



**Développer les compétences
personnelles et sociales des
jeunes pour prévenir
l'intimidation**

**Mémoire déposé dans le cadre des consultations
du plan d'action concerté pour prévenir et contrer
l'intimidation et la cyberintimidation**

Novembre 2024

**ASPQ**

**ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC**

Mise en contexte

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention. L'ASPQ priorise l'inscription de la santé dans la notion du développement durable et soutient une approche collaborative à travers le Québec. Parmi ses actions prioritaires, l'ASPQ promeut une santé mentale positive pour prévenir le développement de troubles mentaux et améliorer le bien-être général de la population. Elle mise sur le renforcement des compétences et la résilience des individus, en intégrant la santé mentale dans les politiques publiques et en créant des environnements favorables à l'épanouissement personnel, familial et collectif.

Dans le cadre des consultations du ministère de la Famille sur l'élaboration du prochain *plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation*, l'ASPQ souhaite partager ses recommandations.

Problématique

L'intimidation entre jeunes est une problématique qui est répandue et répétée dans les établissements scolaires du Québec. En effet, ce sont 27% des jeunes entre 12 et 17 ans qui ont vécu de l'intimidation en contexte scolaireⁱ. Certains sous-groupes vivent plus d'intimidation au quotidien, tel que les membres de la communauté LGBTQ+ (26% contre 11%), les personnes transgenre ou non binaire (34% contre 13%), ainsi que les personnes qui vivent avec un handicap (23% contre 11%)ⁱⁱ.

Parmi les personnes qui ont vécu de l'intimidation ou de la cyberintimidation dans un contexte scolaire, 63% de ceux-ci ont ressenti au minimum un effet négatif à la suite de cet événementⁱⁱⁱ. Sachant que les jeunes passent une grande partie de leur temps à l'école, il est essentiel de s'assurer que ce milieu leur permette de se développer de façon sécuritaire.

Plusieurs effets néfastes sur la santé mentale et physique découlent de l'intimidation. À court et à moyen terme, l'intimidation augmente les risques de faire une dépression, de faire de l'anxiété, d'avoir des troubles du sommeil, de développer des problématiques liées au poids ainsi que des problèmes de concentration en classe^{iv}. À long terme, ces troubles peuvent se concrétiser dans le temps et évoluer en problèmes physiques comme des douleurs chroniques et des maux de tête, ou encore en actes problématiques tels que des comportements délinquants, violents et suicidaires^v.

Agir en amont

Malgré les différentes mesures sur la prévention et l'intervention mises en place par le dernier *plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation*, les actions qui sont entreprises dans les milieux scolaires sont insuffisantes pour répondre au problème. Entre 2017 et 2023, les cas de conduites délinquantes et les comportements agressifs directs ont augmenté de 4% dans les milieux scolaires au Québec^{vi}.

Les facteurs associés aux risques d'être auteur d'intimidation regroupent plusieurs éléments qui sont attribuables à l'environnement ou à la personne :

- **un milieu** perçu comme tolérant à propos de la transgression des règles et de comportements d'intimidation augmente les chances de ce type de comportement^{vii} ;
- **les facteurs individuels**, tels qu'avoir des comportements antisociaux, être agressif ou impulsif ainsi qu'avoir des comportements à risque comme consommer de l'alcool ou de la drogue sont des prédictors de l'intimidation^{viii}.

Ces facteurs ne sont pas exhaustifs, mais ils soulignent que **l'environnement et l'éducation des jeunes sont des déterminants** de leur comportement. Selon la pyramide de prévention adaptée par Beaumont (Figure 1), un style de prévention réactif ou trop général est efficace pour faire cesser les actions d'intimidation à court terme, mais ne répond pas au problème à long terme^{ix}. Agir de manière plus fondamentale, en impliquant tous les acteurs du milieu scolaire et en misant sur la promotion du développement des compétences personnelles et sociales des jeunes contribuerait à un meilleur encadrement et à réduire les cas de violence à long terme^x.

