Nous désirons également remercier la maison d'édition Prise de Parole pour l'appui à la production de ce livre.



Santé
Canada

Health
Canada



Équipe

Direction du projet de recherche

Jacques Richard, Ph.D., L.Psych., Université de Moncton, Moncton, NB

Mélanie Perron, Ph.D., Université Laurentienne, Sudbury, ON

Annie Roy-Charland, Ph.D., L.Psych., Université de Moncton, Moncton, NB

Étudiantes qui ont contribué aux travaux de recherche (en ordre alphabétique)

Kristen Caron, Anne-Marie Rainville, Carol-Anne Thibault

Biographies

PHOTO © HARVEY'S STUDIO



Emilie Myriam Roy est une mère de famille et une enseignante de la région d'Edmundston, au Nouveau-Brunswick. C'est à travers des recherches sur la cyberintimidation, lors de sa maîtrise en psychopédagogie, qu'est né son intérêt pour le développement d'outils permettant de faire l'enseignement des compétences émotionnelles. En plus d'enseigner et de participer à la recherche en éducation, Émilie aime créer pour le plaisir. Dessin, peinture, écriture, chorégraphie de patinage artistique, ses créations sont l'expression d'un besoin viscéral. La réalisation du présent ouvrage est le reflet de l'union de ses intérêts pédagogiques et de ses inclinations artistiques.

PHOTO © UNIVERSITÉ DE MONCTON



D^r Jacques Richard est originaire de Cap-Pelé, au Nouveau-Brunswick. Professeur à l'École de psychologie de l'Université de Moncton et psychologue clinicien pour enfants, il collabore régulièrement à la publication de livres et d'articles de recherche dans le domaine de la psychologie de l'enfant, et plus particulièrement sur le développement social/émotionnel et l'intimidation scolaire. En plus de ses connaissances théoriques et de ses recherches, il tire également profit de son expérience avec son épouse depuis 25 ans en tant que parents de trois enfants.



D^r Mélanie Perron est professeure en psychologie à l'Université Laurentienne. Elle s'intéresse depuis plus de 20 ans au développement émotionnel des enfants. Ses travaux portent plus particulièrement sur la capacité des enfants âgés de 3 à 12 ans à comprendre l'aspect psychologique et comportemental des émotions. Son objectif : faire avancer les connaissances dans le domaine et utiliser ce savoir pour créer des outils d'intervention comme ce livre afin de promouvoir le développement émotionnel des enfants. Elle et son conjoint ont une fille, Rosemarie, qui est une grande source d'inspiration au quotidien.



D^r Annie Roy-Charland est professeure en psychologie à l'Université de Moncton et psychologue clinicienne. Elle se spécialise dans les processus impliqués dans la lecture chez les enfants et les adultes. Elle s'intéresse aussi à l'enregistrement des mouvements des yeux pour explorer les processus cognitifs impliqués dans diverses tâches en psychologie cognitive, clinique et développementale. Dans le domaine de la psychologie clinique, elle apporte une contribution à la psychologie du sport en aidant les athlètes à se préparer mentalement pour les compétitions. Elle et son conjoint, Tony, sont les parents de deux enfants, Alistair et Lana.

Infographie et conception de la couverture : Olivier Lasser

Révision linguistique : Eva Lavergne

Coordination de la production du livre : Éditions Prise de parole



Ce troisième tome de la collection « Les émotions » aborde, comme les précédents, les émotions que peuvent vivre les enfants dans différentes situations de la vie quotidienne en vue d'en promouvoir la compréhension.

L'ouvrage se distingue par sa thématique spécifique sur l'intimidation. Il cherche à présenter et à expliquer les émotions ressenties et exprimées par la victime et la personne qui intimide. En plus de promouvoir la réflexion autour du phénomène de l'intimidation, les auteur·es proposent plusieurs pistes de solution afin de mieux comprendre et gérer les émotions dans ce contexte.

Conçu par des spécialistes en psychologie et en éducation, cet ouvrage sera utile aux discussions et réflexions sur un phénomène sensible pour bien des jeunes d'aujourd'hui.