

Module 1. Comprendre l'intimidation et les besoins de développement des adolescents

Ce module aide les parents à comprendre le harcèlement sous toutes ses formes et son lien avec le développement des adolescents. Vous apprendrez à reconnaître les différents types de harcèlement, à comprendre les besoins psychologiques et sociaux des adolescents et à découvrir des stratégies pour soutenir votre enfant pendant cette période difficile. En explorant le lien entre les besoins développementaux et le harcèlement, vous serez mieux outillé pour aider votre enfant à établir des relations saines et à réagir efficacement aux situations de harcèlement.



**Co-funded by
the European Union**

Qu'est-ce que l'intimidation?

L'intimidation dans les écoles est un problème répandu qui touche des millions d'élèves dans le monde entier avec des conséquences profondes et des effets durables. Selon l'UNESCO (2019), le harcèlement est défini comme un « comportement agressif et indésirable chez les enfants d'âge scolaire, impliquant un déséquilibre de pouvoir réel ou perçu ». Ce comportement se répète souvent au fil du temps, aggravant les préjudices causés aux personnes concernées.

Le Dr Dan Olweus, un chercheur renommé, a identifié trois éléments clés de l'intimidation :

- Aggression : L'intention de causer du tort
- Répétition : Le comportement se répète au fil du temps
- Déséquilibre de pouvoir : l'agresseur détient plus de pouvoir, qu'il soit physique, social ou émotionnel

Quatre types d'intimidation

Intimidation physique

Implique de nuire au corps d'un enfant ou possessions, y compris les coups, les coups de pied, les bousculades ou les dommages aux biens. Recherchez des blessures inexplicables, des objets déchirés ou réticence à aller à l'école.

Intimidation verbale

Utilise des mots pour rabaisser ou blesser les autres par des insultes, des moqueries, des menaces ou des commentaires inappropriés.

Soyez attentif aux changements d'humeur ou de comportement de votre enfant. L'estime de soi et écoutez les mentions de taquineries répétées.

Intimidation relationnelle (sociale)

Se concentre sur la détérioration des relations ou de la réputation par l'exclusion, la propagation de rumeurs ou la manipulation des amitiés. Signes incluent le retrait social, le manque d'invitations aux événements ou aux plaintes de se sentir exclu.

Cyberintimidation

Cela se produit via des appareils et des plateformes numériques, suivant les enfants jusque dans leurs foyers. Les signes incluent l'anxiété liée au fait d'être en ligne, des changements de comportement après avoir utilisé des appareils ou un retrait des activités.

Selon l'enquête HBSC 2021/2022, environ 11 % des adolescents en Europe ont déclaré avoir été victimes de harcèlement au moins deux ou trois fois par mois, avec des taux allant de 2 % à plus de 30 % selon les régions. Le Centre commun de recherche de l'Union européenne a constaté que plus de 20 % des étudiants ont été victimes de cyberintimidation au moins une fois dans leur vie, ce qui présente des défis uniques en raison de sa nature constante et de son anonymat.

Le triangle de l'intimidation

L'intimidation ne se limite pas à des conflits occasionnels ou à des moqueries ; c'est un comportement intentionnel et nuisible. Cela peut laisser des séquelles durables. Reconnaître les signes d'intimidation, que votre enfant soit victime, agresseur ou témoin, est essentiel pour une intervention efficace.



Le rôle des témoins est particulièrement crucial, car leur réaction peut soit décourager, soit renforcer l'agresseur. Les enseignants doivent apprendre aux élèves à intervenir en toute sécurité ou à signaler les cas d'intimidation à un adulte de confiance.

Exemple de scénario

Pendant la récréation, un élève nommé Alex est victime de harcèlement de la part de Jake, qui se moque de ses vêtements et de son discours devant les autres. Aujourd'hui, Jake plaque Alex au sol et l'insulte en le traitant de « perdant » et de « faible ». Plusieurs camarades sont témoins de l'incident, mais réagissent différemment :

- **Spectateurs passifs** : certains étudiants restent silencieux malgré le malaise qu'ils ressentent, craignant de devenir la prochaine cible de Jake.
- **Renforcer les spectateurs** : quelques camarades de classe rient ou sourient, validant indirectement le comportement de Jake.
- **Les témoins actifs** : Une étudiante, Emma, prend la défense d'Alex en disant à Jake d'arrêter et en signalant l'incident à un enseignant, aidant ainsi à désamorcer la situation et faisant en sorte qu'Alex se sente moins isolé.

