Fiche d'information clinique

L'isolement social et l'intimidation

Cette fiche clinique a été conçue dans le cadre du PQPTM jeunesse.

Qu'est-ce que l'isolement social et l'intimidation?

L'isolement social et l'intimidation sont des facteurs de vulnérabilité majeurs pour la santé mentale des jeunes. L'isolement social se caractérise par un manque de relations interpersonnelles et des difficultés d'intégration sociale. Il peut être choisi ou subi, souvent en raison d'un manque d'opportunités de socialisation, d'un rejet par les pairs ou d'une anxiété sociale.
L'intimidation (incluant la cyberintimidation) englobe des comportements répétés d'agression, de harcèlement ou d'exclusion (verbale, physique ou numérique) visant à exercer un pouvoir sur une autre personne.

Facteurs de protection

- Sentiment d'appartenance à un groupe (amis, famille, communauté)
- Développement de compétences sociales et émotionnelles
- Lien significatif avec des adultes bienveillants (enseignants, intervenants, parents)
- Participation à des activités structurées favorisant l'interaction sociale
- Politiques scolaires claires et appliquées contre l'intimidation
- Soutien familial encourageant l'expression des émotions et la résilience

Facteurs de risque

- Difficulté à s'intégrer et faible estime de soi
- Discrimination (p. ex. : identité de genre, origine ethnique, handicap)
- Présence d'anxiété sociale ou de troubles neurodéveloppementaux
- Environnement familial instable ou absence de soutien parental
- Usage excessif des réseaux sociaux favorisant la comparaison et le cyberharcèlement
- Climat scolaire peu bienveillant ou absence de politique de prévention

Conséquences possibles

- Sentiment de solitude et isolement accru pouvant entraîner une détérioration du bien-être psychologique
- Faible estime de soi et augmentation du risque de troubles anxieux et dépressifs
- Apparition de symptômes comme des maux de tête ou de ventre et de la fatigue chronique
- Perte d'intérêt pour les activités scolaires, augmentant le risque de décrochage scolaire
- Augmentation du stress et des comportements d'évitement comme l'absence à l'école
- Pensées suicidaires ou comportements autodestructeurs dans les cas les plus graves

Par Alexia Beauregard, ps.éd. et s.a.c. pour le PQPTM jeunesse
DMSSSS-pp.

Québec

Fiche d'information pour intervenants

L'isolement social et l'intimidation

SAVAIS-TU QUE ?

Environ 50 % des adolescents qui intimident déclarent avoir été eux-mêmes victimes d'intimidation

Chez *Jeunesse, J'écoute*, la durée moyenne des conversations par texto avec des jeunes au sujet de l'intimidation est de 54 minutes : C'est un sujet complexe et le besoin de soutien est grand.

Pistes d'intervention

- Favoriser le développement des compétences sociales.
  - Apprendre au jeune qu'est-ce qu'une amitié de qualité et quelles attitudes sont inacceptables.
  - Apprendre à identifier et exercer ses limites envers ses pairs.
- Valoriser les forces, les intérêts du jeune et le renforcement de son estime de soi.
- Renforcer les réseaux de soutien familial, scolaire et communautaire.
  - Informer le parent de son rôle de soutien important auprès du jeune.
- Intervenir rapidement et fermement en cas d'intimidation en collaboration avec l'école.
- Apprendre et encourager l'utilisation sécuritaire et responsable des réseaux sociaux et l'éducation aux dangers du cyberharcèlement, autant avec le parent qu'avec le jeune.
- Encourager l'enfant à développer des amitiés et des interactions sociales de qualité.
- Créer un climat familial sécurisant et ouvert à la communication.
- Observer les signes d'isolement et d'intimidation et intervenir rapidement.
- Sensibiliser le jeune à l'importance du respect et de l'empathie.
- Maintenir un dialogue avec les enseignants pour mieux comprendre la situation sociale de l'enfant, puis encourager le parent à faire de même.
- S'informer quant aux programmes de prévention et de sensibilisation à l'intimidation mis en place par l'école, puis voir à coordonner votre implication en cohérence avec ceux-ci.

Références et ressources intéressantes

Le Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école par la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais

L'application +Fort offre du soutien et des stratégies aux jeunes victimes d'intimidation

Page Intimidation de Tel-Jeunes

Le site Aidemoisvp offre des ressources pour les adolescents victimes de cyberintimidation.

L'infographie 4 choses à savoir sur l'intimidation chez les jeunes de Éducaloi

Le guide de soutien sur l'intimidation de Jeunesse J'écoute

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec