

**INSPQ**

INSTITUT NATIONAL  
DE SANTÉ PUBLIQUE  
DU QUÉBEC

# Contrer l'intimidation et la cyberintimidation : une perspective de santé publique

NOVEMBRE 2024

MÉMOIRE DÉPOSÉ AU MINISTÈRE DE LA FAMILLE DANS LE CADRE DE  
LA CONSULTATION SUR L'INTIMIDATION ET LA CYBERINTIMIDATION

Ce mémoire est une production de l'Institut national de santé publique du Québec

Les personnes suivantes ont collaboré à la réalisation du mémoire :

Dominique Gagné, conseillère scientifique  
Catherine Moreau, conseillère scientifique  
Anne-Sophie Ponsot, conseillère scientifique  
Salma Sahil, conseillère scientifique  
Aurélié Maurice, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive  
Marie-Lou Bechu, cheffe de secteur  
Secteur Promotion de la sécurité et prévention de la violence  
Direction du développement des individus et des communautés

Marie-Hélène Senay, conseillère scientifique  
Unité Affaires publiques, communications et transfert des connaissances  
Secrétariat général

Johanne Laguë, adjointe à la programmation scientifique et à la qualité  
Direction du développement des individus et des communautés

Elizabeth Parenteau, conseillère scientifique  
Stéphanie Gingras-Dubé, conseillère scientifique  
Pierre-Henri Minot, chef d'unité scientifique  
Unité Infections transmissibles sexuellement et par le sang  
Direction des risques biologiques

Andréanne Melançon, conseillère scientifique spécialisée  
Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique  
Julie Laforest, cheffe d'unité scientifique  
Unité Santé et bien-être des populations  
Direction du développement des individus et des communautés

#### **SOUS LA COORDINATION DE**

Pierre-Gerlier Forest  
Président-directeur général

#### **ÉDITION**

Unité Affaires publiques, communications et transfert des connaissances  
Secrétariat général

*Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web de l'Institut national de santé publique du Québec au : <http://www.inspq.qc.ca>.*

*Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées en vertu de l'article 29 de la Loi sur le droit d'auteur. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue ou en écrivant un courriel à : [droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca](mailto:droits.dauteur.inspq@inspq.qc.ca).*

*Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.*

Dépôt légal – 4<sup>e</sup> trimestre 2024  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-550-99182-3 (PDF)

© Gouvernement du Québec (2024)

## AVANT-PROPOS

L'Institut national de santé publique du Québec est le principal centre d'expertise et de référence en santé publique au Québec. Sa loi constitutive (*Loi sur l'Institut national de santé publique*, ch.I-13.1.1) lui donne pour mission de soutenir le ministre de la Santé et des Services sociaux, et dans la mesure déterminée par le mandat que lui confie le ministre, de soutenir Santé Québec, la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik, le Conseil cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James ainsi que les établissements dans l'exercice de leur mission de santé publique.

Un de ses rôles essentiels est d'informer la population sur son état de santé et de bien-être, sur les problèmes en émergence ainsi que sur les déterminants de la santé humaine. L'Institut doit aussi informer le gouvernement de l'impact potentiel des politiques publiques sur l'état de santé et de bien-être de la population québécoise en s'appuyant sur les meilleures données disponibles.

Depuis plus de 20 ans, l'Institut contribue à l'avancement des connaissances en prévention de la violence et en promotion de la sécurité, notamment en prévention de l'intimidation. Il a, entre autres, produit une trousse média sur l'intimidation, consacré un chapitre du *Rapport québécois sur la violence et la santé à la violence en milieu scolaire* et participé aux réflexions lors de l'élaboration des deux plans d'action précédents pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation. Enfin, l'Institut a siégé comme membre du Comité d'orientation de projet pour la réalisation de l'*Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté*.

L'Institut remercie le ministère de la Famille pour son invitation à soumettre un mémoire dans le cadre des consultations pour l'élaboration du troisième plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>MESSAGES CLÉS</b> .....	<b>1</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>2</b>
<b>1 L'INTIMIDATION : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE AUX MULTIPLES FACETTES</b> .....	<b>4</b>
1.1 Un problème fréquent au Québec.....	4
1.2 Des conséquences substantielles sur la santé.....	5
1.3 Une problématique complexe .....	6
1.4 Les principes pour maximiser les impacts des mesures de prévention de l'intimidation .....	6
<b>2 AGIR EN AMONT DE L'INTIMIDATION DANS UNE PERSPECTIVE PRÉVENTIVE</b> .....	<b>8</b>
2.1 Lutter contre la discrimination .....	8
2.2 Soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes .....	9
2.3 Adopter et promouvoir une perspective globale en prévention de la violence .....	12
<b>3 CONCLUSION</b> .....	<b>14</b>
<b>4 RÉFÉRENCES</b> .....	<b>15</b>
<b>ANNEXE 1 SYNTHÈSE</b> .....	<b>18</b>
<b>ANNEXE 2 LISTE DES RECOMMANDATIONS</b> .....	<b>19</b>

## MESSAGES CLÉS

- L'intimidation, incluant la cyberintimidation, s'inscrit dans le continuum des violences interpersonnelles. Elle touche plus d'une personne sur dix au Québec. Elle représente un problème de santé publique préoccupant, notamment en raison de son ampleur et des répercussions considérables sur la santé physique, mentale et psychosociale des personnes qui en sont victimes.
- Une forte interrelation existe entre différents types de violence, qui ont en commun plusieurs facteurs de risque ou de protection.
- Dans ce mémoire, l'Institut propose de renforcer trois axes d'intervention, soit : 1) la lutte contre la discrimination, 2) le soutien au développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, et 3) l'adoption et la promotion d'une perspective globale en prévention de la violence.
- Différentes actions doivent être mises en œuvre pour lutter contre la discrimination, soit : 1) déployer des politiques publiques qui ciblent la discrimination et réitèrent le fait qu'elle est inacceptable dans l'ensemble des milieux, et 2) favoriser une représentation positive des populations les plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux.
- Les programmes visant le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes peuvent agir en amont en fortifiant les aptitudes sociales et en permettant de mieux gérer l'agressivité. L'Institut croit nécessaire 1) de renforcer l'apprentissage des compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge, et 2) de promouvoir des actions concertées et structurées pour soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de leurs compétences personnelles et sociales.
- Enfin, l'adoption d'une perspective globale en prévention de la violence, notamment auprès des jeunes, permettrait de maximiser l'efficacité des différentes stratégies de prévention mises en place. En conséquence, l'Institut préconise 1) de miser sur des mesures qui ciblent des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois, et 2) de soutenir la concertation et l'arrimage entre les initiatives et les mesures visant la prévention de la violence.

## INTRODUCTION

L'intimidation, incluant la cyberintimidation, s'inscrit dans le continuum des violences interpersonnelles. Il s'agit d'une problématique sociale complexe, qui touche de nombreuses personnes au Québec. Ses conséquences, notamment sur la santé, peuvent être particulièrement importantes tout au long du parcours de vie. Il importe donc de s'y intéresser collectivement pour y remédier efficacement.

La recherche réalisée au cours des dernières décennies en matière de prévention de la violence fournit des connaissances essentielles sur divers types de violence, dont l'intimidation, ainsi que sur les stratégies de prévention efficaces ou prometteuses pour la réduire. Un des constats centraux qui en ressort est la forte interrelation entre différents types de violence, particulièrement en matière de facteurs de risque et de protection. D'une part, certains facteurs sont associés au risque de subir de la violence, comme le fait d'évoluer dans une société où des normes et politiques cautionnent certaines inégalités. D'autre part, des facteurs peuvent avoir un effet protecteur, par exemple le fait de pouvoir compter sur le soutien d'un réseau social. En reconnaissant ces différents facteurs ainsi que notre capacité d'agir sur ces derniers, il est possible de mieux les comprendre, mais également de mieux prévenir et combattre l'intimidation et la violence sous toutes ses formes.

L'intimidation se caractérise d'abord par une inégalité des rapports de force entre la personne auteure et la personne victime, telle qu'une supériorité fondée sur l'âge ou la force physique. Elle se caractérise également par une répétition des gestes posés et par le fait que les gestes sont généralement délibérés et ont pour effet de nuire ou de faire du mal. Ces caractéristiques sont semblables pour l'intimidation et la cyberintimidation, mais ne s'expriment pas concrètement de la même manière en raison des particularités propres au cyberspace comme la pérennité de l'information, le partage illimité ou viral des contenus et l'anonymat.

Préoccupé depuis de nombreuses années par l'intimidation, la cyberintimidation et leurs conséquences, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) salue la volonté du ministère de la Famille de poursuivre les efforts en matière de prévention par l'élaboration d'un troisième plan d'action concerté pour prévenir et contrer ces phénomènes.

Quoique l'intimidation puisse être vécue à tous les âges de la vie et dans différents milieux, ce mémoire porte essentiellement sur l'intimidation et la cyberintimidation vécues par les jeunes d'âge scolaire ainsi que par certains groupes de personnes plus susceptibles d'en subir. Dans ce mémoire, l'INSPQ propose de considérer trois axes d'intervention, soit 1) la lutte contre la discrimination, 2) le soutien au développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, et 3) l'adoption et la promotion d'une perspective globale en prévention de la violence.

## DÉFINITION DE L'INTIMIDATION ET DE LA CYBERINTIMIDATION

- L'intimidation, incluant la cyberintimidation, est un type de violence interpersonnelle qui se définit comme « tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser » (Québec, 2024).
- Dans ce mémoire, l'intimidation fait référence aux situations survenues hors du cyberspace, alors que la cyberintimidation fait référence aux situations survenues dans le cyberspace par l'entremise de tout type de technologie de l'information et de communication. Ce mémoire porte spécifiquement sur les gestes d'intimidation et de cyberintimidation comme entendu dans la définition présentée.

# 1 L'INTIMIDATION : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE AUX MULTIPLES FACETTES

Il ressort de l'*Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté* (EQRS), et d'autres études ou enquêtes ayant documenté la prévalence de l'intimidation, ses conséquences ou les facteurs y étant associés, que certains enjeux sont particulièrement préoccupants. Parmi ceux-ci, notons le fait que certains groupes de personnes sont plus susceptibles de subir de l'intimidation ou de la cyberintimidation. Dans cette première partie du mémoire, nous mettrons en évidence des éléments de compréhension du problème avant de proposer dans une seconde partie des mesures de prévention à mettre en place ou à renforcer.

## 1.1 Un problème fréquent au Québec

Dans la littérature scientifique, l'intimidation et la cyberintimidation sont généralement considérées comme des problématiques vécues par des enfants et des jeunes. Cependant, on estime au Québec que ce problème peut aussi affecter d'autres groupes d'âge. Cette vision se reflète dans l'EQRS menée entre août 2022 et février 2023 auprès de 21 845 personnes âgées de 12 ans et plus pour documenter le problème de l'intimidation et de la cyberintimidation en contexte scolaire, en contexte de travail et dans la communauté (Institut de la statistique du Québec, 2024). L'EQRS brosse un portrait de l'ampleur de l'intimidation dans la province et des différentes formes qu'elle peut prendre. L'intimidation peut être physique (p. ex. : faire trébucher, bousculer), verbale (p. ex. : insulter, menacer, faire des remarques sexistes), sociale (p. ex. : propager des mensonges ou des rumeurs, humilier) ou matérielle (p. ex. : vandaliser, s'appropriier le bien d'autrui).

Les résultats de cette étude indiquent que l'intimidation et la cyberintimidation touchent 12 % des personnes âgées de 12 ans et plus au Québec. Toutefois, dans certains groupes, une plus grande proportion de personnes rapporte avoir vécu de l'intimidation ou de la cyberintimidation au cours des 12 mois précédant l'étude dont :

- les jeunes de 12 à 17 ans (31 % c. 21 % chez les 18 à 24 ans; 14 % chez les 25 à 44 ans; 9 % chez les 45 à 64 ans et 3 % chez les 65 ans et plus),
- les personnes trans ou non binaires (34 % c. 11 % chez les personnes cisgenres),
- les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles ou d'une orientation sexuelle autre qu'hétérosexuelle (28 % c. 10 % chez les personnes hétérosexuelles),
- les personnes qui ont une incapacité qui limite leurs activités quotidiennes (21 % c. 10 % chez les personnes sans incapacité contraignante),
- les personnes autochtones vivant hors communauté (19 %) et les personnes issues de minorités visibles (16 %) contre 12 % chez les personnes issues de minorités ethniques et 11 % chez celles qui ne sont pas issues de ces groupes, et

- les personnes dont le niveau de revenu du ménage est faible (14 % c. 11 % à 12 % chez celles dont le niveau de revenu est plus élevé) (Institut de la statistique du Québec, 2024).

