

# Information sur l'intimidation pour les parents

## Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

### Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone

L'intimidation est le comportement répété d'une personne qui utilise son pouvoir pour contrôler, effrayer ou blesser une autre personne. Les enfants victimes d'intimidation peuvent devenir déprimés et anxieux. Ils peuvent également avoir d'autres problèmes de santé physique et mentale, ainsi que des problèmes avec leur travail scolaire.

### L'intimidation peut se produire de différentes manières

Les moyens verbaux comprennent :

- Les injures ou commentaires méchants
- Faire des menaces
- Se moquer de la race, de la religion, de l'orientation sexuelle, des besoins de santé d'une personne ou de son apparence ou de sa façon de parler
- Dire qu'ils partageront des informations blessantes à leur sujet à moins qu'ils ne fassent ce qu'ils veulent

Les moyens physiques comprennent :

- Frapper, donner des coups de pied, gifler, pousser ou cracher
- Prendre ou endommager des choses
- Forcer quelqu'un à faire quelque chose qu'il ne veut pas faire dans le but de lui faire du mal

Les moyens sociaux comprennent :

- Exclure quelqu'un lors d'activités
- Lancer des rumeurs ou répandre des ragots sur quelqu'un

- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

## Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
  - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
  - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

- Dire aux autres de ne pas être amis avec quelqu'un
- Utiliser des surnoms blessants pour quelqu'un, même après avoir été demandé d'arrêter

La cyberintimidation est l'intimidation qui se produit à l'aide d'appareils numériques comme les téléphones cellulaires, les ordinateurs et les tablettes. Il peut s'agir de textos, de courriels, de partage de photos ou de vidéos, de messagerie ou d'applications de médias sociaux (comme Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat et YouTube).

## Enseignez à votre enfant à reconnaître l'intimidation et observez les signes

- Lisez des livres ou regardez des vidéos ou des films sur l'intimidation avec votre enfant. Cela peut aider votre enfant à savoir si lui-même ou d'autres personnes sont victimes d'intimidation.
- Mettez en pratique ce que votre enfant peut faire ou dire si quelqu'un essaie de l'intimider ou de le faire à quelqu'un d'autre.
  - Il est préférable d'ignorer un intimidateur, de s'éloigner et de le dire à un adulte.
  - Ce n'est pas une bonne idée de riposter physiquement ou avec des mots.
- Observez les activités et les comptes de votre enfant sur les réseaux sociaux. Vérifiez leur téléphone, ordinateur ou autres appareils.

## Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a “yes” or a “no,” such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

## Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school

## Posez des questions

Parlez et écoutez attentivement votre enfant. Posez des questions auxquelles il est impossible de répondre par un « oui » ou un « non », comme :

- Avec qui as-tu déjeuné à l'école?
- Que penses-tu des autres enfants de ta classe?
- Comment tes vêtements sont-ils devenus sales ou déchirés?
- Qu'est-il arrivé à ton argent, tes livres, tes jouets, ton téléphone?
- Quels surnoms les autres enfants ont-ils pour toi? Aimes-tu ce surnom?
- Que se passe-t-il lorsque quelqu'un voit que tu te fais intimider?

Pour les enfants plus âgés, vous pourriez demander :

- Comment toi et tes amis résolvez-vous les problèmes avec les autres?
- Quels types de choses partages-tu avec tes amis sur les réseaux sociaux?
- Parles-moi des groupes d'amis (cliques) de ton école?

## Signes qu'un enfant est victime d'intimidation

Signes physiques :

- Ses vêtements sont sales ou déchirés
- Ses choses disparaissent ou se font casser
- Coupures, ecchymoses ou égratignures qu'il ne peut pas expliquer
- Maux de tête, maux d'estomac ou problèmes physiques sans raison médicale

Changements à l'école :

- Agit hors norme ou a des problèmes à l'école

- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

#### Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

#### Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

## If your child is being bullied:

### Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.

- Ne participera pas aux activités ou ne suivra pas les instructions
- Perd tout intérêt à faire ses devoirs
- A de mauvaises notes à l'école tout d'un coup

#### Changements sociaux :

- Peu ou pas d'amis, change de groupe d'amis ou ne joue pas avec de vieux amis
- S'éloigne de ses amis et de sa famille
- Peur d'aller à l'école ou de côtoyer d'autres enfants

#### Changements dans la façon dont l'enfant agit :

- Mauvaise humeur, pleur ou a des explosions d'émotion
- A de mauvais rêves et des difficultés à dormir
- Ne veut pas manger
- Parle de se sentir désespéré, d'être sans valeur ou de se suicider

## Si votre enfant est victime d'intimidation :

### Parlez à votre enfant :

- Dites à votre enfant que l'intimidation n'est jamais acceptable et félicitez-le de vous l'avoir dit. Rappelez-lui que vous devez savoir ce qui se passe. C'est votre travail de les aider et de les protéger.
- Dites à votre enfant que ce n'est pas de sa faute et qu'il a le droit de se sentir en sécurité.
- Expliquez que ce n'est PAS du commérage de dire si quelqu'un fait quelque chose pour lui faire du mal ou le déranger ou à une autre personne.
- Aidez votre enfant à savoir à qui s'adresser.

- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

#### Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

#### Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

#### Provide Support and Help:

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

- Discutez avec lui de la façon d’éviter les endroits, s’il le peut, où l’intimidation se produit.
- Dites-lui de faire des activités près des adultes et d’autres groupes de personnes. Les intimidateurs ont tendance à ne pas agir autour des adultes.
- Dites à votre enfant d’utiliser le « système de copain » afin qu’il ne soit pas seul.

#### Travaillez avec votre école :

- Si votre enfant est victime d’intimidation à l’école ou par un autre élève en dehors de l’école, contactez l’école pour le signaler. Incluez l’enseignant, le conseiller scolaire et le directeur de l’école. Il y a des règles à l’école concernant l’intimidation.

#### Signalez-le aux autres organisations :

- Signalez l’intimidation lorsqu’elle se produit via les médias sociaux ou les sites Web aux informaticiens qui gèrent le site. Ils peuvent supprimer le contenu, bloquer les utilisateurs ou supprimer des comptes.
- Si possible, contactez les parents de l’intimidateur. Ils ne savent peut-être pas ce que fait leur enfant.
- Pour les menaces physique ou de violence, contactez la police.

#### Fournissez du soutien et de l’aide :

- Pensez au service d’aide psychologique ou à la thérapie pour votre enfant si vous voyez des changements dans la façon dont il agit.
- Si vous pensez que votre enfant pourrait essayer de se faire du mal, rendez-vous immédiatement au service d’urgence le plus proche.

## Special Needs Children

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

## Enfants ayant des besoins spéciaux

Lorsqu'un enfant ayant des besoins spéciaux est victime d'intimidation à l'école, la loi oblige l'école à utiliser un plan IEP (Individualized Education Program) pour y faire face. Le programme IEP devrait décrire ce que votre enfant peut faire s'il pense qu'il est victime d'intimidation et ce que l'école fera pour régler le problème. Organisez une réunion avec le directeur de l'école, l'enseignant et le conseiller dès que possible.

---

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.