

Le bullying

- c'est un comportement négatif que certains adoptent envers d'autres jeunes
- c'est un comportement qui se répète souvent
- c'est un comportement calculé avec intention de blesser et qui tourmente la victime

Des mythes à propos du bullying

Des amis ou des gens de la famille peuvent dire les choses suivantes quand on parle de bullying. Il ne faut pas oublier que le bullying n'est **jamais** un sujet qu'il faut prendre à la légère, il faut s'occuper de la victime, du bully et des témoins. Il ne faut pas accepter:

- "J'ai été victime de bullying et je m'en suis bien sorti."
- "Il va devoir apprendre à se défendre."
- "Il faut frapper plus fort."
- "Ça développe le caractère."
- "Ce n'est pas du bullying, ce sont des enfants qui s'agacent."
- "Les garçons seront toujours des garçons".

Catégorie de comportements	Le bullying	
	graves	très graves
Agression physique	<ul style="list-style-type: none"> → pousser → bousculer → cracher → donner un coup de pied → frapper 	<ul style="list-style-type: none"> → menacer avec une arme → endommager des biens → voler → gestes de nature sexuelle non voulus
Agression verbale	<ul style="list-style-type: none"> → se moquer → insulter → regarder de travers 	<ul style="list-style-type: none"> → chercher à provoquer → sarcasme raciste, sexiste ou homophobe → mettre au défi de faire quelque chose de dangereux → menaces verbales contre des biens → menaces verbales de violence ou de blessures corporelles → extorsion → appels téléphonique ou par courriel afin d'intimider
Aliénation sociale	<ul style="list-style-type: none"> → parler contre d'autres personnes → embarrasser → placer l'élève dans une situation qui le ridiculise → répandre des rumeurs → exclure du groupe (des "cliques") 	<ul style="list-style-type: none"> → inciter à la haine → faire prendre le blâme par quelqu'un d'autre → humilier en public → faire circuler des rumeurs malveillantes

Bullying

- is a negative behaviour against someone else
- is a behaviour that is repeated
- is a deliberate, calculated behaviour with intent to harm and torment its' victim

Some myths about bullying

Friends and relatives may have the following misconceptions regarding bullying. They are well-meaning but wrong! Bullying is **never** acceptable: it is damaging to the victim, the bully and the bystanders.

- "I was bullied at school and it didn't do me any harm."
- "He'll just have to learn to stand up for himself."
- "Tell him to hit back - harder."
- "It's character-building!"
- "That's not bullying. It's just kids teasing."
- "Boys will be boys."

Categories	Bullying	
	severe	extreme
Physical	<ul style="list-style-type: none"> → to push → to shove → to spit → to kick → to hit 	<ul style="list-style-type: none"> → to threaten with a weapon → to vandalize → to steal → to show unwelcomed sexual conduct
Verbal	<ul style="list-style-type: none"> → to make fun of → to insult → to give dirty looks 	<ul style="list-style-type: none"> → to taunt → to be hostile towards race, sex or sexual preferences → to dare someone to do something dangerous → to threaten to destroy belongings → to verbalize threats of violence or show physical aggression → extortion → to phone or e-mail to intimidate
Social	<ul style="list-style-type: none"> → to speaking against someone → to embarrass → to ridicule → to spread rumours → to exclude someone from a group ("cliques") 	<ul style="list-style-type: none"> → to promote hatred → to pass the blame on someone else → to publicly humiliate → to tell false rumours

Why do some children bully others?

- likes the feeling of power
- are spoiled and expect everyone to do what they want
- feels insecure, inadequate, humiliated
- have been abused in some way
- bullied at home

- are under pressure to succeed at all cost
- don't fit in with the other kids
- feelings of constant failure
- family issues (divorce, death)
- unhappy
- wants to be popular and gain friends

What to do if your child is the bully.

As a parent, you have an important role to help change the behaviour of your child

- talk to the teachers who can give you more information about your child's behaviour
- take the time to find out what is bothering your child and help find solutions to the problems
- help him/her to sort out his/her needs and his/her feelings
- show your child and help him practice alternative ways of behaving
- try to make your child realize what it would feel like if the roles were reversed

Who is the victim?

- someone who does not defend himself
- someone who is alone, more sensitive or nervous than others
- someone who is socially isolated
- someone who is different (wears glasses, from a different race or culture, with a handicap etc....)

Possible signs that your child is being bullied.

- your child is frightened of going to school, feels ill in the morning, lack of appetite
- begins doing poorly in his school work
- comes home regularly with torn clothes or damaged property
- things that are being taken away from your child (lunch, school material, money....)
- lacks self-esteem, demonstrates anxiety, keeps to himself
- has nightmares and /or sleep problems
- refuses to say what's wrong
- has unexplained bruises, scratches, cuts
- becomes aggressive with his siblings and friends

What to do if your child is the target of bullying.

As a parent, you have a responsibility to take all information seriously that your child shares with you, in order to help him.

- reassure your child that it is not his fault
- don't rush in to rescue, get all the facts
- listen to your child and reassure him that he is not alone and that you will help him
- do not keep it a secret, in order to stop the intimidation, the truth has to be told
- ask direct questions
- speak to the school/teachers to get more information (i.e. regarding the incidents)
- help your child find specific ways of dealing with the bullying when it occurs (i.e. a void/ignore the bully, make friends and socialize at school), help him find peaceful, positive ways of asserting himself
- develop your child's self-esteem in recognizing his strengths, help your child be assertive: hold his head up high, look up, stand up straight

Your child is a bystander to bullying ...

- _ 85 % of bullying incidents are done in the presence of others
- _ an incident takes about 80 seconds

- encourage your child to come forward, suggest helping your child report the incident to the school
- listen to his feelings and fears regarding the incident, reassure him (i.e. fear the bully may turn on him, fear of making the situation worse)
- teach your child empathy, so he can empathize with the victim

www.tel-jeunes.com/principal/aidezmoi.asp

www.wechealthunit.org

http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/bullying_f.pdf **information found in the document *Pleins feux sur l'intimidation*



École Saint-Jean-Baptiste

Thank you to École St-Ambroise and its school council for developing this helpful document!

Pourquoi quelqu'un pourrait devenir un bully?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">→ aime avoir le pouvoir→ un enfant gâté qui s'attend à ce que tous fassent ce qu'il veut→ se sent inadéquat ou humilié, ne se sent pas en sécurité→ un enfant qui a déjà été abusé→ un enfant qui est victime de bullying à la maison | <ul style="list-style-type: none">→ ressent la pression de réussir à tout prix→ ne se mêle pas bien aux groupes→ n'éprouve aucun sentiment de réussite→ déséquilibre familiale (divorce, mortalité)→ est malheureux→ veut atteindre la popularité et des amis |
|---|--|

Que faites-vous si votre enfant est le bully?

En tant que parent, vous avez un rôle **important** à jouer pour corriger le comportement de votre enfant lors de situation de bullying...

- discutez avec l'école pour en savoir plus sur le comportement de votre enfant
- prenez le temps de parler avec votre enfant afin d'être au courant de ses préoccupations et de pouvoir l'aider à trouver des solutions.
- aidez-le à reconnaître et à gérer ses besoins et ses sentiments
- montrez-lui des façons plus adaptées de se faire valoir, d'obtenir ce qu'il veut et de résoudre ses problèmes
- essayez de lui faire prendre conscience de ce que peut vivre et ressentir un jeune qui est victime d'intimidation.

Qui est la victime?

- quelqu'un qui ne se défendra pas
- quelqu'un plus sensible, plus réservé, plus nerveux que les autres
- quelqu'un isolé socialement
- quelqu'un qui est différent (porte des lunettes, de différente culture ou race, handicap etc...)

Indices possibles que votre enfant est victime de bullying...

- l'enfant ne veut pas venir à l'école, se sent malade le matin, n'a plus d'appétit
- résultats scolaires souffrent
- revient à la maison avec des vêtements ou des objets brisés ou abîmés
- l'enfant se fait prendre des choses (nourriture, matériel scolaire, argent etc...)
- manque d'estime de soi, démontre de l'anxiété, se renferme sur lui-même
- a des cauchemars et/ou des problèmes de sommeil
- refuse de parler de ce qui lui fait peur
- blessures inexplicables
- devient agresseur avec ses frères et soeurs et amies

Que fais-tu si votre enfant est victime?

En tant que parent, vous avez la responsabilité de prendre au sérieux toute information que votre enfant partage, afin de lui aider

- assurez votre enfant que ce n'est pas sa faute
- prendre son temps, ne pas se presser à résoudre le problème
- soyez à l'écoute de votre enfant et rassurez-le de façon à ce qu'il comprenne qu'il n'est pas seul et que vous allez l'aider
- n'acceptez pas de garder le secret, expliquez à votre enfant que pour faire cesser l'intimidation, il faut la dénoncer
- posez des questions directes
- discutez avec l'école pour en savoir plus (ex. les incidents)
- aidez votre enfant à se trouver des moyens concrets pour réagir lorsque le bullying se produit (ex.: ignorer les jeunes qui intimident, ne pas rester seul, etc.) et trouvez avec lui des moyens pacifiques de s'affirmer
- aidez votre enfant à avoir une meilleure confiance en lui en dressant une liste de ses forces, apprenez-lui à être sûr de soi-même: se tenir la tête haute, regarder devant lui, se tenir droit...

Votre enfant est témoin de bullying ...

- _ 85 % du bullying se fait en présence d'autres personnes
- _ la durée d'un incident est d'environ 80 secondes
- encouragez-le à dénoncer la situation, vous pouvez lui suggérer de l'accompagner dans cette démarche auprès de l'école
- soyez à l'écoute de ses sentiments et de ses craintes par rapport à la situation, rassurez-le (ex. crainte de devenir lui-même victime, peur d'empirer la situation)
- faites prendre conscience de ce que peut vivre et ressentir un jeune qui est victime de bullying

www.tel-jeunes.com/principal/aidezmoi.asp

www.wechealthunit.org

http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/bullying_f.pdf ** renseignements tirés du document *Pleins feux sur l'intimidation*



École Saint-Jean-Baptiste

Avec un grand merci à l'École St-Ambroise et son conseil d'école pour le développement de ce document pratique!