En plus d'identifier certains groupes de population ayant davantage déclaré avoir vécu de l'intimidation et de la cyberintimidation, l'EQRS nous en apprend plus sur l'intimidation à caractère discriminatoire, soit l'intimidation en lien avec la couleur de peau ou l'ethnie de la personne, son orientation sexuelle, ou encore son identité ou expression de genre.

En effet, parmi les personnes de 12 ans et plus ayant rapporté avoir été victimes d'intimidation ou de cyberintimidation dans les 12 mois précédant l'étude, 30 % ont déclaré avoir subi des moqueries ou des insultes en lien avec leur couleur de peau ou leur ethnie, leur orientation sexuelle ou présumée ou leur genre affiché ou présumé en contexte scolaire. C'est également le cas pour 25 % des personnes victimes en contexte de travail et 18 % des personnes victimes dans la communauté (Institut de la statistique du Québec, 2024).

Ces résultats suggèrent qu'au Québec, une proportion non négligeable de personnes victimes d'intimidation ou de cyberintimidation identifient des motifs discriminatoires à l'origine de la violence subie, d'où l'intérêt d'y porter une attention particulière.

## 1.2 Des conséquences substantielles sur la santé

L'intimidation peut entraîner des conséquences à court, moyen et long terme pour les personnes qui en sont victimes. Nous savons qu'elle peut engendrer des répercussions sur la santé physique, les victimes rapportant notamment des problèmes de poids découlant de l'intimidation vécue (Baldwin *et al.*, 2016), des douleurs chroniques (Sigurdson *et al.*, 2014) et des maux de tête (Sigurdson *et al.*, 2014). Elle peut également affecter la santé mentale et entraîner de l'anxiété ainsi que des symptômes de dépression (Lemstra *et al.*, 2012; Lereya *et al.*, 2015). Enfin, elle peut entraîner des répercussions sur le développement et le fonctionnement scolaire des jeunes en perturbant les comportements ou en diminuant la motivation scolaire (Huang *et al.*, 2018). Ces conséquences sont d'autant plus préoccupantes dans le contexte où certaines études soulèvent que les jeunes victimes seraient environ deux fois plus à risque d'avoir des pensées ou des comportements suicidaires comparativement à leurs pairs (Hinduja et Patchin, 2010; Holt *et al.*, 2015; van Geel *et al.*, 2014).

Les conséquences de la cyberintimidation pourraient être encore plus importantes considérant les caractéristiques propres au cyberespace (Antoniadou et Kokkinos, 2015; Hutson, 2016). Ceci serait dû au fait que les gestes de cyberintimidation peuvent être posés de manière anonyme et rejoindre la victime partout et en tout temps. De plus, les contenus peuvent être partagés à l'infini (Bonanno et Hymel, 2013; Chehab *et al.*, 2016; Hutson, 2016; Kowalski *et al.*, 2012; Ministère de la Sécurité publique, 2009; Vanderbosch et Cleemput, 2009). Selon des données canadiennes, la cyberintimidation subie par les jeunes de 12 à 17 ans est associée à un plus grand risque de mauvaise santé mentale générale, de symptômes de dépression, d'anxiété, de troubles de l'alimentation, d'idées suicidaires et de tentatives de suicide (Kingsbury et Arim, 2023). Les jeunes victimes de cyberintimidation rapportent également vivre des sentiments de

détresse, de confusion et d'exclusion d'autant plus fortement lorsqu'elle est vécue à répétition (Popat et Tarrant (2023), cités dans Braën-Boucher et Ferguson, 2024). Certaines études avancent également que la fréquence des gestes pourrait être associée à des conséquences plus importantes, telle que la sévérité de la dépression (Rivara et Le Menestrel, 2016).

### 1.3 Une problématique complexe

Aucun facteur ne permet à lui seul d'expliquer pourquoi certaines personnes sont violentes envers d'autres ou pourquoi la violence est davantage présente dans certaines communautés. La violence résulte d'une interaction complexe entre différents facteurs sociétaux, communautaires, relationnels et individuels (Krug *et al.*, 2002). Plusieurs facteurs peuvent être associés au risque d'être victime d'intimidation telle que la stigmatisation et la discrimination en raison de certaines caractéristiques, identités ou statuts comme la diversité sexuelle ou de genre, les maladies chroniques, l'identité autochtone, l'origine ethnique, le statut d'immigration ou une situation de handicap, ou encore la tolérance des comportements d'intimidation dans un milieu (Institut national de santé publique du Québec, 2019). De plus, certains de ces facteurs sont communs à différents types de violence, tels que la tolérance des comportements violents et un faible soutien social de la part des proches ou du personnel scolaire.

Par ailleurs, certains facteurs de protection ou facteurs de résilience ont été documentés, comme la qualité du milieu scolaire, le fait de bénéficier du soutien d'un réseau social (p. ex. : amis, famille) ou d'évoluer dans un milieu sportif prônant des valeurs de coopération (Institut national de santé publique du Québec, 2019). Le soutien de l'entourage, qu'il s'agisse de parents ou du personnel enseignant, favorise la résilience chez les personnes victimes d'intimidation (Chamberland et Saewyc, 2011). Les compétences personnelles et sociales sont également des facteurs de protection qui permettent aux jeunes d'affronter avec succès les situations qu'ils sont susceptibles de rencontrer dans leur vie (Tessier et Comeau, 2017).

### 1.4 Les principes pour maximiser les impacts des mesures de prévention de l'intimidation

La multiplicité et la variété des facteurs associés à la violence, dont l'intimidation, incitent à recourir à un éventail de stratégies de prévention qui permettent d'agir à plusieurs niveaux, de l'individu à la société en passant par le cercle amical et familial et la communauté. Pour y parvenir, des actions complémentaires et concertées doivent être déployées dans différents milieux, notamment en milieu scolaire, en milieu sportif et au sein de la communauté.

Afin de prévenir l'intimidation et la cyberintimidation, deux approches préventives complémentaires peuvent être déployées, soit 1) des programmes de prévention visant plus spécifiquement l'intimidation et la cyberintimidation, et 2) des stratégies ciblant des facteurs communs à plusieurs types de violence.

Des programmes de prévention visant plus spécifiquement l'intimidation et la cyberintimidation peuvent par exemple être déployés en milieu scolaire. Ils peuvent poursuivre différents objectifs, tels que viser à faire comprendre ce qu'est l'intimidation et les conséquences qu'elle entraîne, à augmenter le signalement des situations d'intimidation ou à démontrer aux élèves que leurs pairs et le personnel enseignant n'hésitent pas à intervenir quand c'est nécessaire. Les programmes peuvent également avoir pour objectif d'améliorer les attitudes des élèves face à l'intimidation notamment en augmentant leur empathie envers les personnes victimes (Valle *et al.*, 2020).

Au Québec, l'obligation des écoles de se doter d'un plan de lutte contre l'intimidation s'ajoute à la mise en place de ces programmes de prévention. Pour maximiser les retombées et la portée des efforts de prévention, il faut cependant garder à l'esprit que les différentes mesures et stratégies préventives doivent s'inscrire dans un continuum de politiques et de plans d'action visant à faire de l'école un milieu bienveillant, sécuritaire et équitable pour tous. Nous insistons également sur l'importance de poursuivre des activités de surveillance, notamment à travers la reconduction de l'*Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté*.

Une autre approche à privilégier pour lutter contre l'intimidation et la cyberintimidation est la mise en place de stratégies ciblant des facteurs communs à plusieurs types de violence dans une optique de prévention plus globale de la violence avant qu'elle ne survienne. Les stratégies de prévention ciblant un type de violence gagneraient à être élargies pour aborder un plus large spectre de violences interpersonnelles afin d'accroître leur impact sur la santé et le bien-être des populations.

Puisque de nombreux efforts sont déjà consentis à la lutte contre l'intimidation au Québec, notamment à travers les plans d'action et l'obligation des écoles de se doter d'un plan de lutte contre l'intimidation, les recommandations de l'INSPQ se concentrent davantage sur la prévention de l'intimidation avant même qu'elle ne survienne, en luttant plus globalement contre la discrimination et la violence.

## 2 AGIR EN AMONT DE L'INTIMIDATION DANS UNE PERSPECTIVE PRÉVENTIVE

Pour prévenir l'intimidation et d'autres types de violence, le déploiement concerté d'un éventail de mesures visant la modification de certaines normes sociales et le développement de compétences personnelles et sociales s'avère essentiel. Les interventions déployées dès les premiers stades de la vie étant plus susceptibles d'avoir des effets à long terme, les parents, les enfants et les jeunes représentent des groupes-cibles prioritaires pour soutenir l'établissement de relations exemptes de violence tout au long de la vie. De plus, puisque certains facteurs associés à l'intimidation et à la cyberintimidation sont communs à d'autres types de violence et que certaines stratégies peuvent prévenir plus d'un type de violence à la fois, il serait bénéfique d'adopter une perspective globale et concertée en prévention de la violence.

Dans ce mémoire, l'INSPQ propose de renforcer trois axes d'intervention, soit 1) la lutte contre la discrimination, 2) le soutien au développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, et 3) l'adoption et la promotion d'une perspective globale en prévention de la violence.

### 2.1 Lutter contre la discrimination

#### Déployer des politiques publiques qui ciblent la discrimination et réitèrent le fait qu'elle est inacceptable dans l'ensemble des milieux

Une stratégie visant la transformation des normes sociales ne peut s'appuyer uniquement sur des activités d'information ou de sensibilisation, puisqu'elles ne suffisent pas, à elles seules, à entraîner une réduction des comportements violents. Des politiques publiques qui ciblent la discrimination, réitèrent le fait qu'elle est inacceptable et permettent d'agir de façon large à l'échelle populationnelle doivent être mises en place. En ce sens, des études ont montré que la mise en place de lois interdisant la discrimination basée sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre en éducation pouvait entraîner des niveaux moins élevés d'intimidation, d'idées suicidaires et de tentatives de suicide chez les jeunes gais, lesbiennes, bisexuels et *queer* (Pearson *et al.*, 2021; Rees *et al.*, 2022).

#### Favoriser une représentation positive des populations les plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux

La manière dont certains groupes de population sont représentés dans la société, notamment à travers les images choisies ainsi que le langage et les mots utilisés pour en parler, peut avoir une incidence sur les perceptions et les préjugés à leur égard. Par exemple, une représentation négative et réductrice des personnes vieillissantes et du vieillissement peut produire ou reproduire des stéréotypes négatifs associés à l'âge, normaliser des attitudes âgistes, et contribuer à normaliser des comportements discriminatoires et maltraitants de la part de la société (Conseil des aînés du Québec, 2010; Lagacé *et al.*, 2011). Des représentations positives et affirmatives des groupes plus à risque d'intimidation, qui évitent de se concentrer sur leurs souffrances ou leurs risques d'intimidation, tout comme l'utilisation d'un vocabulaire inclusif et

exempt de préjugés seraient à privilégier, notamment dans les programmes déployés en milieu scolaire.

L'INSPQ recommande plusieurs mesures pouvant soutenir la prévention de la discrimination :

**Déployer des politiques publiques qui ciblent la discrimination et réitèrent le fait qu'elle est inacceptable dans l'ensemble des milieux**

Rehausser l'encadrement pour contrer la discrimination par le déploiement de politiques publiques structurantes universelles et de politiques spécifiques ciblant certains milieux.

Adopter et déployer des politiques devant être respectées par tous les acteurs (dont les élèves, les parents et les adultes significatifs).

**Favoriser une représentation positive des populations les plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux**

Offrir des représentations positives et affirmatives des populations plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'espace public et dans différents milieux, notamment dans les programmes et activités en milieu scolaire.

Promouvoir et valoriser, auprès des acteurs sociaux et des décideurs, l'utilisation d'un vocabulaire inclusif et exempt de préjugés.

## 2.2 Soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes

Bien que les efforts de prévention pour agir sur l'intimidation soient nécessaires à tous les stades de la vie, les données concernant l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes restent particulièrement préoccupantes. En raison des conséquences sur leur santé et des répercussions possibles à long terme, il est donc important de consacrer une partie des efforts de prévention auprès des jeunes.

Les programmes visant le développement des habiletés personnelles et sociales des enfants et des jeunes peuvent contribuer à réduire la violence en fortifiant leurs aptitudes sociales et en permettant de mieux gérer leur agressivité. Au Québec, l'approche « École en santé » et le référent « ÉKIP », qui s'inscrivent dans la logique d'approches globales de la santé de type « Écoles promotrices de santé », proposent d'ailleurs une démarche en ce sens (Gouvernement du Québec, 2024; Ministère de l'Éducation, s.d.). On y recommande la mise en œuvre d'actions concertées, continues, cohérentes et intégrées aux pratiques régulières de l'école, afin de soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des élèves. En plus de viser l'acquisition de compétences personnelles et sociales saines, comme la gestion des émotions et du stress et l'adoption de comportements prosociaux, ces approches incluent également d'autres interventions visant l'aménagement de milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants où les élèves se sentent en sécurité, respectés et inclus.

### Renforcer l'apprentissage des compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge

Les actions en promotion et en prévention sont plus efficaces lorsqu'elles sont appliquées de façon cohérente et concertée dans les différents milieux de vie. Ces actions gagnent donc à s'inscrire à l'intérieur d'un portefeuille de mesures préventives ciblant les différents adultes significatifs dans la vie des jeunes, dont les parents, le personnel enseignant, les entraîneurs sportifs et les adultes dans la communauté. Le milieu familial occupe en effet une place importante dans l'environnement des enfants et des jeunes et les pratiques parentales influencent directement leur développement et leur bien-être (Lacharité *et al.*, 2015).

L'engagement des parents dans la vie scolaire de leur enfant est aussi lié à leur bien-être social et émotionnel (Nokali *et al.*, 2010). Or, les parents vivent quotidiennement des défis dans l'exercice de leur rôle. À titre d'exemple, 12 % des parents québécois rapportent trouver très difficile ou plutôt difficile de faire face aux défis associés à l'intimidation vécue par leur enfant (Lavoie et Auger, 2023). Les programmes de soutien à la parentalité peuvent améliorer la satisfaction et le sentiment de compétence des parents, en plus de favoriser le développement de compétences sociales et affectives chez leurs enfants (Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2024).

Le développement des compétences personnelles et sociales doit tenir compte des situations rencontrées par les jeunes, selon leur âge. La réalité du numérique dans la vie des jeunes en est un exemple. Considérant la place grandissante de l'utilisation des technologies de l'information et des communications, l'INSPQ réitère l'importance d'aborder avec eux le concept de citoyenneté numérique, le respect de la vie privée, la sécurité en ligne, le respect des autres, le droit à la déconnexion ainsi que le développement d'un esprit critique. Malgré l'introduction de contenus concernant l'utilisation des écrans dans le cursus scolaire, l'INSPQ se préoccupe de l'adéquation entre l'âge moyen auquel les enfants sont exposés aux technologies de l'information et des communications et l'âge ciblé pour l'introduction de mesures éducatives.

Enfin, les transitions scolaires (de la maternelle au primaire ou du primaire au secondaire) représentent des périodes charnières qui doivent faire l'objet d'une attention particulière, entre autres, parce qu'elles coïncident généralement avec des changements développementaux et sociaux chez les enfants et les jeunes. Des transitions vécues harmonieusement favorisent la motivation et l'engagement scolaire, mais également la santé et le bien-être tout au long de la vie (Palluy *et al.*, 2010).

### Promouvoir des actions concertées et structurées pour soutenir les jeunes dans le développement de leurs compétences personnelles et sociales

La continuité et la complémentarité des interventions, ainsi que la collaboration entre les écoles, les familles et les organisations de la communauté pour le déploiement d'initiatives de promotion de la santé permettent aux élèves de mieux faire face aux situations de vie rencontrées (Gouvernement du Québec, 2024; Ministère de l'Éducation, s.d.). En cohérence avec ces démarches, l'INSPQ souligne l'importance de mettre en place des actions concertées et structurées dans les différents milieux de vie des jeunes, de la famille à l'école, en passant par les loisirs et les activités sportives. Cela nécessite de soutenir les instances de concertation et

d'harmoniser les politiques et les pratiques entre ces différents milieux concernant l'intimidation, et plus largement celles concernant la violence et la discrimination.

Considérant les mesures déjà en place au Québec pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, l'INSPQ recommande que ces mesures soient maintenues, rehaussées et intensifiées :

**Renforcer l'apprentissage des compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge**

Offrir un soutien aux parents afin de renforcer leurs compétences parentales et favoriser le développement de compétences personnelles et sociales chez leurs jeunes.

Établir, au niveau pédagogique, des règles claires qui mettent en valeur les comportements positifs et stimulent le développement de compétences personnelles et sociales saines, comme la gestion des émotions et du stress, et l'adoption de comportements prosociaux.

Assurer dans tous les milieux scolaires la présence de mesures suffisantes et efficaces pour préparer les élèves aux transitions scolaires, notamment lors du passage de la maternelle au primaire et du primaire au secondaire.

Aborder le plus tôt possible le concept de citoyenneté numérique, le respect de la vie privée, la sécurité en ligne et le respect des autres avant que les jeunes commencent à utiliser les technologies de l'information et des communications et à naviguer sur les réseaux sociaux, notamment à travers le cursus scolaire.

**Promouvoir des actions concertées et structurées pour soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de leurs compétences personnelles et sociales**

Élargir les efforts de sensibilisation et de formation en matière de prévention de l'intimidation et de la cyberintimidation à l'ensemble des personnes œuvrant dans les différents milieux de vie des jeunes.

Développer des collaborations intersectorielles entre les différents milieux dans lesquels évoluent les jeunes par le biais des intervenants scolaires, communautaires et sociaux.

Mettre en place des actions qui visent simultanément les différents milieux de vie des jeunes, de la famille à l'école, en passant par les loisirs et les activités sportives.

## 2.3 Adopter et promouvoir une perspective globale en prévention de la violence

### Miser sur des mesures qui ciblent des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois

Afin de maximiser l'efficacité des différentes stratégies et mesures de prévention mises en place et de faire en sorte que la violence ne soit plus tolérée dans aucun milieu ni dans aucun contexte, il importe d'adopter une perspective globale et concertée en prévention de la violence auprès des jeunes. Cela est d'autant plus pertinent que la prévention de la violence faite auprès des jeunes pourra entraîner des répercussions positives sur leurs comportements à l'âge adulte.

Des interrelations existent entre les différents types de violence interpersonnelle. En orientant l'action sur des facteurs de risque ou de protection communs, par exemple le fait d'évoluer dans une société où des normes et des politiques cautionnent certaines inégalités ou de pouvoir compter sur le soutien d'un réseau social empathique, il est possible de déployer des interventions qui réduisent plus d'un problème à la fois.

L'amélioration des conditions socioéconomiques et de la qualité de vie participe également à la réduction de la violence. On sait notamment que certaines conditions socioéconomiques limitent les personnes et les communautés dans l'atteinte de leur plein potentiel et les exposent à un risque accru de violence (Krug *et al.*, 2002). La pauvreté et les conditions de vie difficiles, les inégalités entre les sexes et la consommation abusive d'alcool sont des facteurs de risque de violence régulièrement rapportés, et ce, quel que soit la nature de la violence ou le milieu dans lequel elle est exercée (Organisation mondiale de la Santé, 2014, 2017). Afin de réduire la violence à l'échelle de la société, il importe de cibler ces facteurs par des actions en amont pour faire progresser les conditions socioéconomiques (revenu, éducation, logement) et améliorer la qualité de vie dans tous les milieux (Parks *et al.*, 2017).

### Soutenir la concertation et l'arrimage entre les initiatives et les mesures visant la prévention de la violence

Au cours des trente dernières années, le Québec a adopté des lois, des politiques et des plans d'action encadrant la mise en place des différentes initiatives visant à prévenir et à contrer différents types de violence, notamment auprès des jeunes (voir par exemple le *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation* et l'*Énoncé ministériel en matière de protection de l'intégrité en contexte de sport et de loisir*). L'INSPQ soutient tous les efforts consacrés et les mesures mises en place pour contrer différents types de violence. Par ailleurs, pour maximiser l'utilisation des ressources disponibles, optimiser le déploiement des actions efficaces déjà en place et éviter la multiplication des programmes ou des mesures, une perspective concertée visant à agir plus globalement sur la violence devrait être mise de l'avant. Une telle perspective pourrait ainsi faciliter la coordination et l'arrimage des initiatives, des mesures et des ressources pour prévenir plus efficacement plusieurs types de violence. Les écoles ayant déjà la responsabilité de mettre en place différents programmes de prévention et de promotion, il importe d'agir en concertation afin de ne pas ajouter une charge

supplémentaire alors que certains programmes déjà en place sont reconnus comme contribuant à prévenir la violence.

Considérant les connaissances disponibles en matière de prévention de la violence et l'identification de certains facteurs communs à plusieurs types de violence associés à un risque accru ou à un effet protecteur, l'INSPQ recommande de :

**Miser sur des mesures qui ciblent des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois**

Élargir les stratégies de prévention ciblant un type de violence pour aborder un plus large spectre de violences interpersonnelles et ainsi accroître leur impact sur la santé et le bien-être des populations.

**Soutenir la concertation et l'arrimage entre les initiatives et les mesures visant la prévention de la violence**

Encourager les collaborations intersectorielles aux niveaux national, régional et local afin de mettre en œuvre des actions globales et concertées visant à lutter contre la violence et l'intimidation.

### 3 CONCLUSION

L'intimidation, incluant la cyberintimidation, constitue un enjeu important de santé publique en raison de son ampleur et de ses conséquences. Au cours des dernières années, différents types de violence, dont l'intimidation, ont fait l'objet de nombreuses études ayant permis de faire progresser les connaissances sur le sujet. Plusieurs facteurs associés à l'intimidation et la cyberintimidation sont documentés et un certain nombre sont communs à d'autres types de violence.

Pour contrer ce problème, l'INSPQ propose trois axes d'interventions. Il s'agit d'abord de lutter contre la discrimination, par exemple en déployant des politiques publiques qui réitèrent le fait que la discrimination est inacceptable dans l'ensemble des milieux. Ensuite, il serait judicieux de soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, notamment par la promotion d'actions concertées et structurées pour soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de ces compétences. Enfin, il serait avisé d'adopter et de promouvoir une perspective concertée en prévention de la violence, entre autres, en ciblant des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois et en soutenant la concertation aux niveaux national, régional et local.

L'INSPQ souligne tous les efforts consacrés à cette problématique depuis le premier plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation. Il insiste sur l'importance de continuer en ce sens et de porter une attention particulière aux groupes de personnes plus susceptibles de subir de l'intimidation ou de la cyberintimidation. Ajoutons que la poursuite d'activités de surveillance, et particulièrement la reconduction de *l'Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté*, sont des conditions nécessaires au succès des initiatives qui découleront de cette consultation.

#### Pour en savoir plus...

[Trousse média sur l'intimidation](#)

## 4 RÉFÉRENCES

- Antoniadou, N. et Kokkinos, C. M. (2015). Cyber and school bullying: same or different phenomena? *Aggression and Violent Behavior, 25B*, 363-372.
- Baldwin, J. R., Arseneault, L., Odgers, C., Belsky, D. W., Matthews, T., Ambler, A., Caspi, A., Moffitt, T. E. et Danese, A. (2016). Childhood bullying victimization and overweight in young adulthood: a cohort study. *Psychosomatic Medicine, 78*(9), 1094-1103. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000388>
- Bonanno, R. et Hymel, S. (2013). Cyber Bullying and Internalizing Difficulties: Above and Beyond the impact of traditional forms of bullying. *Journal of Youth & Adolescence, 42*(5), 685-697.
- Braën-Boucher, C. et Ferguson, Y. (2024). *Usage des écrans, santé mentale et symptômes de troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 17 ans*. Institut national de santé publique du Québec.
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (2024). *Rapport de la directrice de santé publique: La Santé et le développement des enfants montréalais - Citoyen du monde d'aujourd'hui et de demain*. [https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP\\_Pub\\_2024\\_10\\_21\\_SanteDevEnfantsRapport.pdf](https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP_Pub_2024_10_21_SanteDevEnfantsRapport.pdf)
- Chamberland, L. et Saewyc, E. (2011). Stigmatisation, vulnérabilité et résilience: la santé psychosociale des minorités sexuelles et de genre au Canada. *Canadian Journal of Community Mental Health, 30*(2), 7-11.
- Chehab, Y., Levasseur, C. et Bowen, F. (2016). De l'école au cyberespace, le phénomène de l'intimidation en ligne chez les jeunes: état de la recherche et de l'intervention. *McGill Journal of Education/Revue des sciences de l'éducation de McGill, 51*(1). <http://mje.mcgill.ca/article/view/9089>
- Conseil des aînés du Québec (2010). *Avis sur l'âgisme envers les aînés: état de la situation*. [https://www.bibliotheque.assnat.qc.ca/DepotNumerique\\_v2/AffichageNotice.aspx?idn=66975](https://www.bibliotheque.assnat.qc.ca/DepotNumerique_v2/AffichageNotice.aspx?idn=66975)
- Gouvernement du Québec (2024). *À propos d'ÉKIP: Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/a-propos>
- Hinduja, S. et Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research, 14*(3), 206-221.
- Holt, M. K., Vivolo-Kantor, A. M., Polanin, J. R., Holland, K. M., DeGue, S., Matjasko, J. L., Wolfe, M. et Reid, G. (2015). Bullying and Suicidal Ideation and Behaviors: A Meta-Analysis. *Pediatrics, 135*(2), e496.
- Huang, F. L., Lewis, C., Cohen, D. R., Prewett, S. et Herman, K. (2018). Bullying involvement, teacher-student relationships, and psychosocial outcomes. *School Psychology Quarterly, 33*(2), 223-234.
- Hutson, E. (2016). Cyberbullying in adolescence: a concept analysis. *ANS: Advances in Nursing Science, 39*(1), 60-70.

- Institut de la statistique du Québec (2024). *Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022*. Institut de la statistique du Québec.
- Institut national de santé publique du Québec (2019). *L'intimidation vécue par les jeunes*. Trousse média sur l'intimidation. <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/jeunes>
- Kingsbury, M. et Arim, R. (2023). *La cybervictimisation et la santé mentale chez les jeunes Canadiens*. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2023009/article/00001-fra.htm>
- Kowalski, R. M., Morgan, C. A. et Limber, S. P. (2012). Traditional bullying as a potential warning sign of cyberbullying. *School Psychology International*, 33(5), 505-519.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. et Lozano-Ascencio, R. (2002). *Rapport mondial sur la violence et la santé*. Organisation mondiale de la Santé. [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/fr/full\\_fr.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/fr/full_fr.pdf)
- Lacharité, C., Pierce, T., Calille, S., Baker, M. et Pronovost, M. (2015). Penser la parentalité au Québec : un modèle théorique et un cadre conceptuel pour l'initiative Perspectives parents, 3. [https://agirtot.org/media/361541/LesCahiersDuCEIDDEF\\_no3.pdf](https://agirtot.org/media/361541/LesCahiersDuCEIDDEF_no3.pdf)
- Lagacé, M., Laplante, J. et Davignon, A. (2011). Construction sociale du vieillir dans les médias écrits canadiens : de la lourdeur de la vulnérabilité à l'insoutenable légèreté de l'être. *Communication et organisation. Revue scientifique francophone en Communication organisationnelle*, (40), 87-102.
- Lavoie, A. et Auger, A. (2023). *Être un parent au Québec en 2022. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur la parentalité 2022*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/etre-parent-quebec-2022.pdf>
- Lemstra, M. E., Nielsen, G., Rogers, M. R., Thompson, A. T. et Moraros, J. S. (2012). Risk indicators and outcomes associated with bullying in youth aged 9-15 years. *Canadian Journal Of Public Health = Revue Canadienne De Santé Publique*, 103(1), 9-13.
- Lereya, S. T., Copeland, W. E., Costello, E. J. et Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: two cohorts in two countries. *The Lancet Psychiatry*, 2(6), 524-531.
- Ministère de la Sécurité publique (2009). *La cyberintimidation et le cyberharcèlement*. Direction de la prévention et du soutien, Ministère de la Sécurité publique. [http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/police/statistiques/criminalite/cyberintimidation/Bulletin\\_statistique\\_cyberintimidation\\_cyberharcèlement.pdf](http://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/police/statistiques/criminalite/cyberintimidation/Bulletin_statistique_cyberintimidation_cyberharcèlement.pdf)
- Ministère de l'Éducation (s.d.). *Approche École en santé*. Gouvernement du Québec. <https://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/aide-et-soutien/services-educatifs-complementaires/sante-a-lecole/approche-ecole-en-sante>
- Nokali, N. E. E., Bachman, H. J. et Votruba-Drzal, E. (2010). Parent Involvement and Children's Academic and Social Development in Elementary School. *Child Development*, 81(3), 988. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01447.x>

- Organisation mondiale de la Santé (2014). *Rapport de situation 2014 sur la prévention de la violence dans le monde*. Organisation mondiale de la Santé.
- Organisation mondiale de la Santé (2017). *INSPIRE: sept stratégies pour mettre fin à la violence à l'encontre des enfants*. Organisation mondiale de la Santé. <https://inspire-strategies.org/sites/default/files/2020-06/French.pdf>
- Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M.-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être: agir efficacement en contexte scolaire: synthèse des recommandations*. Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1065\\_reussiteeducativesantebienetre.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1065_reussiteeducativesantebienetre.pdf)
- Parks, L. F., Castaldi, C., Davis, R., Price, J. et Somji, A. (2017). *A Health Equity and Multisector Approach to Preventing Domestic Violence*. Prevention Institute.
- Pearson, J., Wilkinson, L. et Wooley-Snyder, J. L. (2021). State-level policy, school victimization, and suicide risk among sexual minority youth. Dans *Sexual and Gender Minority Health* (vol. 21, p. 65-101). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1057-629020210000021009>
- Québec. Loi sur l'instruction publique (chapitre I-13.3) : à jour au 31 mai 2024. , n° § par. 1.1 (2024). <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/I-13.3>
- Rees, D. I., Sabia, J. J. et Kumpas, G. (2022). Anti-Bullying Laws and Suicidal Behaviors Among Teenagers. *Journal of Policy Analysis & Management*, 41(3), 787-823.
- Rivara, F. et Le Menestrel, S. (2016). *Preventing bullying through science, policy, and practice*. The National Academies Press. <http://www.nap.edu/23482>
- Sigurdson, J. F., Wallander, K. et Sund, A. M. (2014). Is involvement in school bullying associated with general health and psychosocial adjustment outcomes in adulthood? *Child Abuse & Neglect*, 38(10), 1607-1617. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.06.001>
- Tessier, C. et Comeau, L. (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243\\_developpement\\_promotion\\_prevention\\_contexte\\_scolaire.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf)
- Valle, J. E., Williams, L. C. et Stelko-Pereira, A. C. (2020). Whole-school antibullying interventions: A systematic review of 20 years of publications. *Psychology in the Schools*, 57(6), 868-883.
- Vanderbosch, H. et Cleemput, K. V. (2009). Cyberbullying among youngsters: profiles of bullies and victims. *New Media & Society*, 11(8), 1349-1371.
- van Geel, M., Vedder, P. et Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 168(5), 435-442.

## ANNEXE 1 SYNTHÈSE

### L'intimidation et la cyberintimidation : Une problématique fréquente et complexe aux conséquences délétères

L'intimidation, incluant la cyberintimidation, touche 12 % des personnes âgées de 12 ans et plus au Québec. Elle représente un problème de santé publique en raison du nombre de personnes touchées et des répercussions considérables sur leur santé physique, mentale et psychosociale.

L'intimidation s'inscrit dans le continuum des violences interpersonnelles. Elle se caractérise par une inégalité des rapports de force entre la personne auteure et la personne victime, telle qu'une supériorité fondée sur l'âge ou la force physique. De plus, une forte interrelation existe entre différents types de violence qui ont en commun plusieurs facteurs de risque ou de protection. En agissant sur ces facteurs communs, il est possible de maximiser la portée des interventions, de cibler plusieurs types de violence et d'agir avant même que ne survienne l'intimidation.

### Agir en amont de l'intimidation dans une perspective préventive

Pour prévenir l'intimidation et d'autres types de violence, un éventail de mesures visant la modification de certaines normes sociales et le développement de compétences personnelles et sociales s'avère essentiel.

Dans ce mémoire, l'INSPQ propose de considérer trois axes d'intervention.

D'abord, différentes actions doivent être mises en œuvre pour lutter contre la discrimination, soit : 1) déployer des politiques publiques qui ciblent la discrimination et réitèrent le fait qu'elle est inacceptable dans l'ensemble des milieux, et 2) favoriser une représentation positive des populations les plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux.

D'autre part, l'INSPQ croit nécessaire 1) de renforcer l'apprentissage des compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge, et 2) de promouvoir des actions concertées et structurées pour soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de leurs compétences personnelles et sociales.

Enfin, l'adoption d'une perspective globale en prévention de la violence, notamment auprès des jeunes, permettrait de maximiser l'efficacité des différentes stratégies de prévention mises en place. Par conséquent, l'INSPQ préconise 1) de miser sur des mesures qui ciblent des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois, et 2) de soutenir la concertation et l'arrimage entre les initiatives et les mesures visant la prévention de la violence.

## ANNEXE 2 LISTE DES RECOMMANDATIONS

L'INSPQ recommande plusieurs mesures pouvant soutenir la prévention de la discrimination :

1. Déployer des politiques publiques qui ciblent la discrimination et réitèrent le fait qu'elle est inacceptable dans l'ensemble des milieux
  - 1.1 Rehausser l'encadrement pour contrer la discrimination par le déploiement de politiques publiques structurantes universelles et de politiques spécifiques ciblant certains milieux.
  - 1.2 Adopter et déployer des politiques devant être respectées par tous les acteurs (dont les élèves et les parents).
2. Favoriser une représentation positive des populations les plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux
  - 2.1 Offrir des représentations positives et affirmatives des populations plus à risque de vivre de l'intimidation dans l'ensemble des milieux, notamment dans les programmes et activités en milieu scolaire.
  - 2.2 Promouvoir et valoriser, auprès des acteurs sociaux et des décideurs, l'utilisation d'un vocabulaire inclusif et exempt de préjugés.

Considérant les mesures déjà en place au Québec pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des enfants et des jeunes, l'INSPQ recommande que ces mesures soient maintenues, rehaussées et intensifiées :

3. Renforcer l'apprentissage des compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge
  - 3.1 Offrir un soutien aux parents afin de renforcer leurs compétences parentales et favoriser le développement de compétences personnelles et sociales chez leurs jeunes.
  - 3.2 Établir, au niveau pédagogique, des règles claires qui mettent en valeur les comportements positifs et stimulent le développement de compétences personnelles et sociales saines, comme la gestion des émotions et du stress, et l'adoption de comportements prosociaux.
  - 3.3 Assurer dans tous les milieux scolaires la présence de mesures suffisantes et efficaces pour préparer les élèves aux transitions scolaires, notamment lors du passage de la maternelle au primaire et du primaire au secondaire.
  - 3.4 Aborder le plus tôt possible le concept de citoyenneté numérique, le respect de la vie privée, la sécurité en ligne et le respect des autres avant que les jeunes commencent à utiliser les technologies de l'information et des communications et à naviguer sur les réseaux sociaux, notamment à travers le cursus scolaire.

4. Promouvoir des actions concertées et structurées pour soutenir les enfants et les jeunes dans le développement de leurs compétences personnelles et sociales
  - 4.1 Élargir les efforts de sensibilisation et de formation en matière de prévention de l'intimidation et de la cyberintimidation à l'ensemble des personnes œuvrant dans les différents milieux de vie des jeunes.
  - 4.2 Développer des collaborations intersectorielles entre les différents milieux dans lesquels évoluent les jeunes par le biais des intervenants scolaires, communautaires et sociaux.
  - 4.3 Mettre en place des actions qui visent simultanément les différents milieux de vie des jeunes, de la famille à l'école, en passant par les loisirs et les activités sportives.

Considérant les connaissances disponibles en matière de prévention de la violence et l'identification de certains facteurs communs à plusieurs types de violence associés à un risque accru ou à un effet protecteur, l'INSPQ recommande de :

5. Miser sur des mesures qui ciblent des facteurs de risque et de protection susceptibles d'agir globalement sur plus d'un type de violence à la fois
  - 5.1 Élargir les stratégies de prévention ciblant un type de violence pour aborder un plus large spectre de violences interpersonnelles et ainsi accroître leur impact sur la santé et le bien-être des populations.
6. Soutenir la concertation et l'arrimage entre les initiatives et les mesures visant la prévention de la violence
  - 6.1 Encourager les collaborations intersectorielles aux niveaux national, régional et local afin de mettre en œuvre des actions globales et concertées visant à lutter contre la violence et l'intimidation.



Centre d'expertise et  
de référence en santé publique

[www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)