

# Module 10 : Quand votre enfant est l'intimidateur



Découvrir que son enfant se livre à des actes de harcèlement peut être une expérience difficile et émotionnelle pour tout parent. Ce module vise à vous aider à comprendre pourquoi les enfants peuvent harceler les autres, à reconnaître les signes de harcèlement et à développer des stratégies efficaces pour gérer ces problèmes de manière constructive.

# Comprendre pourquoi les enfants intimident : Facteurs individuels

Le harcèlement apparaît rarement sans causes sous-jacentes. La recherche a identifié plusieurs facteurs individuels pouvant contribuer à la tendance d'un enfant à harceler les autres. En comprenant ces facteurs, les parents peuvent mieux s'attaquer aux causes profondes plutôt qu'aux seuls symptômes.

## Comportement de recherche d'attention

Il est intéressant de noter que de nombreux adolescents qui harcèlent les autres ne se considèrent pas comme tels. Une étude menée par Shu (2024) a révélé que les adolescents ayant une forte tendance à attirer l'attention sont plus susceptibles de se considérer comme des victimes. Cela suggère qu'il serait plus efficace de s'attaquer à des comportements problématiques spécifiques plutôt que de qualifier un enfant d'« intimidateur ».

Le mécanisme exact reliant la recherche d'attention au harcèlement n'est pas entièrement compris, mais les chercheurs émettent l'hypothèse que le désir de popularité (Caravita et Cillessen, 2012) et le statut social (Houghton, 2012) parmi les pairs jouent un rôle important. Pour les adolescents, leur réputation auprès de leurs pairs revêt une importance capitale.

## Traits de personnalité

Les recherches indiquent que certains

Les traits de personnalité sont corrélés au comportement d'intimidation. Plus précisément, de faibles niveaux d'agréabilité et de conscience, ainsi que des niveaux élevés de névrosisme et d'extraversion ont été liés à

tendances à l'intimidation (Mitsopoulou et Giovazolias, 2015). De plus, les intimidateurs présentent souvent des niveaux inférieurs des deux empathie cognitive et affective<sup>4</sup>, ce qui signifie qu'ils ont du mal à comprendre les points de vue des autres, tant sur le plan intellectuel qu'émotionnel.

Bien que la personnalité se forme de l'enfance à l'âge adulte, certaines tendances peuvent être atténuées par un encadrement régulier. Par exemple, l'impulsivité, trait fréquent chez les harceleurs, peut être combattue par l'éducation.

enfants pour prolonger le temps entre impulsion et action (appelée latence).

Comprendre ces facteurs individuels n'excuse pas le harcèlement, mais cela offre un éclairage précieux sur la manière dont les parents peuvent aider leurs enfants à développer des compétences sociales et une régulation émotionnelle plus saines. En abordant ces problèmes sous-jacents, les parents peuvent aider leurs enfants à trouver des moyens plus constructifs d'attirer l'attention, de gagner en statut et de nouer des liens sociaux.

# Stratégies pratiques pour répondre Comportement de recherche d'attention

Lorsqu'un enfant se livre au harcèlement pour attirer l'attention ou acquérir un statut social, les parents peuvent mettre en œuvre des stratégies spécifiques pour l'aider à réorienter ses tendances vers des comportements plus positifs. Ces approches visent à aider les adolescents à trouver des moyens plus sains d'être reconnus et de renforcer leur statut social.



## Nourrir les talents et Intérêts

Aidez votre adolescent à identifier et développer leurs talents et intérêts naturels, que ce soit dans universitaires, sportifs, musicaux ou artistiques. Exceller dans des domaines spécifiques peut renforcer leur confiance et le statut social naturellement. Faire partie d'une équipe ou d'un groupe L'activité favorise les amitiés et offre des occasions de se connecter avec ses pairs de manière positive. manières.



## Encourager le leadership Rôles

Encouragez votre adolescent à assumer des rôles de leadership, comme représentant du conseil étudiant, président de club ou capitaine d'équipe. Ces rôles peuvent accroître sa visibilité et son respect auprès de ses pairs, tout en lui enseignant des compétences précieuses comme la responsabilité et la coopération.



## Promouvoir la communauté Participation

Aidez votre adolescent à découvrir des activités qu'il aime en dehors de l'école, comme le bénévolat ou service communautaire. Ces expériences peuvent renforcer leur confiance, élargir leur réseau social et leur donner un sentiment d'accomplissement et de réussite au-delà de la environnement scolaire.

De plus, les parents devraient se concentrer sur l'apprentissage de l'empathie et des compétences sociales. Encouragez votre adolescent à prendre en compte le point de vue des autres et à faire preuve de bienveillance, ce qui peut le rendre plus accessible et respecté. Aidez-le à résoudre les désaccords avec calme et assurance, sans escalade. conflits.

Il est également important d'aborder la différence entre être apprécié pour ses qualités et rechercher la popularité pour des raisons superficielles. Apprenez à votre adolescent à s'affirmer et à résister à la pression négative de ses pairs tout en respectant les autres.

Le plus important est peut-être de montrer l'exemple en famille. Faites preuve d'assurance en matière de communication et de résolution de conflits à la maison afin que votre adolescent ait des exemples positifs à suivre.

Passez du temps de qualité avec votre adolescent, montrez-lui un réel intérêt pour sa vie et célébrez ses efforts et ses réussites, aussi modestes soient-elles. Souvent, nous nous occupons surtout de nos enfants lorsque des problèmes surviennent, mais reconnaître leurs comportements positifs est tout aussi crucial.

# Aborder les traits de personnalité Associé à l'intimidation

Bien que les traits de personnalité se développent avec le temps et puissent être difficiles à modifier complètement, les parents peuvent contribuer à modérer certaines tendances qui contribuent au harcèlement. Deux traits clés souvent associés au harcèlement sont l'impulsivité et le manque d'agréabilité.

## Lutter contre l'impulsivité

Impulsivité 4 agir sans réfléchir

Les conséquences sont fréquentes chez les enfants harceleurs. Les parents peuvent contribuer à prolonger le temps de latence (le temps entre l'impulsion et l'action) grâce aux stratégies suivantes :

- Enseigner la conscience émotionnelle en utilisant des outils comme les roues des émotions pour aider les adolescents à relier les sentiments aux actions
- Introduisez la technique « Pause et réflexion » 4 et encouragez une pause de 10 secondes avant de réagir dans des situations chargées d'émotion
- Entraînez-vous à réfléchir à plusieurs solutions aux problèmes avant d'agir
- Enseignez des techniques apaisantes comme la respiration profonde (inspirez pendant 4 temps, maintenez votre souffle pendant 4 temps, expirez pendant 6 temps)
- Encouragez une activité physique régulière pour canaliser l'énergie de manière constructive
- Modélisez une prise de décision réfléchie en racontant votre propre processus de réflexion lors de situations difficiles

## Gérer le manque d'agréabilité

Les enfants peu avenants peuvent mentir, être peu coopératifs, se montrer agressifs et ne pas respecter les règles. Cela s'accompagne souvent d'un manque d'empathie. Les parents peuvent les aider en :

- Se concentrer sur le comportement, pas sur la personne :  
« C'était une chose blessante à dire » au lieu de "Tu es toujours méchant"
- Veiller à ce que l'adolescent subisse des conséquences appropriées en cas de comportement négatif
- Enseigner l'importance des excuses sincères et de la réparation
- Renforcer les tentatives de suivre les règles ou de faire preuve de politesse
- Discuter des situations qui déclenchent un comportement désagréable et développer des stratégies pour les gérer
- Enseigner la différence entre la communication agressive et assertive grâce au jeu de rôle

N'oubliez pas que ces approches requièrent constance et patience. Les petites améliorations doivent être reconnues et célébrées, car modifier des schémas comportementaux établis prend du temps. L'objectif n'est pas de transformer complètement la personnalité de votre enfant, mais de l'aider à développer des interactions plus constructives avec les autres.

# Facteurs environnementaux et rôle Modélisation

Les influences externes influencent considérablement le comportement des enfants et des adolescents. Les parents sont les principaux modèles, ce qui rend leur responsabilité importante dans la prévention des comportements d'intimidation.

Apprendre aux enfants à faire des efforts à long terme, à être justes et à faire preuve de gentillesse devrait inclure l'exemple des parents eux-mêmes.



## Démonstration difficile Travail

Montrez à vos enfants comment vos réalisations, comme la maison que vous avez construite ensemble, sont le fruit d'efforts soutenus. Cela encourage les enfants à valoriser la gratification différée au lieu de rechercher des récompenses rapides comme le pouvoir acquis grâce à l'intimidation.



## Valoriser les connexions

Démontrez comment des relations significatives avec les autres aident à construire l'avenir que vous souhaitez. Lorsque les enfants voient comment les gens s'entraident grâce à des liens forts, ils apprennent la valeur des relations sociales positives. interactions.



## Modélisation saine Chaperon

Les enfants apprennent à gérer émotions en regardant les adultes. Prendre le temps de respirer lorsque la colère surgit montre aux enfants des moyens efficaces de la gérer. facteurs de stress inévitables. Laissez-les observez comment vous gérez vos propres émotions de manière constructive.

Les modèles ne se limitent pas à la famille : ils incluent aussi le cercle social et les personnages des médias. Soyez attentif aux centres d'intérêt de votre enfant afin d'identifier des modèles positifs dont certains traits peuvent être mis en avant. Par exemple, si votre enfant apprécie un jeu vidéo mettant en scène un protagoniste courageux qui défend les autres, vous pouvez mettre en avant ces qualités et l'encourager à les imiter.

Les facteurs environnementaux incluent également le contexte social plus large. L'école peut jouer un rôle crucial en organisant des activités constructives qui permettent aux enfants d'exercer leur pouvoir et d'acquérir un statut de manière saine. Les sports de compétition, les compétitions académiques et les opportunités de leadership offrent des alternatives au harcèlement pour les enfants en quête de reconnaissance.

Activité : La semaine prochaine, notez deux ou trois conseils tirés de cette leçon et mettez-les en pratique avec votre adolescent. Notez l'évolution de la situation et sa réaction à ces approches.

# Reconnaître les signes que votre enfant pourrait Intimider les autres

Si les enseignants peuvent signaler des comportements de harcèlement à l'école, les parents doivent être attentifs aux signes avant-coureurs à la maison. Détecter ces comportements tôt permet d'intervenir rapidement avant qu'ils ne se reproduisent, s'enracinent.

## Augmentation de l'agressivité à la maison

L'agression à la maison précède souvent l'agression dans d'autres environnements. Regarder pour :

- Crier ou élever les yeux de manière inappropriée leur voix
- Manifestations physiques d'agression (jeter des objets, pousser ses frères et sœurs, frapper des objets ou des personnes)
- Réactions disproportionnées à des mineurs frustrations

Bien que la frustration soit en soi normale, l'intensité de la réponse peut indiquer un problème. Par exemple, si l'un des frères et sœurs prend le téléphone de votre adolescent, il est naturel de se sentir frustré, mais recourir à l'agression ou garder rancune suggère une mauvaise régulation émotionnelle.

## Conflits à l'école et besoin de Dominer

Les enseignants signalent généralement les incidents d'intimidation graves, mais les parents devraient également être attentifs à :

- Conflits fréquents avec les pairs signalés par les enseignants ou d'autres parents
- Un fort besoin de dominer les autres, y compris les membres de la famille
- Attitudes dédaigneuses envers les autres sentiments ou droits
- Blâmer les autres pour les conflits sans reconnaître son propre rôle

Pour détecter ces tendances, demandez à votre adolescent de raconter les événements en détail, « comme s'ils étaient une caméra vidéo qui enregistrerait les incidents. » Ce récit objectif aide les parents à déterminer si l'adolescent se livre à la victimisation et ne parvient pas à reconnaître sa contribution aux conflits.

D'autres signes avant-coureurs peuvent inclure la possession d'argent ou d'objets supplémentaires inexplicables, des amis qui harcèlent les autres, une agressivité ou un esprit de compétition croissants, un manque d'empathie envers les autres ou un refus d'assumer la responsabilité de ses actes. Si vous remarquez ces comportements, il est important d'y remédier rapidement par des conversations ouvertes et sans jugement.

N'oubliez pas qu'une intervention précoce est essentielle. Plus tôt vous reconnaîtrez et traiterez les comportements d'intimidation, plus il sera facile d'aider votre enfant à développer des compétences sociales et des relations plus saines.

# Faire face au déni parental

## Comportement d'intimidation

Confrontés à des preuves que leur enfant harcèle les autres, certains parents réagissent d'abord par le déni. Cette réaction est compréhensible : les parents peuvent sincèrement croire que leur enfant est innocent ou vouloir le protéger de conséquences négatives. Cependant, le déni peut entraver l'intervention nécessaire et l'épanouissement de l'enfant.

### Pourquoi les parents nient l'intimidation Comportement

Les parents peuvent nier l'intimidation de leur enfant pour plusieurs raisons :

- Peur du jugement des autres parents ou enseignants
- Inquiétude quant à l'attitude négative de leur enfant étiqueté
- Se soucier de leur propre image en tant que parents
- Désir de protéger leur enfant des conditions difficiles conséquences
- Difficulté à concilier le comportement avec leur vision de leur enfant

Bien que le déni puisse temporairement protéger un enfant d'être qualifié d'« intimidateur » et d'une punition potentiellement sévère, il l'empêche en fin de compte d'aborder et de corriger les comportements problématiques à un stade critique de son développement.

### Conséquences du déni

Ignorer les comportements d'intimidation peut conduire à :

- Escalade des comportements nuisibles
- Des occasions manquées de développement émotionnel et croissance sociale
- L'incapacité à résoudre les problèmes sous-jacents
- Conséquences juridiques potentielles à l'approche de l'âge adulte
- Préjudice continu pour les victimes

### Acceptez que les bons enfants puissent faire des erreurs

Comprenez que le harcèlement ne définit pas entièrement la personnalité de votre enfant. Même les enfants sages peuvent faire de mauvais choix.

### Écoutez les préoccupations des autres

Lorsque les enseignants, les camarades ou d'autres parents expriment des inquiétudes, écoutez-les ouvertement plutôt que de rejeter immédiatement leurs observations. Travaillez en collaboration pour comprendre le contexte.

### Recadrez votre pensée

Demandez-vous : « Si c'était vrai, comment pourrais-je aider mon enfant à grandir ? » plutôt que : « Comment mon enfant pourrait-il faire cela ? »

# Surmonter l'auto-accusation parentale

À l'opposé du déni, certains parents peuvent accepter le harcèlement de leur enfant, mais ensuite se sentir excessivement coupables. S'il est naturel de remettre en question son éducation lorsque son enfant présente des comportements problématiques, une culpabilité excessive peut être contre-productive et empêcher une intervention efficace.

## Séparer le comportement de l'identité

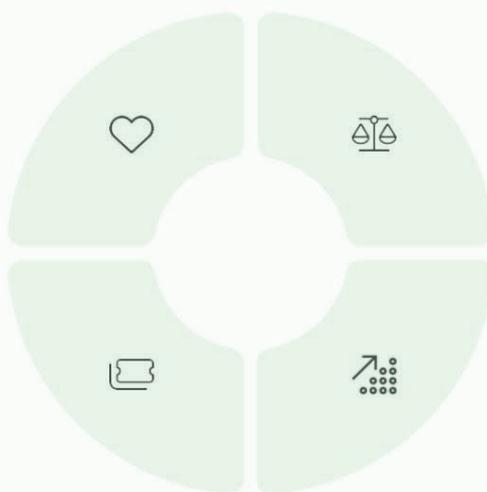
Acceptez que votre enfant le comportement d'intimidation ne ça veut dire que tu es un mauvais parent. C'est un comportement qui peut être adressé et corrigé, pas une réflexion permanente sur vous ou votre enfant.

### Rechercher du soutien

Tendez la main à vos autres parents, conseillers scolaires, ou professionnels de l'orientation et réconfort. Si l'auto-

### le blâme devient

écrasant, considérez travailler avec un thérapeute qui peut vous aider à traiter ces sentiments.



## Reconnaître l'imperfection

Rappelez-vous qu'aucun parent n'est parfait. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire maintenant plutôt que de ressasser des décisions passées ou des erreurs perçues. échecs.

Se concentrer sur

## Amélioration

Reconnaissez les domaines dans lesquels votre rôle parental pourrait s'améliorer sans culpabiliser. Par exemple, dites : « Je veux t'aider à mieux gérer tes émotions » plutôt que : « C'est mon...

faute."

Lorsque vous abordez le comportement intimidant de votre enfant, il est important de valider ses sentiments tout en le tenant responsable de ses actes. Par exemple, vous pourriez dire : « Je comprends que tu sois frustré, mais frapper quelqu'un n'est pas acceptable. » Cette approche reconnaît l'émotion derrière le comportement tout en établissant clairement des limites.

Travailler en collaboration avec votre enfant, son école et éventuellement un conseiller pour élaborer un plan structuré de lutte contre le harcèlement peut s'avérer très efficace. Ce plan doit inclure des attentes claires, des conséquences cohérentes pour les comportements inacceptables et des encouragements positifs pour les améliorations.

En passant de l'auto-culpabilisation à l'action constructive, les parents peuvent créer un environnement favorable où leur enfant se sent capable de changer. N'oubliez pas que reconnaître le problème et prendre des mesures pour le résoudre est un signe de responsabilité parentale, et non d'échec. Votre volonté d'affronter le problème directement et de chercher des solutions est une force, et non une faiblesse.

# Enseigner la régulation émotionnelle à Prévenir l'intimidation

De nombreux comportements d'intimidation découlent d'une mauvaise régulation émotionnelle, c'est-à-dire de la capacité à gérer et à réagir aux expériences émotionnelles de manière socialement appropriée. En aidant votre adolescent à développer de meilleures compétences en régulation émotionnelle, vous pouvez vous attaquer à la cause profonde du harcèlement.



## Identifier les émotions

Aidez votre adolescent à reconnaître et à nommer ses émotions. Utilisez des outils comme les roues des émotions pour

Élargissez leur vocabulaire émotionnel au-delà des simples sentiments comme « colère » ou « triste ».

Posez-leur des questions comme « Comment vous sentiez-vous lorsque cela s'est produit ? » pour relier les émotions à chargée. Cela augmente le temps de latence entre l'impulsion et l'action.



## Créer un espace entre le sentiment et Action

Apprenez à votre adolescent à marquer une pause avant de réagir à des émotions fortes. La « règle des 10 secondes » peut vous aider à prendre 10 secondes pour respirer profondément avant de réagir à une situation émotionnellement et l'action.



## Envisager des alternatives

Encouragez votre adolescent à penser à plusieurs Les magasins de manières répondent à la situation.

Demandez : « De quelles trois façons différentes pourriez-vous gérer cela ? » et discutez des résultats

potentiels de chaque approche pour développer une pensée critique et un choix.



## Pratiquez des techniques apaisantes

Enseignez des techniques spécifiques pour gérer les émotions fortes, comme la respiration profonde (inspirez en comptant jusqu'à 4, maintenez votre souffle pendant 4, expirez pendant 6), la relaxation musculaire et la visualisation. Une pratique régulière rend ces outils plus accessibles en période de stress émotionnel.

L'activité physique peut être particulièrement efficace pour les adolescents qui ont des difficultés à réguler leurs émotions.

L'exercice régulier aide à libérer la tension, à améliorer l'humeur et à accroître la concentration. Encouragez votre adolescent à trouver des activités physiques qu'il aime, qu'il s'agisse de sports d'équipe, d'activités individuelles comme la course à pied ou la natation, ou même de danse ou d'arts martiaux.

L'exemple de la régulation émotionnelle est peut-être l'outil pédagogique le plus puissant. Lorsque vous ressentez des émotions fortes, décrivez votre raisonnement : « Je me sens frustré en ce moment, alors je vais prendre quelques grandes inspirations avant de répondre. » Cela montre à votre adolescent que tout le monde traverse des émotions difficiles et lui donne un exemple concret de gestion saine.

Pour les adolescents qui ont des difficultés importantes en matière de régulation émotionnelle, un soutien professionnel d'un Un thérapeute ou un conseiller peut être bénéfique. Ces professionnels peuvent fournir des stratégies spécialisées adaptées aux besoins et aux défis spécifiques de votre adolescent.

# Développer l'empathie pour combattre Tendances à l'intimidation

Les recherches montrent que les harceleurs font souvent preuve d'un faible niveau d'empathie, tant cognitive qu'affective. L'empathie cognitive implique de comprendre intellectuellement le point de vue d'autrui, tandis que l'empathie affective implique de ressentir ce qu'ils ressentent. Développer ces deux types d'empathie peut réduire considérablement le harcèlement.

## Comprendre les déficits d'empathie

Les enfants qui intimident les autres peuvent avoir du mal à :

- Reconnaître l'impact émotionnel de leur actions sur les autres
- Comprendre ce que les autres peuvent ressentir certaines situations
- Relier les réponses émotionnelles des autres à leur propre comportement
- Se soucier de la souffrance qu'ils causent

Ces déficits peuvent provenir de divers facteurs, notamment la modélisation à la maison, l'influence des pairs ou même des différences neurologiques. Quelle que soit la cause, l'empathie peut être développée grâce à une pratique et des conseils constants.



L'utilisation de médias tels que des films et des livres peut aider les adolescents à développer leur empathie en discutant des émotions et des points de vue des personnages.



## Exercices de prise de perspective

Demandez régulièrement à votre adolescent d'envisager les situations du point de vue des autres. En cas de conflit, posez-lui des questions comme « Qu'a-t-il ressenti à votre avis ? » ou « Qu'est-ce qui a pu l'amener à réagir ainsi ? » Ces questions favorisent l'empathie cognitive.



## Littérature et médias

Les livres, les films et les séries télévisées peuvent être de puissants outils pour développer l'empathie. Discutez avec votre adolescent des émotions, des motivations et des expériences des personnages. Demandez-lui ce qu'il ressentirait dans des situations similaires et ce qu'il ferait différemment.



## Apprentissage par le service

Le bénévolat auprès de différentes populations peut aider les adolescents à développer de l'empathie en les exposant à des expériences et des défis divers.

# Créer un Plan d'intervention

Lutter efficacement contre les comportements d'intimidation nécessite une approche coordonnée impliquant les parents, le personnel scolaire et parfois des conseillers professionnels. Un plan d'intervention complet aborde à la fois les comportements d'intimidation et leurs causes sous-jacentes tout en fournissant des attentes claires et conséquences.



# Aller de l'avant : soutenir les projets à long terme

## Terme PositiveChange

Lutter contre le harcèlement ne consiste pas seulement à mettre fin aux comportements négatifs, mais aussi à favoriser un développement positif et des relations saines à long terme. À mesure que votre enfant progresse, continuez à l'accompagner grâce à ces stratégies pour un changement durable.

Maintenez une communication ouverte avec votre enfant sur ses interactions sociales et ses expériences émotionnelles. Créez des occasions régulières de faire le point avec lui pour discuter de ses difficultés et de ses réussites sans crainte de jugement. Écoutez-le attentivement et validez ses émotions tout en continuant à renforcer ses attentes en matière de comportement.

Continuez à renforcer l'intelligence émotionnelle de votre enfant en l'aidant à identifier et à gérer efficacement ses émotions. Félicitez-le pour ses efforts visant à adopter des stratégies d'adaptation saines et à faire des choix responsables. Soyez conscient que des échecs peuvent survenir et considérez-les comme des occasions d'apprentissage plutôt que comme des motifs de punition.

### Construire une identité positive

Aidez votre enfant à développer une image positive de lui-même, sans domination sur les autres. Encouragez les activités où il peut connaître le succès et la reconnaissance par des réalisations constructives. Soutenez son implication dans groupes et activités prosociaux qui s'alignent sur leurs intérêts et leurs valeurs.

Insistez sur le fait que leur comportement passé ne les définit pas. Insistez sur le fait que tout le monde fait des erreurs et que ce qui compte, c'est la façon dont on en tire des leçons et des progrès. Aidez-les à se considérer comme capables d'évoluer positivement et dignes de relations saines.

### Maintenir les progrès

À mesure que votre enfant progresse, réduisez progressivement l'intensité des interventions tout en maintenant des attentes claires. Continuez à surveiller son comportement et à lui apporter votre soutien lors des situations difficiles ou des transitions, qui peuvent être des facteurs déclencheurs de régression.

Restez en contact avec le personnel scolaire et les autres adultes qui entourent votre enfant afin d'assurer une cohérence entre les différents environnements. Partagez les stratégies qui ont fait leurs preuves et collaborez pour répondre à toute nouvelle préoccupation. surgir.

Envisagez des « séances de rappel » périodiques avec des conseillers ou des thérapeutes si votre enfant a reçu un soutien professionnel, en particulier pendant les périodes de stress ou de transition.

N'oubliez pas que votre relation avec votre enfant est la base de tous les efforts d'intervention.

Continuez à renforcer votre lien par des interactions positives, des activités partagées et un amour inconditionnel.

Montrez par vos paroles et vos actes que, même si vous désapprouvez le harcèlement, vous appréciez et soutenez toujours votre enfant en tant que personne.