



De l'intention à l'impact

**Une trousse d'outils pour les alliés dans la lutte
contre l'intimidation et la cyberintimidation chez
les personnes DSPG et les personnes racisées**

Pour le projet Ensemble
contre l'intimidation

ENSEMBLE
CONTRE
l'intimidation

Avec la participation financière de :

Québec

Pour le projet Mobilisation et
Communauté de GRIS-Québec

 **GRIS**
Québec

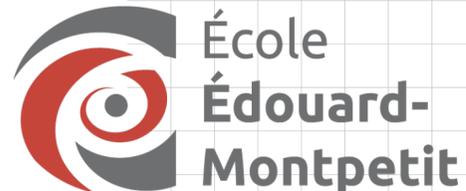
Collaborateur·ices

Participant·es aux groupes de discussion

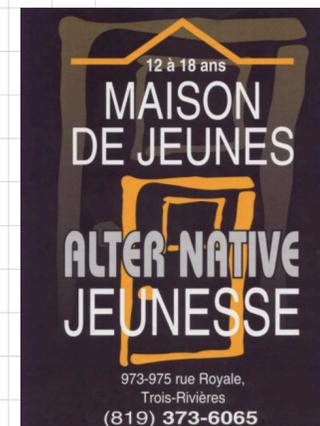
Four seasons
regional
elementary school
École Joseph
Charbonneau



Cégep
André-Laurendeau



École
Édouard-
Montpetit



Les membres du comité consultatif



Manon Lapierre



Martin Blais



Josée Tremblay



Sophie Bouchard



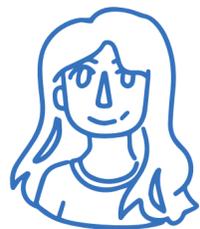
Camille Esther
Garon



Robert-Paul Juster

Collaborateur·ices

La direction du GRIS-Québec



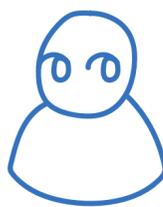
Sam Caza

Graphiste



Adam Simard

Révision



Carolane Parenteau-Labarre

Chercheuse



Annie-Pullen
Sansfaçon

Consultante



Dembah Tombor

Intervenant·e



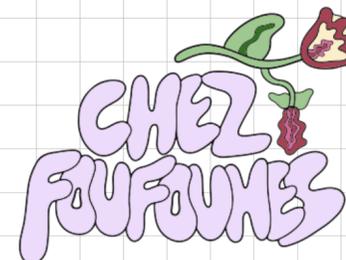
Frankie de
ASTT(e)Q

Organismes



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux



Maison communautaire
Missinak – Centre
multiservice Mamuk

Mot de remerciement

Je tiens personnellement à remercier toutes les personnes qui m'ont donné de leur temps précieux pour réaliser ce projet, que ce soient les membres du comité consultatif ou les jeunes dans les écoles qui m'ont fait confiance en me partageant leurs opinions et expériences face aux problématiques abordées dans la trousse.

Merci infiniment à vous tous·tes.

Charles Lemieux

Chargé de projet, technicien en travail social

Coordonnées

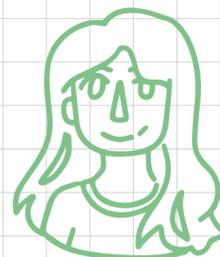


Charles Lemieux (il/lui)

Chargé de projet

mobilisation@grisquebec.ca

1 (418) 523-5572



Sam Caza (iel/elle)

Direction générale

direction@grisquebec.ca

1 (418) 523-5572

SCAN MOI!



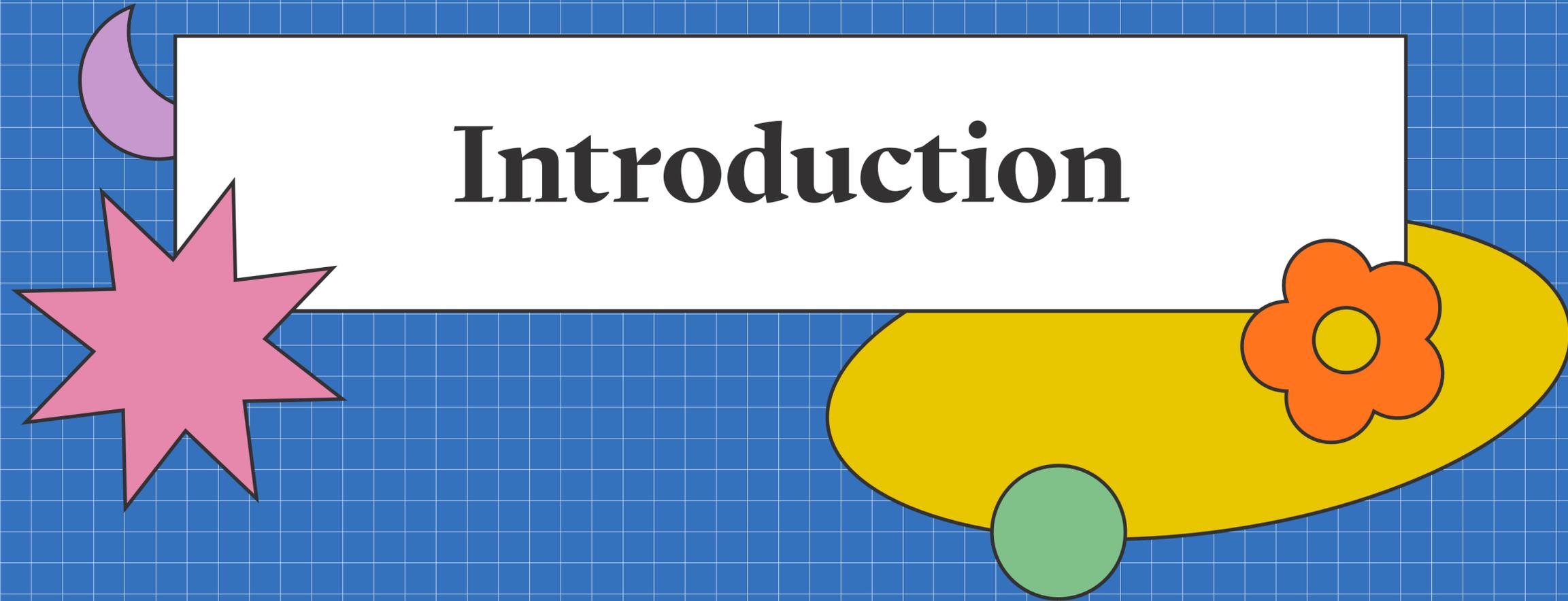
CLIQUE MOI!

Pour nous dire ce que tu pense de la trousse!

Table des matières

Collaborateur·ices	2	Il est important de prendre soin de soi!	24
Mot de remerciement	4	Ressources supplémentaires de soutien	25
Introduction	6	Services généraux	26
Objectifs de la trousse	7	Services pour la communauté LGBTQ+	27
Structure et utilisation de la trousse	8	Services d'aide contre l'intimidation et la cyberintimidation	27
Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation	9	Services d'aide et de signalement	27
L'intimidation et la cyberintimidation	10	Annexe : Lexique - Définitions	29
Diversité des réalités	12	Bibliographie	35
Besoins des victimes	13		
Obstacles à la recherche d'aide	16		
Que faire	17		
Jeunes	18		
Professeur·es	20		
Parents	22		

Introduction



Introduction¹

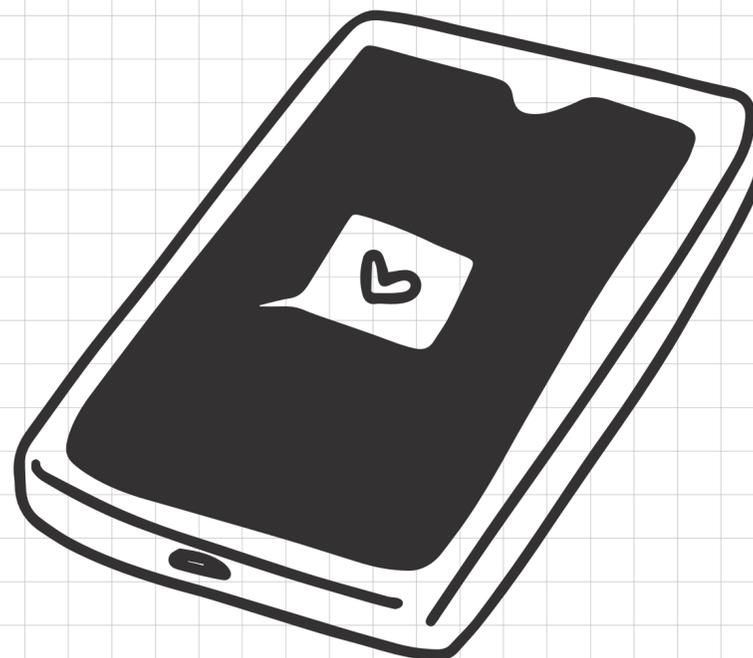
Objectifs de la trousse

Cette trousse d'outils s'inscrit dans le projet Mobilisation et Communauté du GRIS-Québec dont l'objectif est d'outiller les jeunes dans les écoles secondaires contre l'intimidation et sa prévention auprès des jeunes LGBTQIA+ et des jeunes racisé·es.

Cette trousse est pour tous·tes les jeunes qui ont vécu de l'intimidation ou de la cyberintimidation par le passé, qui sont ou ont été témoins ou qui connaissent quelqu'un·e qui y fait face. Elle s'adresse tout autant à celles et ceux qui veulent accompagner quelqu'un·e dans ce vécu difficile à affronter seul·e, qu'aux professeur·es et aux parents, qui se sentent souvent démuni·es envers ces violences.

Pour réaliser cette trousse, une centaine d'écoles ont été contactées, des entrevues ont eu lieu avec des professionnel·les des milieux, et des jeunes ont été questionné·es dans le cadre de groupes de discussion. Un grand nombre de sources scientifiques et d'outils ont été consultés et sélectionnés pour supporter le contenu de cette trousse.

À la fin du document, nous avons regroupé des ressources disponibles en ligne pertinentes pour de l'aide supplémentaire si vous désirez approfondir vos réflexions ou vous outiller davantage.



¹ À noter que la trousse utilise le pronom neutre « iel », les points médians et un langage épïcène lorsque possible.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Introduction

Structure et utilisation de la trousse

Cette trousse est séparée en cinq grandes thématiques. La première, « **Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation** », permet de donner une vision globale de ce que nous entendons lorsque nous parlons d'intimidation. Elle présente également des exemples des différentes formes d'intimidation possibles.

La seconde, « **Besoin des victimes** », permet de comprendre les besoins que les personnes qui subissent de l'intimidation peuvent avoir. Cela permet également de mieux comprendre comment se sent la personne que l'on souhaite aider.

La troisième partie, « **Que faire** », permet de vous outiller. Elle est séparée en trois : Quoi faire comme jeune, quoi faire comme professeur·e et quoi faire comme parents. Chacune des fiches permet de donner des exemples concrets d'actions que vous pouvez faire afin de soutenir une personne qui subit de l'intimidation et également de mieux la prévenir la problématique.

La quatrième partie regroupe des ressources supplémentaires pour les personnes victimes et leurs proches.

Finalement, un lexique est également présent à la fin de la trousse. N'hésitez pas à vous y référer si vous avez un doute sur un des termes utilisés dans le texte.

Bonne lecture!

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

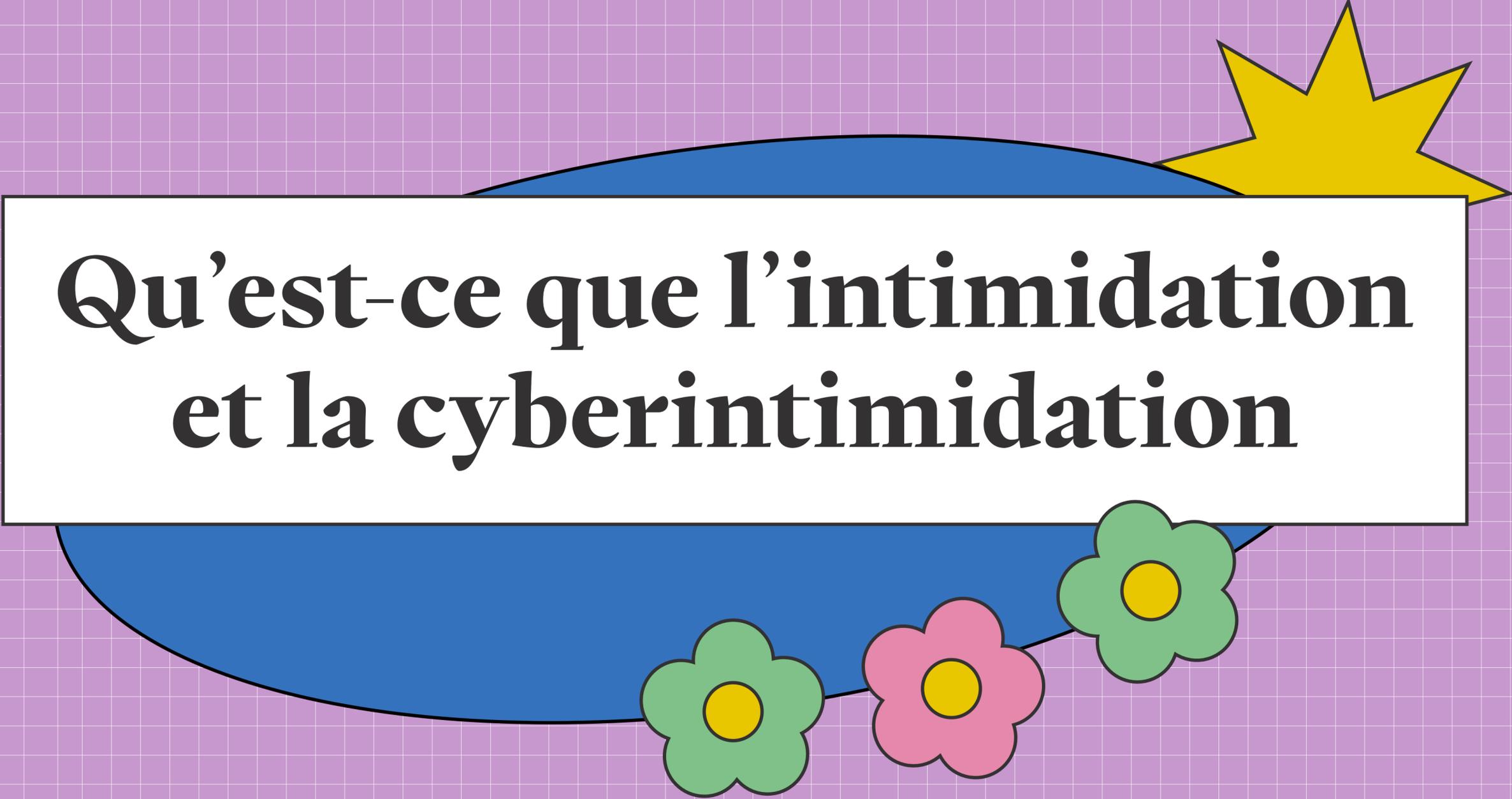
Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie



**Qu'est-ce que l'intimidation
et la cyberintimidation**

L'intimidation et la cyberintimidation

L'intimidation, c'est toutes les actions qui ont pour but de faire du mal, d'humilier et/ou d'exclure une personne ou un groupe de personne (Éducaloi a, 2024) en utilisant des caractéristiques propres aux personnes visées.

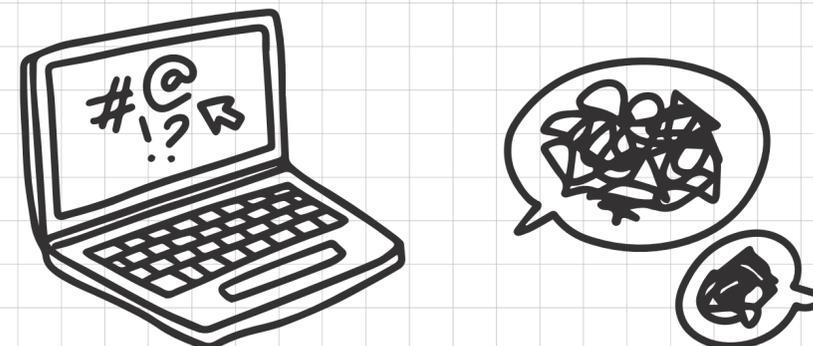
La cyberintimidation, c'est la version technologique de l'intimidation (Éducaloi b, 2024). Dans le cadre de ce projet, lorsque nous parlons d'intimidation, nous incluons la cyberintimidation qui est très présente auprès des jeunes aujourd'hui.

L'intimidation est une problématique qui est possible dans tous les milieux : scolaire, travail, sport, etc. « L'intimidation pourrait se manifester même s'il n'y a pas d'intention de faire du mal à quelqu'un. » (Éducaloi a, 2024)

La personne qui fait face à l'intimidation se retrouve dans une relation de violence entre elle-même et la personne qui perpétue les actions. Cette relation de violence est caractérisée par une inégalité de pouvoir et des actions répétées (Gouvernement du Canada a, 2016).

Type d'intimidation et de cyberintimidation		
Physique	Pousser, frapper, taxage, etc.	Directe
Verbale	Insulter, menacer, ridiculiser, etc.	Directe
Sociale	Répandre des rumeurs, isoler ou exclure, etc.	Indirecte
Matérielle	Détruire, vandaliser, voler, etc.	Directe

(Institut National de la Santé Publique du Québec, 2019)
(Gouvernement du Québec b, 2023)



Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

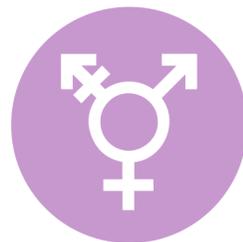
L'intimidation et la cyberintimidation

Beaucoup d'intimidateur·ices vont utiliser les caractéristiques personnelles pour diriger leurs actions.



Orientation sexuelle

Homophobie, biphobie, lesbophobie, etc.



Identité de genre

Transphobie, sexisme, misogynie, etc.



Appartenance raciale

Racisme

Cette liste n'est pas exhaustive. Plusieurs autres formes d'intimidation existent.



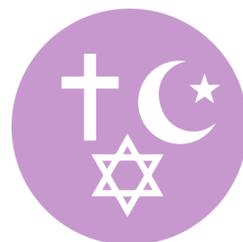
Origine ethnique

Racisme, xénophobie (immigrant·es), etc.



Handicape

Capacitisme



Religion

Antisémitisme, islamophobie, etc.



Moyens financiers

Classisme, élitisme, pauvrophobie, etc.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Diversité des réalités

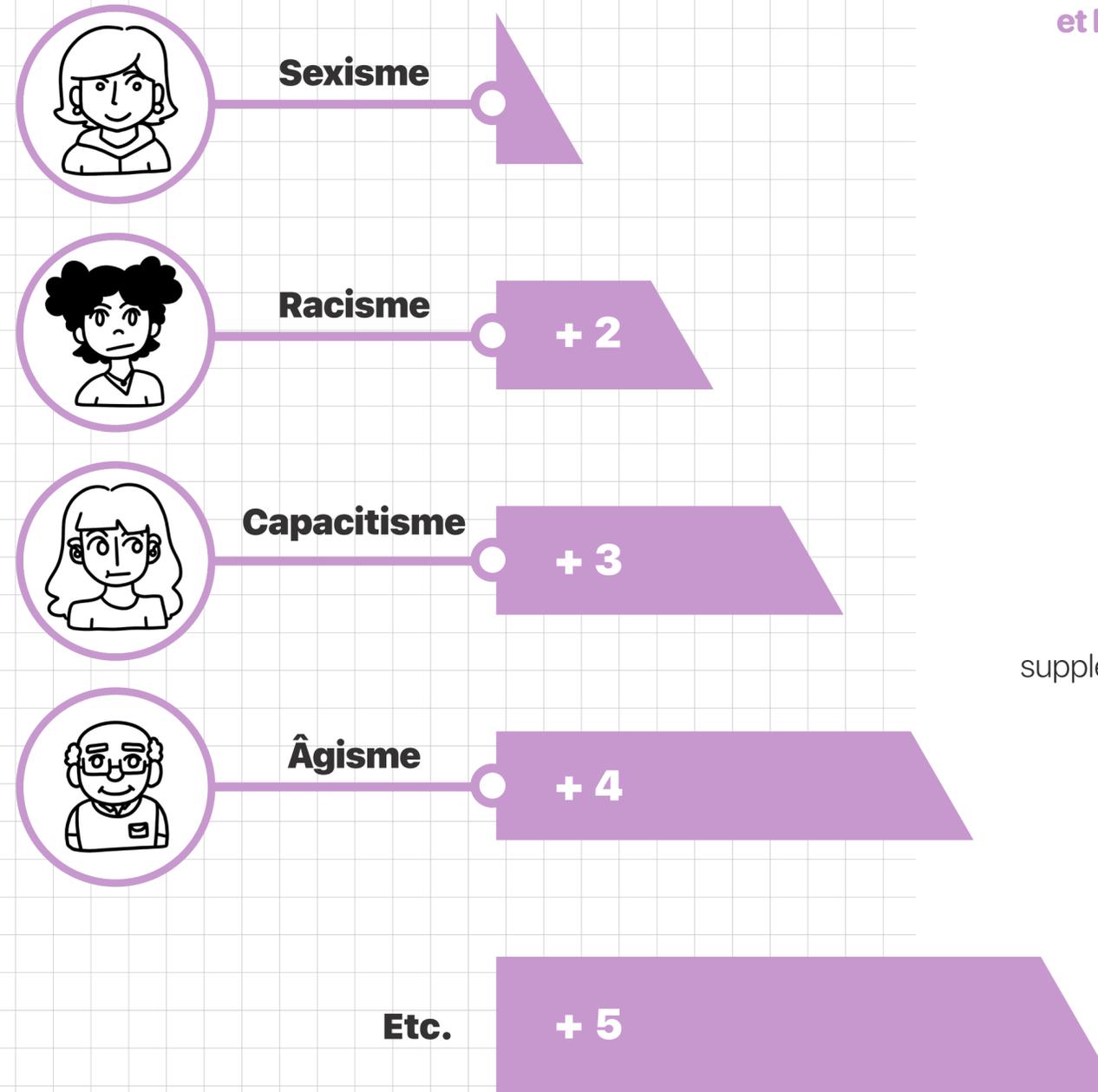
Il est important de garder en tête que les réalités de chaque personne sont propres à elles et vont influencer leur personnalité et leur trajectoire personnelle. Chaque caractéristique personnelle (orientation sexuelle, identité de genre, appartenance raciale, handicap, religion, moyens financiers, etc.) forme l'identité d'une personne et on ne peut les séparer. Lorsque l'intimidation se fait sur les caractéristiques d'une personne, c'est son intégrité et son identité qui sont attaquées.

« Il n'existe pas de lutte simple puisque nous ne vivons pas de vie simple. »

***traduit de l'anglais**

Audre Lorde

Le poids de l'oppression



Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie



Besoins des victimes

Besoins des victimes

Un·e adolescent·e victime d'intimidation a plusieurs besoins spécifiques pour l'aider à traverser cette période difficile :

Soutien émotionnel

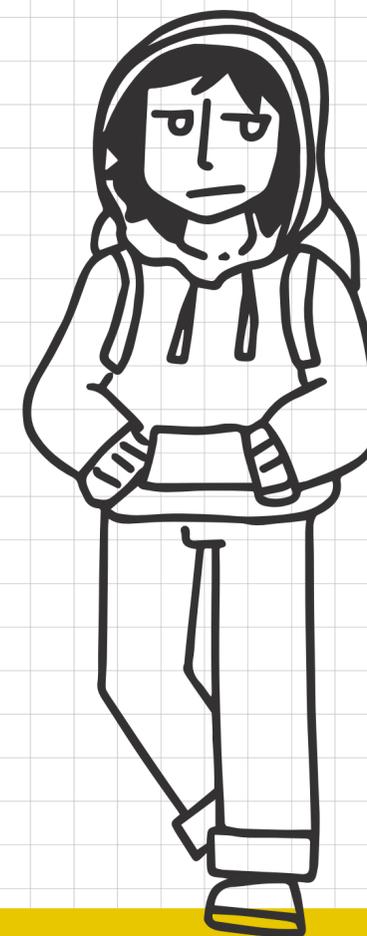
Iels ont besoin de se sentir compris·es et soutenu·es émotionnellement. Iels peuvent ressentir de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété. Le soutien des parents, des ami·es ou des professionnel·les est crucial (Alloprof, 2024).

Le soutien, c'est affirmer à la victime que nous sommes là pour iel et que nous comprenons ce qu'iel vit. C'est aussi d'utiliser les bons pronoms, le bon prénom, prononcer les noms correctement, etc.

Sécurité et protection

Iels ont besoin de se sentir en sécurité, tant à l'école qu'en ligne (Gouvernement du Québec b, 2023).

Il est important de se rappeler que toutes les écoles primaires et secondaires au Québec ont une politique pour contrer l'intimidation. De plus, la Loi canadienne sur les droits de la personne, ainsi que la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec protègent toutes deux les droits des personnes LGBTQ+ et des personnes racisées (Gouvernement du Canada b, 2024).



En tant qu'allié·e, un exemple d'action que tu peux faire pour aider ton ami·e à se sentir en sécurité, c'est de rapporter la situation aux membres du personnel responsables dans l'école, sans nécessairement nommer la victime (Éducaloi a, 2024).

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Besoins des victimes

Accès à des ressources et à des conseils professionnels

Iels peuvent bénéficier de consultations professionnelles, comme avec des psychologues, des intervenant-es scolaires ou des travailleur-euses sociaux-ales pour aider dans la gestion des conséquences émotionnelles et psychologiques de l'intimidation (Gouvernement du Québec a, 2024).

Des ressources spécifiques pour accompagner et supporter les personnes LGBTQ+ sont aussi disponibles :

[Clique ici!](#)

Accès à l'information et signalement des incidents

Iels doivent être informé-es de leurs droits et des ressources disponibles pour les aider à faire face à ces situations (Alloprof, 2024). Les victimes doivent également savoir comment signaler les incidents aux autorités compétentes (scolaires ou judiciaires) et iels ont le droit de recevoir un accompagnement à chaque étape du processus (Gouvernement du Québec a, 2024).

Comme mentionné plus haut, toutes les écoles du Québec ont une politique pour prévenir et combattre l'intimidation. Il y a aussi beaucoup de ressources externes disponibles pour t'aider à t'informer et informer les autres :

[Clique ici!](#)



Les intervenant-es de l'école, les parents, et même les ami-es, se doivent d'accompagner et d'être présent!es pour la victime dans ses démarches, même si c'est seulement d'être présent-e pour iel! Il est nécessaire de respecter les besoins de la personne victime et de ne pas la forcer dans un processus qu'iel ne veut pas ou n'est pas prêt-e à prendre.

Répondre à ces besoins aidera les adolescent-es à se sentir soutenu-es et protégé-es, et à mieux gérer les effets de l'intimidation.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Obstacles à la recherche d'aide



1. Peur des représailles

Iels craignent que signaler l'intimidation aggrave la situation ou qu'iels deviennent encore plus ciblé-es par les intimidateur-ices. Dans le cas des personnes trans, par exemple, il y a la peur que son identité soit divulguée à des personnes qui ne sont pas de confiance ou qui sont transphobes.



2. Sentiment de honte ou de culpabilité

Iels peuvent se sentir honteux-ses ou coupables de la situation et hésiter à en parler par peur d'être jugé-es ou incompris-es.



3. Manque de confiance envers les adultes ou les autorités

Iels peuvent avoir peur que les adultes, comme les enseignant-es ou les parents, ne prennent pas la situation au sérieux, qu'iels ne les croient pas ou qu'iels ne puissent pas les aider. Ceci est particulièrement présent lors de microagressions, où il arrive souvent que les victimes se sentent invalidées dans leurs expériences.

Un·e adolescent·e victime d'intimidation ou de cyberintimidation peut hésiter à aller chercher de l'aide pour plusieurs raisons :



4. Sentiment d'isolement

Iels peuvent se sentir isolé-es et croire que personne ne comprendra ou ne partagera leurs expériences. Dans le cas des personnes qui ont plusieurs réalités qui se croisent, le sentiment d'isolement est grand, puisque leurs expériences leur semblent uniques, incomprises et impossibles à surmonter.

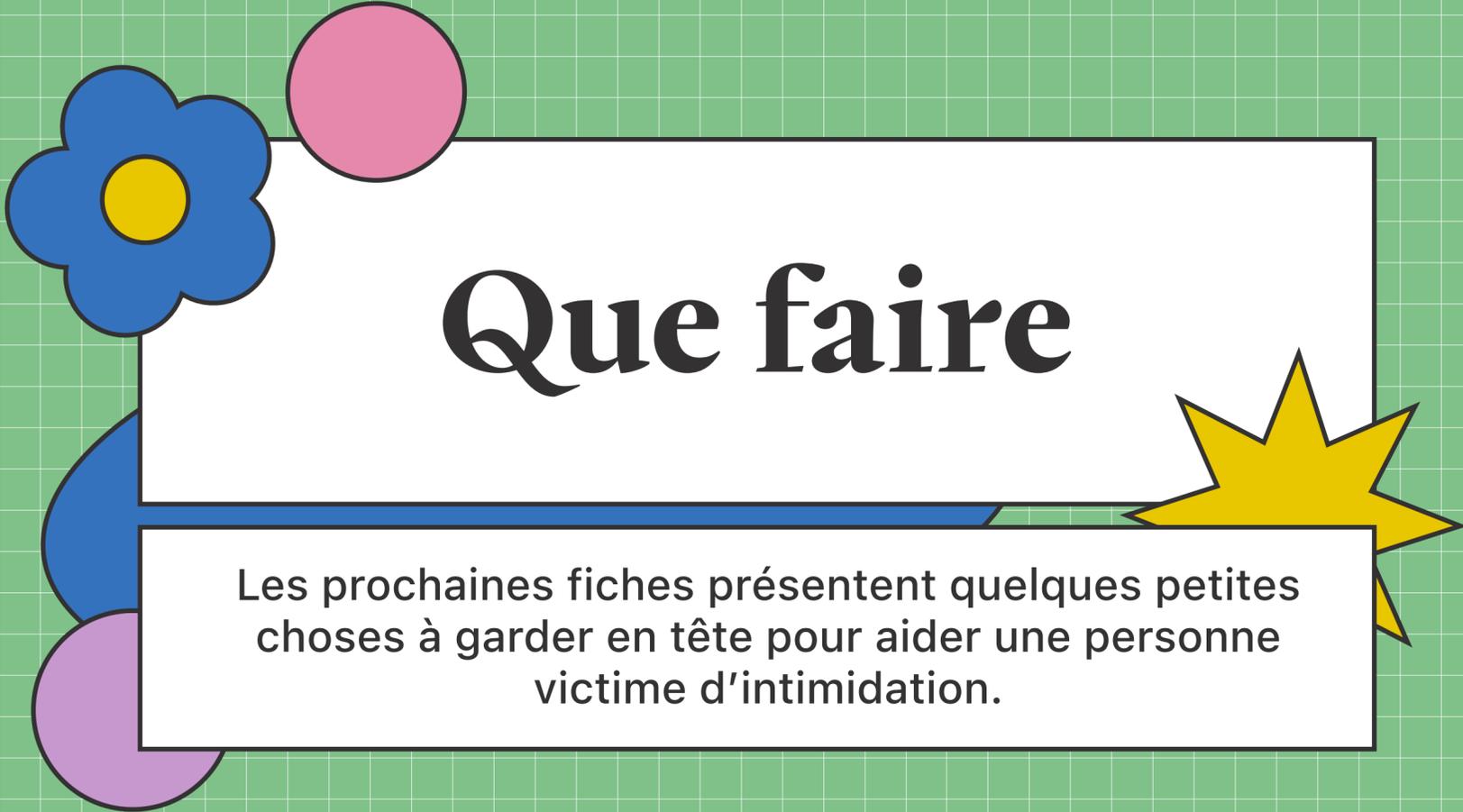


5. Surcharge émotionnelle ou épuisement

Iels peuvent être tellement accablé-es par les effets de l'intimidation qu'iels sont incapables de chercher activement de l'aide ou de parler de leurs problèmes.

Ces facteurs peuvent créer des barrières importantes à la recherche d'aide et peuvent nécessiter des stratégies spécifiques pour encourager les adolescent·es à parler et à obtenir le soutien dont iels ont besoin et droit. Il est crucial d'écouter la victime qui fait face à ces émotions à la suite d'une situation d'intimidation (Gouvernement du Québec a, 2024).





Que faire

Les prochaines fiches présentent quelques petites choses à garder en tête pour aider une personne victime d'intimidation.

Que faire

Jeunes

① Reconnaître les signes

Permet d'être mieux préparé·e à aider quelqu'un·e : Inégalité de pouvoir, gestes blessants, gestes directs ou indirects, comportements répétés (Jeunesse, J'écoute b, 2023).

② Écouter et soutenir

Montres que tu es là pour elles-eux. Écoute sans juger et assure-toi qu'iels se sentent entendu·es et compris·es. Prends aussi le temps de demander à la victime ce dont iel a besoin et de ne pas la pousser à dire ou faire des choses qu'iel ne veut pas ou n'est pas prêt·e à faire (Habilo Médias, 2024).

Le soutien, c'est aussi de renforcer l'estime de soi de son ami·e. Par exemple, en faisant des compliments sur ses accomplissements, sur ses projets artistiques, sur ses habiletés sportives, etc., pour lui rappeler sa valeur et de lui rappeler qu'iel est un·e bon·ne ami·e et qu'iel peut compter sur toi.

③ Aider à documenter les incidents et à signaler

Garde des preuves des messages ou des interactions intimidantes. C'est important pour la dénonciation, surtout pour un crime haineux (Alloprof, 2024). Accompagne la personne dans son processus de signalement s'iel le désire.



« Si d'autres enfants interviennent dans une situation d'intimidation, celle-ci prend fin en dix secondes ou moins dans plus de la moitié des cas. » (Gouvernement du Canada a, 2016)

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Que faire

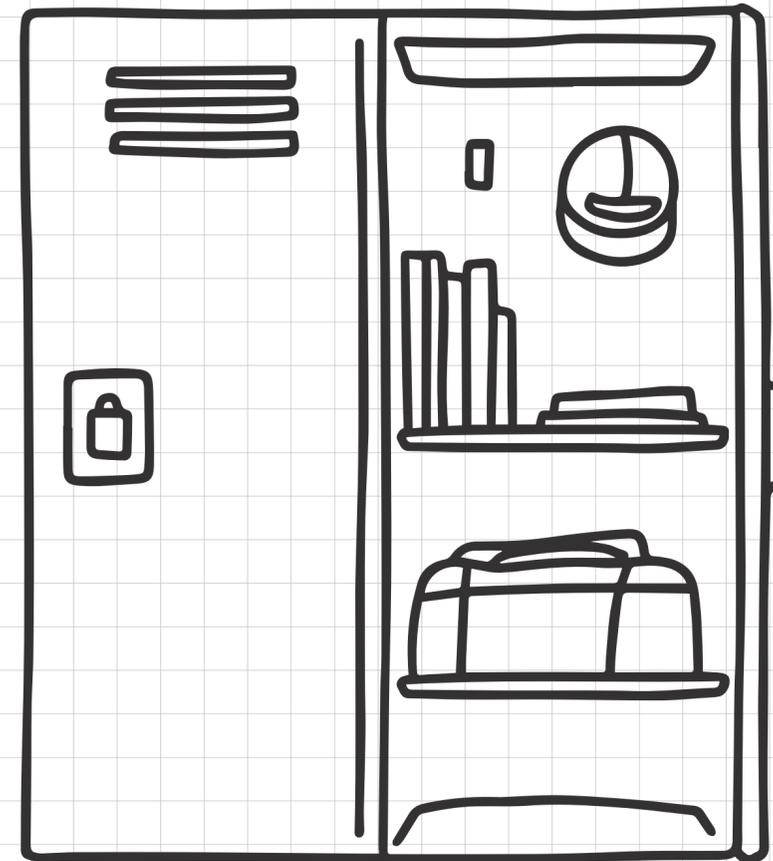
Jeunes

④ Informer des ressources disponibles

Aide-le·a à trouver des services de soutien comme des lignes d'écoute ou des organismes spécialisés dans l'intimidation et la cyberintimidation (Gouvernement du Canada d, 2021). Accompagne la personne si elle le désire et reste disponible pour l'aider à faire les démarches auprès des professionnel·les ou organismes.

⑤ Encourager à parler

Suggère-lui de parler à un·e adulte de confiance, comme un parent, un·e enseignant·e ou un·e des membres du personnel de l'école. Cela peut les aider à obtenir le soutien et les conseils nécessaires (Jeunesse, J'écoute a, 2023).



Il est important de respecter le rythme de la personne concernée et de suivre ses besoins et ses désirs.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Que faire

Professeur·es

En prenant les mesures ci-dessous, les enseignant·es s'assurent d'être une influence positive dans la prévention et l'intervention contre l'intimidation tout en offrant un soutien important aux élèves concerné·es.

① Créer un environnement sûr et inclusif

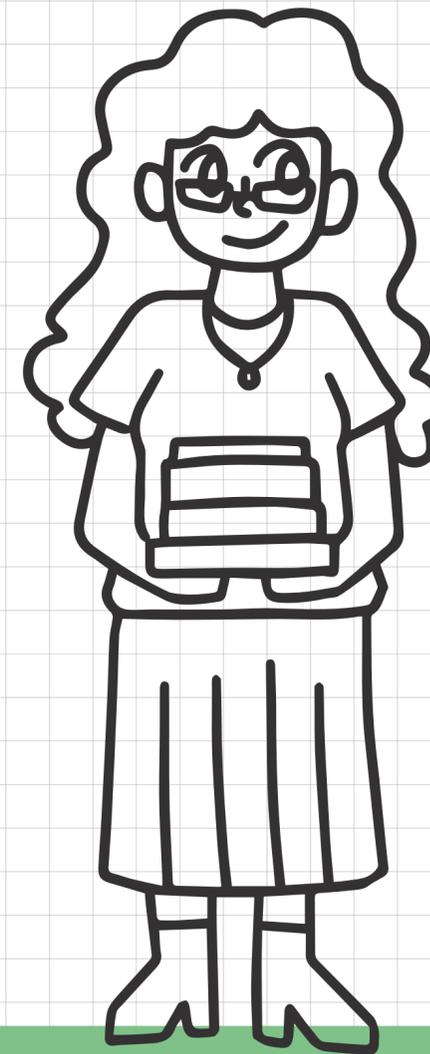
Assurez-vous que votre salle de classe est un lieu où chaque élève se sent respecté·e et soutenu·e. Affichez **ouvertement** que vous êtes une personne de confiance, soit à l'aide de sensibilisation ou d'autocollants supportant la DSPG sur votre porte (Société canadienne du sida, 2015). Il faut également mettre en pratique l'inclusion.

② Écouter et valider les expériences

Écoutez attentivement l'élève lorsqu'il partage ses préoccupations. Montrez de l'empathie et assurez-vous qu'il se sente entendu·e et soutenu·e (Habilo Médias, 2024).

③ Signaler les incidents

Conformément aux politiques de l'école, signalez les incidents d'intimidation aux autorités scolaires compétentes. Assurez-vous que l'élève est informé·e des démarches et soutenu·e tout au long du processus. Agissez comme un·e avocat·e qui défend les droits des élèves marginalisé·es, qui se sentent souvent invalidé·es (Éducaloi a, 2024)!



Une bonne façon de s'afficher comme allié·e est, par exemple, de s'introduire en nommant ses pronoms et accord, ce qui démontre aux jeunes personnes trans notre ouverture à leur réalité!

Si l'acte d'intimidation constitue un crime ou que le jeune a moins de 14 ans, l'adulte doit faire un signalement à la police.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Que faire

Professeur·es

4 Mettre en œuvre des interventions éducatives

Organisez des activités ou des discussions en classe pour sensibiliser les élèves sur la problématique. Par exemple, vous pouvez vous inspirer de Teljeunes qui offre plusieurs ateliers sur l'écoute active, les préjugés, etc. :

[Clique ici!](#)

Sinon, le GRIS offre des ateliers de sensibilisation dans les classes sur la Communauté DSPG

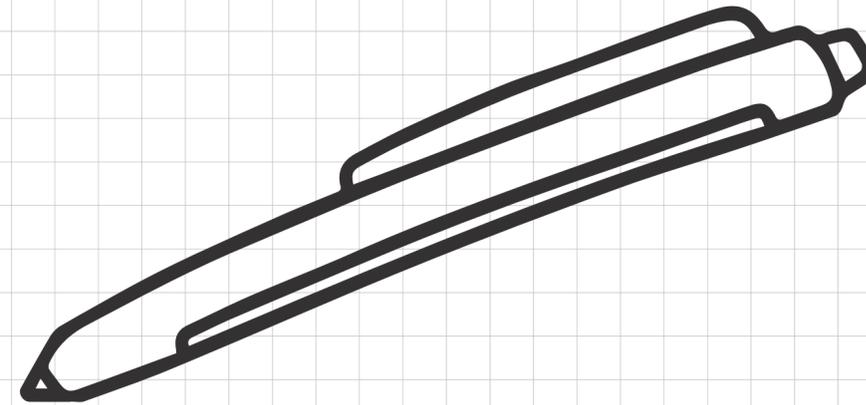
5 Collaborer avec les parents

Travaillez en collaboration avec les parents de l'élève, avec le consentement de l'élève, pour élaborer un plan d'action commun et assurer un soutien coordonné (Éducaloi d, 2024).

6 Offrir un soutien émotionnel et psychosocial

Référez l'élève à un·e intervenant·e ou à un·e autre professionnel·le de la santé mentale. Des ressources pour les différentes réalités, comme le racisme et l'homophobie, sont importantes pour bien accompagner l'élève (Gouvernement du Canada d, 2021). Teljeunes nous offre encore une fois des outils :

[Clique ici!](#)

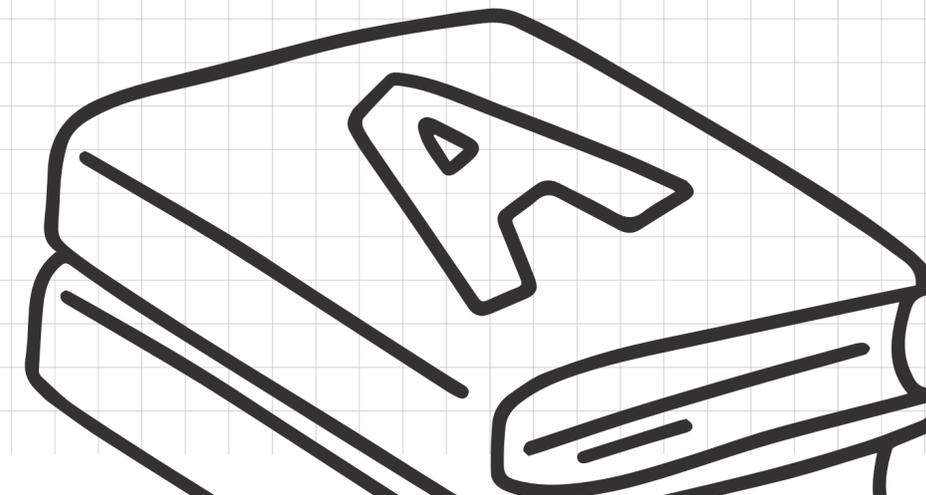


7 Encourager des comportements positifs et inclusifs

Encouragez les élèves à s'engager dans des comportements respectueux et à soutenir leurs pair·es. Créez des opportunités pour des activités de groupe qui renforcent les liens sociaux et l'estime de soi.

8 Former le personnel scolaire

Participez à des formations sur l'intimidation et la cyberintimidation pour mieux comprendre comment intervenir efficacement et soutenir les élèves. Des formations sur l'homophobie, la transphobie, le racisme et les biais inconscients sont recommandées (TelJeunes a, 2024) "



Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Que faire

Parents

① Écouter activement

Créez un environnement où votre ado se sent en sécurité pour partager ses expériences, mais aussi un environnement ouvert et sensible aux différences. Montrez de l'empathie et écoutez sans juger (TelJeunes b, 2024).

② Valider leurs sentiments

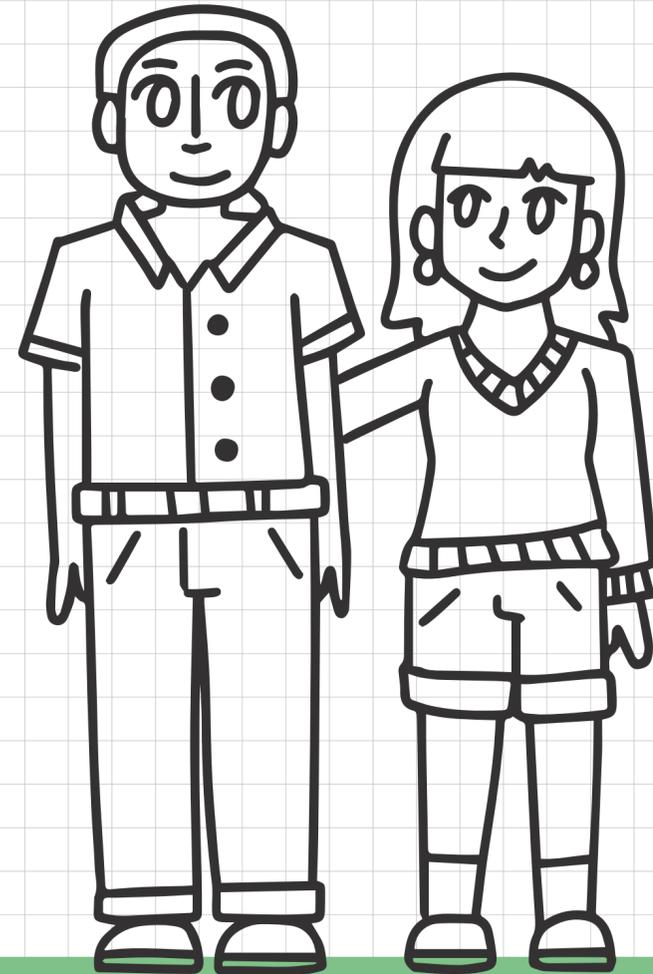
Reconnaissez les émotions de votre ado et assurez-vous qu'iel se sent compris!e. Les sentiments de honte ou de culpabilité sont courants et il est important de les aborder avec sensibilité. Les jeunes craignent souvent de parler de leurs problèmes, par exemple lorsqu'il s'agit de sexualité, par peur d'être rejeté-es par leurs parents.

③ Encourager le dialogue avec l'école

Contactez les enseignant-es, la direction ou les intervenant-es pour discuter de la situation. Les établissements scolaires ont obligatoirement des politiques et des ressources pour gérer ces problèmes. La première étape est de chercher les politiques sur le site web de l'école et de faire une plainte à la direction de l'école (Éducaloi d, 2024).

④ Aider à documenter les incidents

Encouragez votre ado à conserver des preuves des incidents de cyberintimidation et d'intimidation (captures d'écran, messages, etc.). Cela peut être utile pour les signaler ou pour des interventions futures (CliquezJustice.ca, 2021).



« Tous les adultes, y compris les parents, devraient parler ouvertement d'intimidation avec les enfants dont ils ont la charge et être prêts à s'occuper directement des problèmes qui pourraient survenir à l'école, au sein d'un groupe d'amis ou dans d'autres situations sociales. » (Gouvernement du Canada a, 2016)

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Que faire

Parents

⑤ Mettre en place des mesures de sécurité en ligne

Aidez votre ado à ajuster les paramètres de confidentialité sur ses comptes de réseaux sociaux et à bloquer les personnes qui les intimident. Le gouvernement du Canada offre plusieurs informations et solutions pour vous protéger :

[Clique ici!](#)

⑥ Consulter des professionnel·les

Encouragez votre jeune à consulter un·e psychologue, un·e intervenant·e ou un·e autre professionnel·le de la santé mentale :

[Clique ici!](#)

⑦ Promouvoir des activités positives et du soutien

Encouragez la participation à des activités qui renforcent l'estime de soi et permettent de se faire des ami·es dans un environnement positif. Les sports, les arts, et tout autres activités dans lesquels votre ado peut s'actualiser tout en étant encouragé·es à être soi-même sont des bons loisirs pour développer une meilleure estime de soi (Gouvernement du Canada d, 2021).



Le renforcement de l'estime de soi de votre ado passe aussi par complimenter ses accomplissements, ses habiletés artistiques ou sportives, etc., pour lui rappeler sa valeur et lui rappeler également qu'il est important·e pour vous.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie



Il est important de prendre soin de soi!

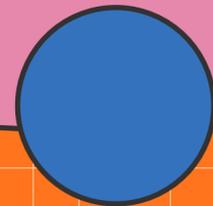
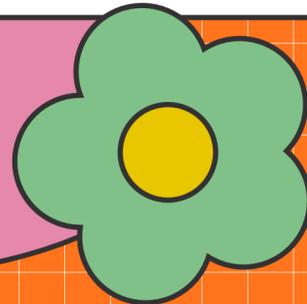
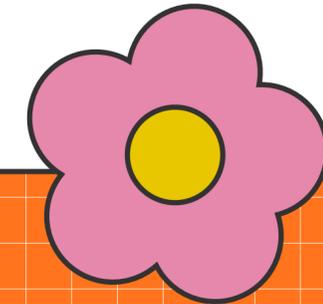
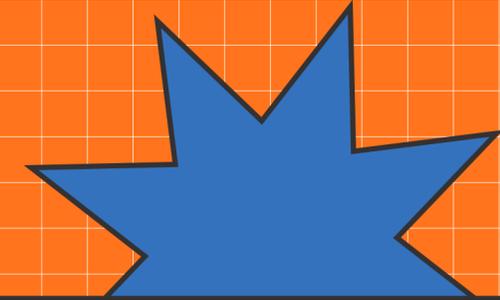
Accompagner une personne qui vit de l'intimidation ou de la cyberintimidation, c'est donner de son énergie précieuse dans une situation stressante et qui peut représenter une charge émotionnelle importante. Se sentir dépassé·e et dépourvu·e comme accompagnant·e est complètement normal!

Pour prendre soin de soi, il faut faire des activités que nous aimons, prendre nos temps libres pour se détendre et parler de nos émotions à un·e professionnel·le ou un·e adulte de confiance (Jeunesse, J'écoute d, 2023).

Voici des outils qui peuvent t'aider à affirmer tes limites en cas de besoin :

Clique ici!

Ressources supplémentaires de soutien



Ressources connexes

Urgences (911)

Services urgents de police, incendies et de santé de votre municipalité.

Info social (811)

Service gratuit de consultation téléphonique, pour consulter un·e infirmier·ère ou un·e intervenant·e psychosocial·e, dans des cas non-urgents.

211

Bottin et liste d'information sur les organismes et ressources par région

Services généraux

Aire ouverte

Ressources pour les jeunes de 12 à 25 désaffilié·es des services de santé publique (ex : CIUSSS), complètement gratuit, avec ou sans rendez-vous.

Tel-Jeunes

Ressource pour les jeunes qui offre une écoute et des conseils pour les petites et grandes questions.

Jeunesse, J'écoute

Service de santé mentale en ligne pour les jeunes, disponible 24/7.

Éducaloi

Ressource en ligne qui informe sur les lois et nous les explique simplement.

Centre de prévention du suicide de Québec

Services de prévention et d'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches, et des personnes endeuillées par suicide.



Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Ressources connexes

Services pour la communauté LGBTQ+

Fondation Émergence

Organisme d'éducation et de sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie.

GRIS (toutes les filiales)

Organisme de sensibilisation et d'intervention auprès des personnes de la communauté LGBTQ+.

Interligne

Renseignement et soutien pour les personnes de la communauté LGBTQ+, leur famille et au personnel de différents milieux. Les services sont offerts en ligne ou par téléphone.

Clinix UQAM

Clinique de justice sociale pour les membres de la communauté LGBTQ+.

Services d'aide contre l'intimidation et la cyberintimidation

+Fort

Application mobile qui offre du soutien et de l'aide pour les victimes d'intimidation et de cyberintimidation.

Protecteur national de l'élève

Responsable des plaintes et des signalements dans le réseau scolaire québécois. Protège les droits des élèves et de leurs parents.

Services d'aide et de signalement

AidezMoiSVP.ca

Service d'aide pour la suppression d'images pornographiques en ligne sur les petites et grosses plateformes de réseaux sociaux.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Services gratuits de première ligne pour les victimes et les témoins d'actes criminels, sans le besoin de dénoncer.

Échec au crime

Plateforme de signalement de crime et d'obtention d'informations sur les activités criminelles, de façon complètement anonyme.

Cyberaide.ca

Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation et d'abus sexuels d'enfants sur Internet.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

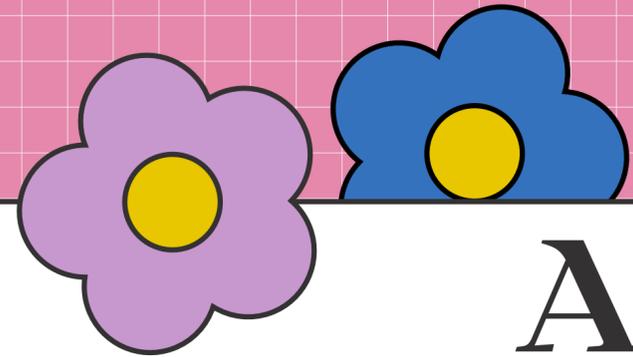
Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie



**Annexe
et bibliographie**



Annexe

Lexique - Définitions

Ce lexique est en ordre alphabétique! Cependant, rends-toi à la fin pour les acronymes!

Allié·e (Larousse, 2024)

Un·e allié·e est une personne qui apporte son aide, son soutien et sa présence bienveillante à quelqu'un qui en a besoin, souvent dans le contexte d'un combat. Dans le contexte de cette trousse, on parle du combat contre l'homophobie, la transphobie, le racisme, l'intimidation et la cyberintimidation.

Biais inconscients

« Distorsion dans le traitement d'une information, susceptible de fausser le raisonnement et le jugement. » (Le Robert, 2024)

De façon plus simple, un biais c'est une manière de penser, que nous faisons tous·tes, car c'est automatique. Ces manières de penser sont influencées par notre situation sociale et notre perspective sur les autres, perspective qui ne peut pas mettre en compte celle des autres, car nous ne la connaissons pas. Un exemple de biais, est de s'informer sur un sujet, et de favoriser les informations qui confirment notre pensée/ opinion, plutôt que les informations qui les contredisent (biais cognitif de confirmation) (Shortcogs, 2024).

Les biais inconscients et les biais cognitifs sont des idées préconçues (préjugés ou stéréotypes) que nous ne réalisons pas que nous avons. Ces biais sont intégrés involontairement dans notre façon de penser et reflètent notre situation sociale (privilège, classe sociale, identité de genre, identité raciale, handicap, etc.). Tout le monde a des biais inconscients, mais ils diffèrent selon nos propres réalités.

Colorisme

Le colorisme est une forme de discrimination au sein d'une même communauté. C'est de traiter quelqu'un de façon différente selon la couleur de leur peau, souvent lorsque sa peau est plus claire ou plus foncée (Hall & Mishra, 2018).

Discrimination

« Distinction, exclusion ou préférence, alimentée par des stéréotypes et des préjugés conscients ou non, qui disqualifie ou stigmatise des individus en raison de la race, de la couleur, du sexe, de l'identité et de l'expression de genre, de la grossesse, de l'orientation sexuelle, de l'état civil, de l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, de la religion, des convictions politiques, de la langue, de l'origine ethnique ou nationale, de la condition sociale, d'un handicap ou de l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. » (Université Laval, 2024)

Dysphorie et euphorie de genre

La dysphorie de genre est la détresse d'une personne trans face à un sentiment d'inadéquation entre son genre assigné et son identité de genre. L'euphorie de genre, au contraire, est le sentiment de joie ressenti face à son identité de genre, souvent lors d'une transition de genre.

Estime de soi

L'estime de soi est en trois notions : L'amour de soi, la vision de soi, et la confiance en soi (Psychologue.net, 2022).

Amour de soi : S'aimer, malgré ses défauts, ses limites, et ses échecs

Vision de soi : Comment on se voit, le sentiment d'avoir de la valeur et d'être utile en tant que personne

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur·es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Annexe

Lexique - Définitions

Confiance en soi : Le sentiment de pouvoir se fier à soi même pour faire des choix et réussir ce que l'on entreprend.

Ethnocentrisme

« Tendance à privilégier le groupe ethnique auquel on appartient et à en faire le seul modèle de référence. » (Le Robert, 2024)

Expression de genre

« Manière dont une personne exprime [...] son genre. Cela peut inclure ses comportements et son apparence, comme ses choix vestimentaires, sa coiffure, le port de maquillage, son langage corporel et sa voix. L'expression de genre est indépendante du sexe assigné à la naissance et n'est pas nécessairement liée à l'identité de genre telle que vécue personnellement et intimement. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Harcèlement

« (C'est l'action de soumettre) quelqu'un, un groupe à d'incessantes attaques. » (Larousse, 2024)

Identité de genre

« C'est comment on se sent au plus profond de soi, comment on se perçoit en tant qu'individu. C'est une expérience personnelle ; c'est le sentiment d'appartenir à un genre plus qu'un autre (un homme, une femme, ni un ni l'autre, un peu des deux...) » (Audet-Marcoux, 2024)

Les phobies

Homophobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des personnes homosexuelles ou à l'égard des personnes perçues comme telles. L'homophobie peut affecter toute personne dont l'apparence ou le comportement ne se conforment pas aux canons traditionnels de la masculinité et de la féminité ou aux stéréotypes de genre. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Lesbophobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des femmes lesbiennes ou à l'égard des personnes perçues comme telles. Le terme désigne les formes d'homophobie et de sexisme qui visent spécifiquement les lesbiennes. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Biphobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des personnes bisexuelles ou à l'égard des personnes perçues comme telles. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Transphobie : « Attitudes négatives pouvant mener au rejet et à la discrimination directe ou indirecte envers les personnes trans ou perçues comme telles ou à l'égard de toute personne qui transgresse les normes et les conventions relatives au genre et au sexe. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Annexe

Lexique - Définitions

Microagressions

Les microagressions sont des commentaires ou des paroles, souvent dites sans y penser, qui vont être insultantes, discriminatoires, ou basées sur des stéréotypes (Cazzaniga, 2022). Exemples :

1. Une personne mince se disant grosse envoie un message indirect, mais clair aux personnes grasses autour d'elle.
2. Une personne mentionnant les lieux de cultes en faisant références seulement aux églises invisibilise tous les autres.
3. Dire qu'on ne voit pas la couleur, c'est effacer l'identité et la culture des individus.

Misogynie

« Propos manifestant du mépris ou de la haine envers une personne en raison de son sexe ou de son genre, ou encore envers toutes les femmes ou une partie d'entre elles, en particulier celles dérogeant à des stéréotypes de genre. » (Conseil du statut de la femme, 2022)

Morinom ou Deadname

C'est l'ancien nom, dit comme « mort », d'une personne trans. Lorsque le changement de nom n'est pas fait sur papier, le morinom peut aussi être référé comme « nom légal ».

Mégenrer

Mégenrer quelqu'un est l'action de genrer incorrectement, d'utiliser les mauvais pronoms ou le mauvais titre (monsieur, madame) pour référer à une personne.

Non-binarité

« Terme parapluie qui regroupe plusieurs identités de genre qui ne correspondent pas à la binarité exclusive d'homme ou de femme. Les personnes non-binaires peuvent se sentir comme ni homme ni femme, un peu des deux, comme toute autre combinaison des deux, en dehors de ces deux genres... » (Audet-Marcoux, 2024)

Orientation sexuelle

« C'est la façon dont une personne se sent à l'égard d'un ou plusieurs genres. On peut également parler d'attirance soit au niveau sexuel, romantique, physique et émotionnel. » (Audet-Marcoux, 2024)

Personne racisée

Une personne racisée réfère à la couleur de peau et/ou l'identité raciale d'un individu. Ça peut aussi référer aux personnes qui sont considérées comme non-blanches (Aubert, 2023).

Racisme ou racisme systémique

« (Concept) sur la base de l'appartenance ethnique ou 'raciale', considère que les personnes et les groupes sont inégaux entre eux. Il s'agit aussi d'un système qui maintient une répartition inégale des ressources. » (Pierre, 2017)

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Lexique - Définitions

Sexisme

« Expression qui désigne une attitude ou des comportements discriminatoires basés sur le sexe ou sur des stéréotypes liés au genre de la personne. Le sexisme se manifeste le plus souvent au détriment des femmes » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Terme parapluie

« Un terme générique [parapluie] (...) est un mot ou une expression utilisée pour décrire de manière générale, plutôt que spécifiquement, un groupe de sujet variés mais identifiables. » (Spiegato, 2024) Par exemple, les chats et les chiens font tous deux partis de la catégorie, et donc du terme parapluie, des animaux.

Trans identité et personnes transgenres

« Une personne dont l'identité de genre ne concorde pas avec le sexe assigné à la naissance. Par exemple, une personne assignée homme à la naissance qui s'identifie comme femme en grandissant pourrait s'identifier comme une femme trans. » (Audet-Marcoux, 2024)

Acronymes

DSPG

Diversité Sexuelle et Pluralité de Genre. C'est une autre façon de nommer la communauté LGBTQ+.

2ELGBTQIA+

2E : Deux esprits

L : Lesbienne

G : Gay (homosexuel)

B : Bisexuel

T : Trans

Q : Queer et en Questionnement

2E : Deux esprits (two spirit)/ bispiritualité

Le terme « bispirituel » est utilisé par certains membres des communautés autochtones d'Amérique du Nord pour représenter une identité de genre qui a à la fois les caractéristiques masculines et féminines, sortant alors de la binarité. À la fois une identité de genre, cette identification a aussi des liens avec les spiritualités autochtones et le rôle des individus dans les communautés (Musée canadien pour les droits de la personne (2025).

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Lexique - Définitions

L : Lesbienne (homosexuelle)

« Personne qui s'identifie au genre féminin et qui ressent de l'affection et de l'attirance, tant émotionnelle que physique, pour les femmes. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

G : Gay (homosexuel-le)

« Personne qui ressent de l'affection ou de l'attirance, émotionnelle ou physique, pour des personnes de son sexe ou de son genre. Le terme « gai » désigne habituellement des personnes qui s'identifient au genre masculin, mais ne s'y limite pas. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

B : Bisexuel-le

« Orientation sexuelle d'une personne qui ressent de l'affection et de l'attirance, tant émotionnelle que physique, envers les personnes du même sexe ou genre que le sien ainsi qu'envers celles d'un autre sexe ou genre que le sien. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

T : Trans/ transgenre/ transsexuel-le

« Personne dont l'identité de genre ne correspond pas, en partie ou en totalité, au sexe qui lui a été assigné à la naissance. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)
Aujourd'hui, le terme transsexuel-le n'est plus vraiment utilisé, mais certaine personne s'identifie comme tel.

Q : Queer et en Questionnement

Queer, anciennement utilisé comme insulte signifiant « étrange » ou « différent » et ensuite comme identité politique individuelle de certaines personnes de la communauté DSPG. C'est un mot réapproprié par la communauté comme terme parapluie pour s'autodésigner faisant partie de la communauté et/ou comme personne marginalisée (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023).

Être en Questionnement réfère à l'état d'incertitude et d'exploration au niveau de l'identité sexuelle et/ou de genre d'une personne.

I : Intersexe

Une personne intersexe est une personne dont les caractéristiques sexuelles biologiques ou chromosomique ou hormonales, ne correspondent pas aux définitions traditionnelles et médicales des sexes masculins et féminins (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023).

A : Asexuel-le, Aromantique, et Agenre

Le A dans l'acronyme réfère à trois identités différentes, abrégé à une seule lettre pour le raccourcir.

« Asexualité est un terme parapluie qui inclut une diversité de degrés, allant d'une absence à une rareté d'attirance. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Aromantisme désigne le spectre romantique dans lequel une personne ne ressent pas ou peu d'attirance ou de désir romantique.

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Annexe

Lexique - Définitions

Agendre réfère à une personne qui ne se reconnaît dans aucune identité de genre.

+ :

« Le symbole est utilisé pour inclure toutes les réalités de la communauté. Par exemple, la pansexualité est incluse dans le + et réfère à une personne qui est attirée physiquement, sexuellement, romantiquement et/ ou émotionnellement par toute personne sans égard à son genre. » (Audet-Marcoux, 2024)

PANDC

Acronyme désignant les Personnes Autochtones, Noires et De Couleur (Mata, 2021).

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation
et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de
prendre soin de soi !

Ressources
supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Bibliographie

211. (2024, novembre 20). *Accueil | 211 Québec*. Récupéré sur 211: <http://www.qc.211.ca/>

Alloprof. (2024, novembre 20). *Face à l'intimidation : comment réagir et se protéger*. Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exams-et-trucs/que-faire-si-tu-te-fais-intimider-t1105>

Alloprof. (2024, novembre 20). *Que faire si je suis témoin d'intimidation*. Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exams-et-trucs/que-faire-si-tu-es-temoin-d-intimidation-t1106>

Aubert, V. (2023, janvier 5). *Qu'est-ce qu'une personne « racisée » ? Trois définitions pour éclairer le débat*. Récupéré sur theconversation: <https://theconversation.com/quest-ce-qu-une-personne-racisee-trois-definitions-pour-eclairer-le-debat-189996>

Audet-Marcoux, Y. (2024). *L'art de se connaître* (Vol. 2). Québec, Québec, Canada.

Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine. (2023). *Lexique sur la diversité sexuelle et de genre*. Québec, Canada. Récupéré sur <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/SCF/Violences/LEX-lexique-diversite-sexuelle-genre-FR-SCF.pdf>

CAVAC. (2024, novembre 20). *Centre d'aide aux victimes d'actes criminels*. Récupéré sur cavac: <https://cavac.qc.ca/>

Cazzaniga, C. (2022, mars 3). *Microagressions au travail : comment les reconnaître* *Urbania*. Récupéré sur <https://urbania.ca/article/microagressions-au-travail-comment-les-reconnaitre>

Centre Axel. (2024, novembre 20). *+FORT | Centre Axel*. Récupéré sur Centreaxel: <https://centreaxel.com/fr/projects/fort/>

Centre canadien de protection de l'enfance inc. (2024, novembre 20). *AidezMoiSVP.ca | Accueil*. Récupéré sur aidezmoisvp.ca: <https://aidezmoisvp.ca/fr/>

Centre de prévention du suicide de Québec. (2024, novembre 20). *Accueil | Centre de prévention du suicide de Québec*. Récupéré sur cpsquebec: <https://www.cpsquebec.ca/>

CliquezJustice.ca. (2021, mars 1). *Intimidation, taxage et violence faite aux ados au Canada*. Récupéré sur cliquezjustice.ca: <https://cliquezjustice.ca/vos-droits/intimidation>

Conseil du statut de la femme. (2022, juin). *Étude : L'hostilité en ligne envers les femmes*. Récupéré sur gouv: <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Etude-hostilite-en-ligne-envers-les-femmes.pdf>

Cyberaide.ca. (2024, novembre 20). *Accueil - Cyberaide.ca*. Récupéré sur cyberaide.ca: <https://cyberaide.ca/fr/>

Échec au crime. (2024, novembre 20). *echecaucrime | Au service de la communauté depuis 1997*. Récupéré sur echecaucrime: <https://echecaucrime.com/>

Éducaloi a. (2024, novembre 20). *L'intimidation : la reconnaître et agir*. Récupéré sur Éducaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/lintimidation-la-reconnaitre-et-agir/>

Éducaloi b. (2024, novembre 20). *Cyberintimidation : les gestes interdits*. Récupéré sur Éducaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/cyberintimidation-les-gestes-interdits/>

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Bibliographie

Éducaloi c. (2024, novembre 20). *Éducaloi | La loi expliquée en un seul endroit*. Récupéré sur Educaloi: <https://educaloi.qc.ca/>

Éducaloi d. (2024, novembre 20). *L'intimidation et la violence à l'école*. Récupéré sur Educaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/intimidation-et-la-violence-a-l-ecole/>

Fondation Émergence. (2024, novembre 20). *Lutte contre l'homophobie et la transphobie* | Fondation Émergence | Québec. Récupéré sur [fondationemergence.org/](https://www.fondationemergence.org/)

Fondation Émergence. (s.d.). *Guide Pro Allié | Guide de bonnes pratiques pour l'inclusion des personnes LGBTQ+ en milieu de travail*. Montréal, Québec, Canada. Consulté le novembre 20, 2024, sur <https://www.acfo-acaf.com/wp-content/uploads/2023/01/InclusionEnMilieuDeTravailPourDesPersonnesLGBTQ.pdf>

Gouvernement du Canada a. (2016, mars 15). *Comment reconnaître l'intimidation*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/intimidation/comment-reconnaitre-intimidation.html>

Gouvernement du Canada b. (2024, aout 1). *Droits des personnes LGBTI*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/droits-personnes-lgbti.html>

Gouvernement du Canada c. (2024, novembre 20). *Pensez cybersécurité*. Récupéré sur [pensezcybersecurite.ca](https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr): <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr>

Gouvernement du Canada d. (2021, février 2). *Quelqu'un que je connais subit de la cyberintimidation*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/securite-publique-canada/campagnes/cyberintimidation/cyberintimidation-jeunes/quelqu-un-je-connaiss-subit-la-cyberintimidation.html>

Gouvernement du Québec a. (2024, novembre 4). *Intervenir lors de situations d'intimidation*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/intervenir-lors-de-situations-dintimidation>

Gouvernement du Québec b. (2023, mars 3). *Intimidation*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/a-propos>

Gouvernement du Québec c. (2024, novembre 20). *Aire Ouverte*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>

Gouvernement du Québec d. (2024, novembre 20). *Protecteur national de l'élève*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education/organismes-lies/protecteur-national-eleve>

GRIS Chaudière-Appalaches. (2024, novembre 20). *Accueil | GRIS-CA*. Récupéré sur [grischap](https://www.grischap.org/): <https://www.grischap.org/>

GRIS Estrie. (2024, novembre 20). *GRIS Estrie - Groupe régional d'intervention sociale de l'Estrie*. Récupéré sur [grisestrie](https://grisestrie.org/): <https://grisestrie.org/>

GRIS Mauricie Centre-du-Québec. (2024, novembre 20). *Accueil - GRIS Mauricie*. Récupéré sur [grismcdq](https://grismcdq.org/): <https://grismcdq.org/>

GRIS-Montréal. (2024, novembre 20). *Le groupe de recherche et d'intervention de Montréal - Accueil*. Récupéré sur [gris](https://www.gris.ca/): <https://www.gris.ca/>

GRIS-Québec. (2024, novembre 20). *Accueil - GRIS-Québec*. Récupéré sur [grisquebec](https://grisquebec.org/): <https://grisquebec.org/>

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Bibliographie

- Habilo Médias. (2024, novembre 20). *Cyberintimidation : le rôle des témoins*. Récupéré sur habilomedias: <https://habilomedias.ca/lit-t%C3%A9ratie-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-num%C3%A9riques/cyberintimidation/cyberintimidation-le-r%C3%B4le-des-t%C3%A9moins>
- Hall, R. E., & Mishra, N. (2018, avril 25). *Le colorisme et les crèmes éclaircissantes : ces legs invisibles de la colonisation*. Récupéré sur <https://theconversation.com/le-colorisme-et-les-cremes-eclaircissantes-ces-legs-invisibles-de-la-colonisation-82699>
- Institut National de la Santé Publique du Québec. (2019, mars 5). *L'intimidation : de quoi parle-t-on* Récupéré sur INSPQ: <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/de-quoi-parle-t-on>
- Interligne. (2024, novembre 20). *Accueil*. Récupéré sur Interligne: <https://interligne.co>
- Jeunesse, J'écoute a. (2023, janvier 13). *Comment aider un ami qui est victime d'intimidation*. Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-aid-er-ami-victime-intimidation/>
- Jeunesse, J'écoute b. (2023, mars 1). *Je suis témoin d'intimidation. Comment puis-je aider?* Récupéré sur Jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/information/je-suis-temoin-din-timidation-comment-puis-je-aider/>
- Jeunesse, J'écoute c. (2024, novembre 20). *Besoin d'aide | Jeunesse, J'écoute*. Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/>
- Jeunesse, J'écoute d. (2023, janvier 13). *Prendre soin de soi, c'est plus qu'un bain moussant. Voici notre guide*. Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/informa-tion/prendre-soin-de-soi-cest-plus-quun-bain-moussant-voici-notre-guide/>
- Larousse. (2024, novembre 20). *Définitions : Allié - Dictionnaire de français*. Récupéré sur larousse: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/alli%C3%A9/2377>
- Larousse. (2024, novembre 20). *Définitions : Harceler - Dictionnaire de français*. Récupéré sur larousse: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/harceler/39062>
- Le Robert. (2024, novembre 20). *biais - Définitions, synonymes, prononciation, exemples | Dico en ligne Le Robert*. Récupéré sur lerobert: <https://dictionnaire.lerobert.com/defini-tion/biais>
- Le Robert. (2024, novembre 20). *ethnocentrisme - Définitions, synonymes, prononciation, exemples | Dico en ligne Le Robert*. Récupéré sur lerobert: <https://dictionnaire.lerob-ert.com/definition/ethnocentrisme>
- Maillé, C. (2022, février 16). *Intersectionnalité*. Récupéré sur The Canadian Encyclopedia: <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/intersectionnalite>
- Mata, F. (2021, juin 5). *Que signifient les acronymes BIPOC et PANDC?* Récupéré sur ici-radio-canada: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1798414/bipoc-pan-dc-lutte-contre-le-racisme>
- Musée canadien pour les droits de la personne. (2025, mars 26). *Qu'entend-on par « bispirituel » ou « deux esprits »? Première partie : Origines | MCDP*. Récupéré sur MCDP: <https://droitsdelapersonne.ca/histoire/quentend-par-bispirituel-ou-deux-esprits-premiere-partie-origines>

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie

Bibliographie

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2023). *L'intersectionnalité, de quoi parle-t-on ?* Récupéré sur ORES: <https://oresquebec.ca/fr/article-de-dossiers/notions-cles/lintersectionnalite-de-quoi-parle-t-on/>

Philippon, J. (2024, novembre 20). *L'importance d'une bonne estime de soi*. Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/difficultes-ecole/valeur-estime-de-soi-k1296>

Pierre, A. (2017, mars 1). *Mots choisis pour réfléchir au racisme et à l'anti-racisme*. Récupéré sur liguesdesdroits: <https://liguesdesdroits.ca/mots-choisis-pour-reflechir-au-racisme-et-a-lanti-racisme/>

Psychologue.net. (2022, septembre 26). *Qu'est-ce que l'estime de soi ?* Récupéré sur psychologue.net: <https://www.psychologue.net/articles/quest-ce-que-lestime-de-soi>

Shortcogs. (2024, novembre 20). *Raccourcis - Guide pratique des biais cognitifs - Shortcuts*. Récupéré sur Shortcogs: <https://www.shortcogs.com/>

Société canadienne du sida. (2015). Boîte à outils trans* : ressources pratiques pour les organismes communautaires. Ottawa, Ontario, Canada. Consulté le novembre 20, 2024

Spiegato. (2024, novembre 20). *Qu'est-ce qu'un terme parapluie ?* Récupéré sur Spiegato: <https://spiegato.com/fr/quest-ce-quun-terme-parapluie>

TelJeunes a. (2024, novembre 20). *Ateliers | Relations | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/rerelations/ateliers/>

TelJeunes b. (2024, novembre 20). *Encourager mon jeune à demander de l'aide*. Récupéré sur Teljeunes: <https://www.teljeunes.com/fr/parents/sante-mentale/encourager-mon-jeune-a-demander-de-l-aide>

TelJeunes c. (2024, novembre 20). *Outils d'accompagnement | Relations | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/rerelations/outils-accompagnement/>

TelJeunes d. (2024, novembre 20). *Outils d'accompagnement | Santé Mentale | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/sante-mentale/outils-accompagnement/>

TelJeunes e. (2024, novembre 20). *TelJeunes | Aide pour les jeunes et adolescent.e.s | Québec*. Récupéré sur Teljeunes: <https://www.teljeunes.com/>

Univeristé du Québec à Montréal. (2024, novembre 20). *Activités cliniques - Faculté de science politique et de droit - UQAM*. Récupéré sur uqam: <https://fspd.uqam.ca/etudes-et-activites-academiques/cliniques-juridiques/>

Université Laval. (2024, novembre 20). *Qu'est-ce que la discrimination? .* Récupéré sur ulaval: <https://www.ulaval.ca/respect-de-la-personne/reconnaitre-les-situations-dirrespect/quest-ce-que-la-discrimination>

Introduction

Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation

Besoins des victimes

Que faire

Jeunes

Professeur-es

Parents

Il est important de prendre soin de soi !

Ressources supplémentaires de soutien

Lexique - Définitions

Bibliographie