Effets à court et à long terme de l'intimidation

Le harcèlement peut avoir des conséquences graves et durables, non seulement pour la victime, mais aussi pour l'agresseur et même pour les témoins. Ces conséquences vont des répercussions psychologiques immédiates aux conséquences comportementales, émotionnelles et sanitaires à long terme, qui peuvent perdurer à l'âge adulte.

Effets sur les victimes

- Anxiété, dépression et faible estime de soi
- Problèmes psychosomatiques tels que maux de tête, troubles du sommeil
perturbations et maux d'estomac
- Difficultés scolaires, difficultés de concentration et absences fréquentes
- Risque accru de longue durée terme santé mentale problèmes, notamment les troubles anxieux, la dépression et les pensées suicidaires
- Difficultés sociales l'adaptation, la formation d'amitiés durables et romantique stable relations

Effets sur les intimidateurs

- Agressif et antisocial comportements qui peuvent escalader si non traité tôt
- Engagement dans d'autres comportements antisociaux comme vandalisme, vol et bagarres
- Risque accru de délinquance et criminalité comportement à l'adolescence et l'âge adulte
- Défis dans les relations personnelles et emploi à l'âge adulte
- Risque potentiel de dépression et toxicomanie abus plus tard dans la vie

Effets sur les personnes présentes

- Sentiments de culpabilité, d'anxiété, et la peur
- Risque accru de stress et symptômes d'anxiété
- Pression pour adhérer ou rester silencieux pour éviter devenir des cibles
- Désensibilisation potentielle à la violence et l'agression au fil du temps
- Probabilité diminuée de intervenir en cas d'intimidation situations ou autres cas d'actes répréhensibles

Les recherches de Gini et Pozzoli (2009) ont révélé que les victimes de harcèlement signalent des niveaux accrus de problèmes psychosomatiques, tandis que Nakamoto et Schwartz (2010) ont confirmé que le harcèlement a un impact négatif significatif sur la réussite scolaire des victimes. Une étude de cohorte de Copeland et al. (2013) a révélé que les personnes harcelées dans l'enfance présentaient des taux plus élevés d'anxiété, de dépression et de tendances suicidaires à l'âge adulte. Pour les harceleurs, les études de Ttofi et al. (2011) montrent que le harcèlement peut prédire la délinquance et les comportements criminels, tandis que les recherches de Rivers et al. (2009) ont constaté que même les témoins de harcèlement sont plus à risque de ressentir du stress et de l'anxiété.

Développement de l'adolescent et Intimidation

L'adolescence est une période cruciale caractérisée par des changements importants dans le développement cérébral, le fonctionnement cognitif et la dynamique sociale. Ces changements façonnent non seulement la perception que les adolescents ont d'eux-mêmes et des autres, mais influencent également leurs comportements, notamment leur propension à être victime de harcèlement et à harceler les autres. Comprendre ces facteurs développementaux permet d'identifier les causes et les symptômes du harcèlement et d'accompagner efficacement votre enfant.

Développement cognitif



Les adolescents développent des capacités cognitives accrues, notamment une meilleure pensée critique, une meilleure régulation des émotions et une meilleure résolution de problèmes. Le cortex préfrontal en développement permet une meilleure prise de décision et un meilleur contrôle des impulsions, mais ces capacités sont encore en maturation, ce qui les rend plus sujets aux comportements impulsifs, notamment avec leurs pairs. À mesure qu'ils construisent leur identité, l'influence des pairs devient importante dans la façon dont ils se perçoivent, ce qui peut conduire à un comportement agressif ou à un sentiment d'infériorité.

Développement émotionnel



Les adolescents connaissent une réactivité émotionnelle accrue en raison de changements dans le système limbique. Une mauvaise régulation émotionnelle est associée à une probabilité accrue de devenir harceleur ou victime. Les adolescents sont plus sensibles au rejet et à l'exclusion sociale, ce qui peut exacerber les conflits entre pairs. Les victimes de harcèlement présentent souvent des taux accrus d'anxiété, de dépression et de repli sur soi, tandis que les harceleurs peuvent agir ainsi en réponse inadaptée à leurs propres difficultés émotionnelles.

Développement social



L'appartenance sociale devient extrêmement importante à l'adolescence, les groupes de pairs exerçant souvent une influence plus forte que la famille. La popularité et le statut social deviennent des sources de pouvoir, pouvant conduire au harcèlement, certains adolescents affirmant leur domination ou conservant leur position au sein d'un groupe. Les adolescents forment souvent des clans, et les élèves marginalisés peuvent devenir des cibles. Les élèves populaires peuvent recourir au harcèlement pour maintenir leur domination sociale, tandis que les adolescents marginalisés courent un risque plus élevé d'être pris pour cible.

Il est important de réfléchir à la situation de votre enfant concernant ces caractéristiques cognitives, émotionnelles et sociales afin d'identifier ses vulnérabilités potentielles. Comprendre les difficultés de développement normales de l'adolescence peut vous aider à lui apporter un soutien et un accompagnement appropriés pendant cette période complexe.

Conflits normaux entre adolescents et harcèlement

Les adolescents sont fréquemment confrontés à des conflits en raison du développement de leurs compétences sociales, de leur réactivité émotionnelle et de leur besoin d'indépendance. Si les conflits font partie intégrante des interactions sociales adolescentes, il est important de distinguer les désaccords normaux du harcèlement.

Caractéristiques des conflits normaux

- Égalité de pouvoir : les deux parties ont un statut social ou émotionnel relativement égal
- Spontanéité : les conflits sont souvent des incidents isolés plutôt qu'un modèle
- Aucune intention de nuire : le conflit survient d'un désaccord ou d'un malentendu, pas une intention de blesser
- Résolution possible : Les conflits normaux peuvent souvent être résolus par la communication et le compromis

Exemple : Lisa et Maria, deux adolescentes, ne sont pas d'accord sur le choix du centre commercial où faire leurs courses. Elles se disputent pour savoir quel est le meilleur emplacement et s'énervent, mais après s'être calmées, elles restent amies. Elles ont toutes deux le même pouvoir, le désaccord est circonstanciel et peut être résolu sans dommage durable.

Caractéristiques de l'intimidation

- Déséquilibre des pouvoirs : L'intimidateur a plus de pouvoir social, émotionnel ou physique sur la victime
- Intention de nuire : les actions visent à causer un préjudice émotionnel, physique ou social
- Répétition : L'intimidation n'est pas un événement ponctuel, mais un modèle de comportement répété
- Pas de résolution : la victime se sent souvent impuissant, et l'agresseur n'est pas intéressé à trouver une solution

Exemple : Un étudiant nommé Alex répand à plusieurs reprises de fausses rumeurs sur Ben, affirmant qu'il cheatsonexams. Cela amène Ben à devenir isolé socialement, les autres étudiants refusant de travailler avec lui. Malgré les tentatives de Ben pour blanchir son nom, Alex continue de répandre des rumeurs, provoquant une détresse constante et exclusion.

Comment les parents peuvent aider à résoudre les conflits normaux



Encourager l'ouverture Communication

Apprenez à votre adolescent à entamer des conversations avec des déclarations du type « je ressens » plutôt que blâmer les autres.



Enseigner la résolution des conflits

Compétences

Jouez des rôles dans des situations de désaccord avec votre enfant, en modélisant un dialogue calme et constructif.



Favoriser l'empathie

Encouragez votre enfant à prendre en compte le point de vue de l'autre personne : « Je comprends pourquoi tu es contrarié et je veux trouver une solution qui fonctionne pour nous deux. »



Promouvoir la réflexion

Posez des questions telles que « Comment vous êtes-vous senti pendant la dispute et qu'auriez-vous pu faire différemment ? »

En aidant votre adolescent à comprendre la différence entre un conflit normal et l'intimidation, vous pouvez

Influence des pairs et santé Relations

Les pairs deviennent souvent l'un des groupes les plus influents dans la vie d'un adolescent qui cherche à s'affranchir de sa famille. Les adolescents sont très sensibles aux opinions et aux comportements de leurs amis, et l'approbation de leurs pairs devient un puissant facteur de motivation. Cette influence peut influencer le comportement, tant de manière positive que négative.

Influences positives des pairs

- Les amis qui adoptent des comportements sains peuvent encourager des comportements similaires chez leurs pairs.
- Les amitiés solidaires et empathiques aident à développer la résilience et le bien-être émotionnel

Influences négatives des pairs

- La pression des pairs peut amener les adolescents à adopter des comportements à risque pour s'intégrer
- Les adolescents peuvent compromettre leurs valeurs pour éviter le rejet ou obtenir une acceptation sociale

Développer l'estime de soi

Les adolescents ayant une bonne estime de soi sont plus susceptibles de résister à la pression négative de leurs pairs et de prendre des décisions en toute indépendance. Ceux qui ont une faible estime de soi peuvent rechercher la validation de leurs pairs, ce qui les pousse à... plus vulnérables aux relations malsaines ou aux comportements à risque.

Image corporelle et Comparaison sociale

- Soyez attentif à la façon dont vous parlez de votre propre corps et de votre apparence.
- Discutez de la façon dont les réseaux sociaux, médias et publicités promouvoient des images irréalistes
- Mettez en valeur les talents, les compétences et les compétences de votre adolescent. traits de caractère sur leur apparence

Parent solidaire-Relation enfantine

- Apprenez-en plus sur leur loisirs, amis et intérêts à faire preuve de soin et établir la confiance
- Adoptez des comportements sains dans vos propres relations et résolution de conflit
- Suivre engagements à montrer fiabilité et respect

Succès et Reconnaissance

- Encourager des objectifs réalistes et significatifs alignés sur leurs intérêts
- Reconnaissez les efforts et la détermination, pas seulement résultats
- Fournir des éloges spécifiques axés sur les comportements ou réalisations

Amitiés saines contre « faux amis »

En enseignant aux enfants comment identifier les vrais amis et reconnaître les signes des faux amis, les parents peuvent les aider à développer des liens plus forts et plus sains.

Signes de vrais amis

- **Digne de confiance et fiable** : garde les secrets et ne répand pas de ragots
- **Empathique et solidaire** :
Comprend les sentiments et offre du soutien dans les moments difficiles
- **Respect mutuel** : Respecter les limites et accepter les décisions
- **Encourage la croissance** : inspire le développement personnel et célèbre les réalisations

Signes de faux amis

- **Commérages et trahison de confiance** : partage des secrets ou parle dans votre dos
- **Intéressé** : Seulement là quand ils ont besoin de quelque chose
- **Manipulateur ou contrôlant** : essaie de contrôler vos actions ou vos amitiés
- **Pression pour s'engager dans des activités nuisibles**
comportements : vous pousse à faire des choses que vous mal à l'aise avec
- **Jaloux ou compétitif** : agit avec envie face aux succès au lieu de les célébrer

Discuter des amitiés avec Adolescents réticents

Les adolescents peuvent parfois hésiter à parler de leurs amitiés, surtout s'ils subissent la pression de leurs pairs ou des conflits. Les parents doivent trouver des stratégies pour aborder ces sujets sensibles sans les perturber. Leurs adolescents se sentent sur la défensive ou envahis.

Commencez par des approches indirectes

Commencez par des questions légères et non menaçantes qui ne mettent pas votre adolescent sous pression.

Essayez des amorces de conversation informelles comme « Comment s'est passée votre journée ? Avez-vous fait quelque chose d'amusant avec vos amis ? » ou « J'ai remarqué que vous riez au téléphone tout à l'heure. Ça avait l'air d'une conversation amusante ! » Ces questions ouvertes invitent au partage sans être exigeantes. il.

Utiliser les médias comme déclencheurs de discussion

Les films, les émissions ou les reportages peuvent offrir des moyens indirects d'aborder la dynamique de l'amitié. Essayez de dire quelque chose comme : « J'ai vu... » cette émission où le personnage principal avait un J'ai du mal à déterminer si ses amis la soutenaient vraiment. Tu crois que ce genre d'amitié existe dans la vraie vie ? Cela atténue l'aspect personnel tout en abordant des sujets importants.

Partagez vos propres expériences

Parler de ses propres amitiés adolescentes peut normaliser leurs expériences et les aider à se sentir moins sur la défensive. Par exemple : « Quand j'avais ton âge, j'avais une meilleure amie qui était toujours là pour moi. On se disputait parfois, mais j'ai beaucoup appris de cette amitié. As-tu l'impression d'avoir quelqu'un comme ça ? » Cette approche révèle ta vulnérabilité et crée des liens.

Observer et s'enquérir doucement

Si votre adolescent semble contrarié après avoir passé du temps avec ses amis, abordez-le gentiment : « Tu avais l'air un peu silencieux après avoir passé du temps avec tes amis plus tôt. Tout va bien ? » S'il hésite à parler de personnes en particulier, abordez plutôt la dynamique de l'amitié : « Qu'est-ce qui fait un bon ami, selon toi ? » ou « As-tu déjà ressenti de la pression de tes amis pour faire quelque chose que tu ne voulais pas faire ? »

N'oubliez pas qu'instaurer la confiance prend du temps. Soyez patient et cohérent dans votre approche, en manifestant un intérêt sincère sans jugement. Faites comprendre à votre adolescent que vous posez des questions par souci de lui, et non par envie de l'envahir : « Je ne veux pas être indiscret, mais je suis toujours là si tu as des questions sur tes amis. » L'objectif est de créer un environnement ouvert où votre adolescent se sent en confiance pour discuter de ses expériences sociales.

Lors de la mise en œuvre de ces stratégies, privilégiez l'écoute à la parole. Validez les sentiments de votre adolescent et évitez de chercher à résoudre les problèmes ou de critiquer ses amis dans l'immédiat. Cette approche encourageante l'aidera à développer la confiance nécessaire pour évoluer dans son monde social tout en sachant qu'il est capable de... avoir vos conseils en cas de besoin.