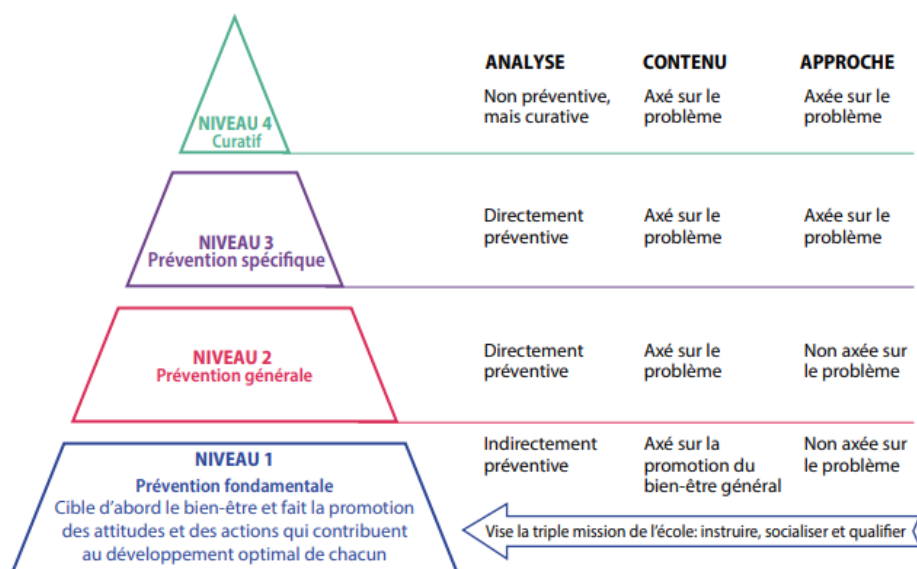


Figure 1. Pyramide de prévention adaptée par Beaumont (2014)

Recommandations

Dans le prochain *plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation*, **l'ASPQ recommande d'intégrer des actions de promotion de comportements positifs, complémentaires aux actions de prévention d'intimidation dans les écoles.**

Concrètement, l'ASPQ propose de **favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes** afin qu'ils cultivent des relations saines et des comportements adéquats. Pour ce faire, l'ASPQ recommande de prévoir des actions qui visent à former et outiller les jeunes ainsi que les adultes qui gravitent autour des jeunes afin qu'ils et qu'elles apprennent à :

- **gérer leurs émotions**, à établir et atteindre des buts positifs et à faire preuve d'**empathie** envers les autres;
- entretenir des **relations positives** et à **trouver des solutions constructives pour gérer ses conflits**;
- développer des **stratégies adaptatives plus efficaces pour se faire des ami-es et les conserver**
- **mieux réagir et à se défendre plus adéquatement lors d'un conflit.**

Conclusion

En sommes, pour réduire la violence et l'intimidation à long terme, il est nécessaire d'adopter des stratégies de **promotion de comportements et de compétences** qui visent le **bien-être général** des jeunes. À cet effet, depuis 2023, l'ASPQ outille, à travers sa campagne **La santé mentale positive, ça se cultive**, les parents et intervenant-es qui gravitent autour des jeunes de 5 à 25 ans. L'ASPQ a notamment créé un répertoire d'outils gratuits pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes. Elle a également produit le **balado Naviguer ensemble** qui vise à soutenir les parents dans l'adoption de pratiques éducatives favorables à leurs adolescent-es, à leur santé mentale et à l'harmonie familiale.

Pour plus d'information, consultez : casecutive.ca

Références

ⁱ Institut de la statistique du Québec. (2024). Intimidation et cyberintimidation au Québec : faits saillants. Disponible au : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/intimidation-et-cyberintimidation-au-quebec-faits-saillants>

ⁱⁱ Institut de la statistique du Québec. (2024). Intimidation et cyberintimidation au Québec : faits saillants. Disponible au : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/intimidation-et-cyberintimidation-au-quebec-faits-saillants>

ⁱⁱⁱ Institut de la statistique du Québec. (2024). L'intimidation et la cyberintimidation au Québec. Portrait à partir de l'Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté 2022. Disponible au : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/intimidation-quebec-eqrs-2022.pdf>

^{iv} Institut national de santé publique du Québec. (2019). L'intimidation vécue par les jeunes. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/jeunes>

^v Institut national de santé publique du Québec. (2019). L'intimidation vécue par les jeunes. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/jeunes>

^{vi} Institut de la statistique du Québec. (2024). La santé mentale, le soutien social et les relations des jeunes du secondaire. Disponible au : <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023/publication/sante-mentale-soutien-social-relations-jeunes-secondaire>

^{vii} Institut national de santé publique du Québec. (2019). L'intimidation vécue par les jeunes. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/jeunes>

^{viii} Institut national de santé publique du Québec. (2019). L'intimidation vécue par les jeunes. Disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/jeunes>

^{ix} Beaumont, C. (2023). Promouvoir à la fois la santé mentale, un climat scolaire positif et la prévention de la violence : Guide de planification pour soutenir de manière continue le bien-être à l'école. Collection de la Chaire. Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

^x Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca