



Mémoire de la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais dans le cadre de la consultation
pour l'élaboration du prochain plan d'action concerté pour prévenir et contrer
l'intimidation et la cyberintimidation

Par Jasmin Roy
Président
Novembre 2024

Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais
Jasmin Roy
Président
jasminjunior@hotmail.com

2. La Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais est à la fois un organisme de bienfaisance et un organisme communautaire qui œuvre à créer des environnements positifs et bienveillants en ligne avec les objectifs des Nations Unies. Nous sensibilisons, éduquons et soutenons pour combattre la violence, la discrimination et l'intimidation dans divers milieux, y compris l'éducation, le travail et les espaces pour nos aînés. Notre approche vise à promouvoir l'inclusion et à prévenir les problèmes de santé mentale en encourageant des habitudes émotionnelles et relationnelles saines. Nous sommes engagés pour l'égalité des sexes, la diversité sexuelle et de genre, ainsi que la diversité culturelle.

3. L'intimidation et la cyberintimidation sont, entre autres, des problèmes émotionnels et relationnels auxquels il faut avoir des réponses émotionnelles et relationnelles en mettant en place des mesures éducatives dans tous les milieux de vie. Les recherches nous ont démontré depuis plusieurs décennies que les approches éducatives doivent être positives et bienveillantes. Nous constatons qu'encore aujourd'hui, dans les campagnes publiques et les interventions terrain, l'accent est principalement mis sur les comportements négatifs plutôt que sur les comportements attendus et la gestion des émotions.

Depuis 2012, la Fondation recommande de mettre l'accent sur des mesures éducatives constructives qui modélisent concrètement les relations saines et la régulation

émotionnelle. Nous avons conseillé au gouvernement du Québec de revoir son approche dans la lutte ou la prévention de l'intimidation ou la cyberintimidation en changeant dans l'espace public son approche trop négative qui, à ce jour, donne peu de résultats. À une certaine époque, au Québec, nous parlions de décrochage scolaire; aujourd'hui, nous insistons sur la persévérance scolaire. Nous avons changé d'approche. Maintenant, au lieu de parler d'intimidation et de cyberintimidation, nous devrions insister sur les saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles ainsi que la cybercitoyenneté. En changeant le lexique, nous invitons la population à passer à l'action. Cette approche profitera, par le fait même, à améliorer les problèmes de santé mentale dans notre société.

Bien qu'il soit important d'offrir de l'information continue sur l'intimidation et la cyberintimidation, le Québec devrait intégrer les saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles dans le spectre des saines habitudes de vie (alimentation, activité physique) et intituler le prochain plan d'action : Plan d'action concerté pour développer et maintenir de saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles et une meilleure cybercitoyenneté.

La recherche se penche depuis longtemps sur le bonheur fondamental de l'être humain, qui se construit et se maintient à travers une multitude d'expériences et d'épreuves au fil de son existence.

Dès 1938, dans les années qui ont suivi la grande dépression, à l'aube de la Seconde Guerre mondiale, l'université Harvard lançait une recherche, considérée aujourd'hui encore comme l'une des plus longues études de la vie adulte. Pendant plus de 79 ans, les chercheurs ont évalué 724 hommes issus de milieux défavorisés et favorisés pour comprendre ce qui rendait l'être humain heureux. Chaque année, les individus passaient une multitude d'évaluations biopsychosociales : en plus de mesurer leur bien-être, on évaluait leur santé physique et mentale. Les résultats de cette étude longitudinale ont été rendus publics en 2015 par le Dr Robert Waldinger, psychiatre et directeur du Harvard Study of Adult Development.

Les conclusions exceptionnelles de cette recherche ont fait écho à travers le monde et sont rapidement devenues virales. Un des grands résultats démontre que notre bonheur et notre santé globale dépendent de la qualité de nos relations sociales : les personnes ayant des relations de qualité avec leur famille, leurs amis et leur communauté ont une plus grande espérance de vie, moins de problèmes de santé, physique comme mentale, maintiennent un sentiment de bonheur plus grand et plus satisfaisant sur la durée. On comprend également que, plus tôt l'individu évolue dans un environnement où les relations sont saines, positives et bienveillantes, plus son espérance de vie augmente.

De plus, les bonnes relations amicales, sociales et affectives protègent notre cerveau, préservent, voire améliorent notre mémoire et contribuent à mieux gérer notre stress au quotidien. *A contrario*, les échanges nocifs, ou conflictuels, nuisent grandement à la qualité de nos fonctions cérébrales et cognitives. Voilà pourquoi il faut s'engager rapidement à changer le message de la lutte contre l'intimidation, que nous traînons depuis trop

longtemps et qui n'améliore pas la situation postpandémique, pour une approche plus actuelle.

Intégration des apprentissages sociaux et émotionnels dans le plan d'action concerté

Les apprentissages sociaux et émotionnels (ASE) jouent un rôle fondamental dans le développement des compétences interpersonnelles, la régulation des émotions et la prise de décisions responsables. Ils enrichissent non seulement la vie des individus, mais améliorent également la dynamique des groupes, qu'ils soient scolaires, professionnels ou communautaires. Pour cette raison, il est essentiel de développer un plan d'action concerté qui intègre les ASE dans divers milieux. Voici une approche en plusieurs étapes pour réussir cette intégration.

Milieu scolaire

Commencer par recueillir des données concernant les besoins des élèves, des enseignants et des parents est fondamental. Les enquêtes peuvent permettre de mesurer le climat scolaire, la présence de comportements inadéquats et la compréhension des émotions chez les élèves. Analyser ces résultats aide à identifier les lacunes et les priorités à aborder.

Une fois les besoins identifiés, des sessions de formation peuvent être organisées pour le personnel éducatif afin de renforcer leur compréhension des ASE et, surtout, comment les mettre en pratique au quotidien. Ces formations devraient aborder des sujets tels que la gestion des émotions, l'empathie, la résolution de conflits et la communication positive. Les élèves, à leur tour, devraient bénéficier des mesures éducatives interactives qui leur apprennent à identifier leurs émotions et leurs besoins et ceux des autres. Des sessions d'apprentissage de la régulation et de la corégulation émotionnelles doivent aussi faire partie de ces enseignements.

Les ASE doivent être intégrés dans le curriculum académique. Les contenus peuvent examiner des thèmes comme l'autonomie, la confiance en soi et l'empathie via des projets, des jeux de rôle et des activités de groupe. Par exemple, des leçons en littérature peuvent explorer les émotions des personnages et des situations sociales, permettant ainsi aux élèves d'apprendre par l'analyse et le dialogue.

L'établissement de règles claires concernant le comportement, telles que les politiques d'intervention 100 % en matière de comportements inadéquats, constitue un élément essentiel seulement s'ils sont accompagnés de protocoles de réduction des méfaits pour favoriser les bons comportements. Éduquer les élèves à intégrer les règles de bonne conduite, la bonne régulation émotionnelle et les comportements prosociaux peut renforcer leur adhésion. Un système de soutien doit aussi être mis en place pour ceux qui se sentent vulnérables, permettant aux élèves de signaler des cas d'intimidation en toute sécurité.

Des évaluations régulières doivent être mises en place pour surveiller les progrès en matière d'ASE chez les enseignants et les élèves. Les enquêtes et les discussions ouvertes avec les élèves permettent de recueillir des retours constructifs sur l'efficacité des programmes. Les

enseignants doivent également être formés pour évaluer les changements dans le climat de classe et les compétences sociales des élèves.

Milieu de travail

Dans le domaine professionnel, l'évaluation des ASE passe par des discussions ouvertes et des sondages anonymes permettant aux employés d'exprimer leurs préoccupations et de se prononcer sur l'état de la culture du travail en matière relationnelle et de soutien émotionnel. La mise en place d'un climat de confiance est essentielle.

Pour les entreprises, des programmes de développement professionnel axés sur les ASE peuvent être instaurés. Cela inclut des formations sur l'intelligence émotionnelle, la dynamique d'équipe et la gestion des conflits. En intégrant ces éléments dans la formation continue, on renforce non seulement les compétences des employés, mais on améliore également le climat de travail.

Pour les organisations, les ASE peuvent être intégrés par le biais de programmes de mentorat et de séances de rétroaction. Des projets collaboratifs peuvent également être mis sur pied pour encourager la communication et la coopération entre collègues. Créer des plateformes où les employés peuvent partager leurs expériences émotionnelles et leurs défis renforce la compréhension mutuelle.

Les entreprises doivent créer un environnement où l'ouverture et la communication sont valorisées. Des lignes directrices claires contre le harcèlement et les incivilités, ainsi que des mécanismes pour signaler des comportements inappropriés, doivent être instaurées. Il est également bénéfique de promouvoir des pratiques de reconnaissance et de valorisation de l'empathie et du soutien mutuel.

Les entreprises devraient effectuer des évaluations annuelles pour mesurer l'impact des programmes d'ASE. Des indicateurs de performance tels que le taux de satisfaction des employés, le niveau d'engagement et la diminution des cas de harcèlement peuvent être utilisés comme paramètres de succès. Les ajustements nécessaires doivent être faits en fonction des résultats enregistrés.

Communauté des aînés

Pour les aînés, il est crucial de comprendre les défis spécifiques qu'ils rencontrent, notamment l'isolement social. Les discussions avec les aînés eux-mêmes, leurs familles et les soignants, ainsi que des évaluations des environnements dans lesquels ils vivent, fournissent des informations précieuses.

Organiser des ateliers spécifiquement pour les aînés et leurs soignants sur la gestion des émotions et la communication interpersonnelle peut renforcer les compétences relationnelles. Ces sessions doivent être adaptées aux capacités physiques et cognitives des participants et intégrées dans des environnements accueillants et sécurisants.

Dans les centres pour aînés, des programmes sociaux visant à favoriser l'interaction et à améliorer les compétences interpersonnelles peuvent être mis en place. Des activités telles que des jeux de société, des groupes de parole et des séances d'art-thérapie ajoutent une dimension d'engagement social qui favorise le développement des ASE.

Créer un espace accueillant pour les aînés implique d'encourager des interactions interpersonnelles à travers des activités sociales. Les structures telles que des espaces communs ou des événements communautaires favorisent les échanges. Offrir des programmes de soutien aux aînés lors de l'annonce de changements ou d'événements de vie significatifs peut également les aider à naviguer sereinement.

Pour les programmes destinés aux aînés, l'évaluation doit se concentrer sur la participation et le niveau de satisfaction des participants. Des retours réguliers peuvent conduire à une amélioration continue des offres et à une meilleure adéquation aux besoins des aînés.

L'intégration des apprentissages sociaux et émotionnels dans divers milieux – scolaires, professionnels, communautaires et chez les aînés – est un processus dynamique qui requiert une implication sincère de toutes les parties prenantes. Chaque environnement doit privilégier une approche structurée basée sur l'évaluation des besoins, la sensibilisation, l'intégration des ASE dans les programmes, la création d'un cadre de soutien et, enfin, un suivi rigoureux pour garantir une amélioration continue. Cette intégration favorisera non seulement le bien-être des individus, mais permettra également de bâtir des communautés plus solides, résilientes et empathiques. Ainsi, en investissant dans les compétences sociales et émotionnelles, nous contribuons à cultiver une société où chacun se sent valorisé et respecté, peu importe son âge ou son lieu de vie.

La diversité sexuelle et de genre, un enjeu prioritaire

La Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais a mené en 2024 une vaste étude pancanadienne afin d'en apprendre davantage sur les réalités des personnes issues de la diversité sexuelle et de genre.

8 396 Canadiens et Canadiennes ont participé à cette étude, dont 7481 sont issus de la diversité sexuelle et de genre. Parmi ces personnes, 1309 ont indiqué s'identifier comme trans et 1625 comme non-binaires. L'analyse des résultats démontre que les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre subissent plus de violence, d'intimidation et de discrimination, particulièrement les jeunes et les personnes trans ou non-binaires.

<https://fondationjasminroy.com/sondage-crop/>

Recommandations en conclusion et à la suite des résultats du sondage 2024 CROP-FJRSD

- 1. Élaborer des programmes en vue de combattre les préjugés, les attitudes et les conduites préjudiciables envers les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre.**

Soutenir des programmes contre les violences et discriminations en général

Les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre sont davantage l'objet de violence et de discrimination.

Au cours des 12 derniers mois, 23 % de la population générale au pays a vécu de la violence, tandis que pour les personnes de la diversité sexuelle et de genre, ce pourcentage s'élève à 46 % (à vie, 69 % de la population canadienne a connu une forme de violence ou de discrimination, comparativement à 89 % pour les personnes de la diversité). Ceci laisse croire que, malgré l'évolution positive de l'acceptation des personnes issues de la diversité, ces dernières sont encore beaucoup la cible de violences. D'ailleurs, l'apparence physique (18 %), l'identité de genre et l'orientation sexuelle (tous deux à 15 %) sont les motifs principaux des violences et discriminations rapportées.

Par ailleurs, la moitié (46 %) des victimes de la diversité ne connaissent pas la/ les personne(s) qui les a/ont agressée(s) (35 % dans la population générale).

Cela suggère que des programmes de sensibilisation à la diversité et de prévention des violences anti-LGBTQ+ devraient être davantage encouragés et financés.

Soutenir des programmes contre les violences et discriminations en milieux de travail et scolaire

Le lieu de travail et les établissements scolaires sont des lieux à surveiller de plus près en ce qui a trait aux violences et discriminations. Ces lieux sont rapportés au total dans 24 % des cas du dernier épisode de discrimination ou de violence. Dans 18 % des cas, l'agression subie par les personnes de la diversité sexuelle et de genre était le fait de collègues de travail ou d'études. Près d'un jeune âgé entre 15 et 17 ans sur deux (46 %) ayant subi de la violence ou de la discrimination au cours des 12 derniers mois affirme que l'épisode s'est déroulé au sein ou à proximité d'un établissement scolaire. Afin de contrer les violences vécues par les jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre en milieu scolaire, nous recommandons de créer des programmes spécifiques et des mesures éducatives pro-diversité axés sur des apprentissages sociaux et émotionnels chez tous les jeunes.

2. Élaborer des mécanismes de prévention et de contrôle de la violence sur le Web

Le Web est une plateforme utile pour les personnes de la diversité sexuelle et de genre, qui y voient un environnement positif permettant le développement de soi.

Selon notre sondage, une personne sur deux (52 %) soutient que les sites de réseaux sociaux (Facebook, Instagram, TikTok) sont bénéfiques dans l'appriovissement, l'acceptation ou l'affirmation de leur identité de genre et/ou leur orientation sexuelle. De même, 42 % identifient les sites Internet comme étant des endroits favorables à leur appriovissement, leur acceptation ou leur affirmation identitaire. Malgré ces avantages, Internet est

également un endroit où les personnes de la diversité sexuelle et de genre subissent de l'intimidation et de la violence.

Les personnes de la diversité sont trois fois plus victimes de cyberviolence que le reste de la population (32 % contre 10 %). Et si on se concentre sur les 12 derniers mois, ce sont les personnes trans (26 %) et les plus jeunes de la diversité (25 % chez les 15-17 ans) qui en sont le plus souvent les victimes. C'est pourquoi des programmes spécifiques de sensibilisation et de prévention devraient être développés sur ce plan.

3. Instaurer des mesures d'aide aux personnes de la diversité et faciliter l'accès à du soutien en santé mentale

De nombreuses personnes de la diversité sexuelle et de genre évaluent négativement l'état de leur santé mentale.

Le sondage dévoile que davantage de personnes de la diversité rapportent un état de santé mentale « passable » ou « mauvais » (60 % parmi la diversité contre 32 % pour la population canadienne). Le niveau de stress est aussi plus élevé parmi les personnes de la diversité (6,5/10) que parmi la population canadienne (5,3/10).

Dans le même ordre d'idées, les personnes de la diversité sont deux fois plus nombreuses à avoir reçu un diagnostic de dépression (respectivement 49 % contre 26 % parmi la population) ou de trouble anxieux (respectivement 48 % et 26 %). Le constat est le même pour les problèmes de dépendance (21 % parmi les personnes de la diversité contre 12 % dans la population) et les troubles alimentaires (20 % parmi les personnes de la diversité contre 8 % dans la population). Soulignons finalement que quatre personnes de la diversité sur dix (40 %) révèlent avoir eu des idées suicidaires au cours des 12 derniers mois, ce qui est trois fois plus que parmi la population canadienne (12 %).

C'est pourquoi il serait important d'instaurer des mesures d'aide aux personnes de la diversité et de faciliter leur accès à du soutien professionnel en santé mentale, notamment pour les plus jeunes, les personnes trans et non-binaires, qui sont les plus touchés. Notons d'ailleurs que plus de la moitié (58 %) des personnes de la diversité évaluent les ressources d'aide qui leur sont disponibles comme étant insuffisantes.

Bonifier les cours d'éducation à la sexualité à l'école

La bonification des cours d'éducation à la sexualité est identifiée, tant par les personnes de la diversité que par la population canadienne en général, comme l'action qui serait la plus utile pour favoriser le bien-être et l'intégration des personnes de la diversité sexuelle et de genre. D'autant que la majorité des jeunes commencent à se questionner sur leur orientation

sexuelle durant la période de fréquentation scolaire (soit entre 6 et 19 ans) et à se questionner sur leur identité de genre durant l'enfance, entre 6 et 12 ans, ou l'adolescence, entre 13 et 19 ans.

L'éducation à la sexualité devrait s'assurer de toujours bien couvrir les réalités et vécus LGBTQ+, en particulier chez les jeunes.

4. Liste des recommandations

1- Intégration des apprentissages sociaux et émotionnels dans le plan d'action concerté dans l'ensemble des milieux de vie (pas seulement dans les milieux éducatifs).

2- Changer le lexique : plutôt que de parler d'intimidation et de cyberintimidation, élaborer un plan d'action axé sur les saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles ainsi que la cybervie.

3- La diversité sexuelle et de genre, un enjeu prioritaire.

<https://fondationjasminroy.com/sondage-crop/>

4- Créer des programmes spécifiques et des mesures éducatives pro-diversité sexuelle et de genre axés sur des apprentissages sociaux et émotionnels chez tous les jeunes.

5- L'éducation à la sexualité devrait s'assurer de toujours bien couvrir les réalités et vécus LGBTQ+, en particulier chez les jeunes.

6- Créer des programmes spécifiques de sensibilisation et de prévention sur le Web pour les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre.