

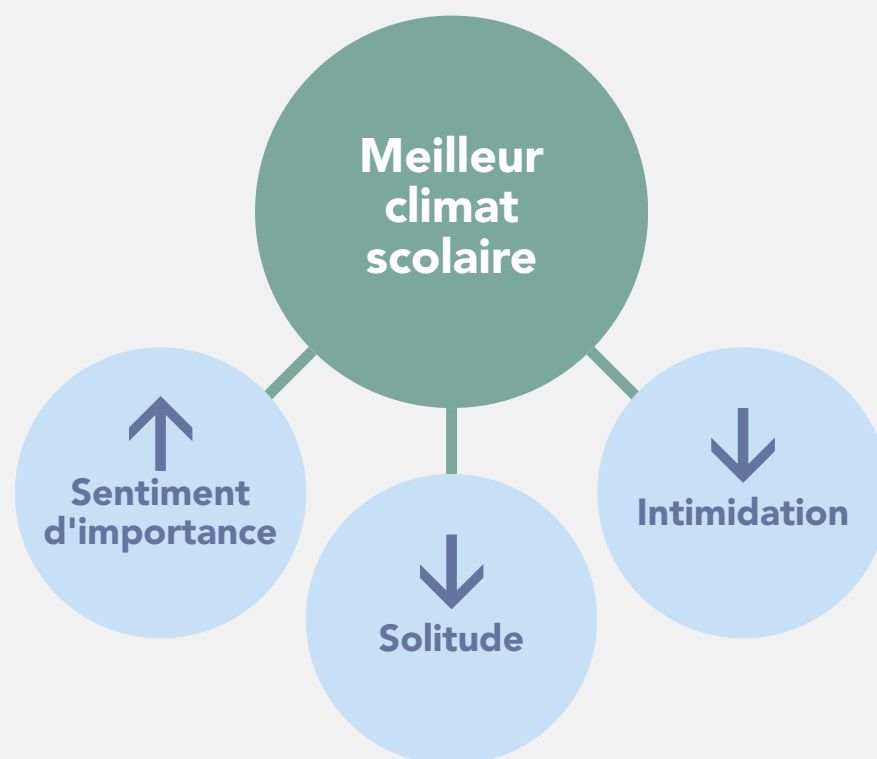


INTIMIDATION ET SANTÉ MENTALE

Les élèves de l'Ontario passent plus de 940 heures à l'école chaque année. À l'adolescence, une phase clé du développement, l'école joue un rôle essentiel dans le soutien de la santé mentale des élèves. Lorsque les élèves entretiennent une relation solide et respectueuse avec leurs enseignants ainsi qu'avec leurs pairs, ils sont moins susceptibles de souffrir de troubles de santé mentale courants chez les jeunes, tels que l'anxiété, la dépression, le stress et une faible estime de soi.

Dans le cadre de l'Étude sur la santé et les relations avec les pairs de l'Ontario, nous avons constaté que les élèves sont moins victimes d'intimidation et souffrent moins de troubles de santé mentale lorsque leurs écoles sont mieux cotées en matière de sécurité et de soutien.

Figure 1 : Effets du climat scolaire sur l'intimidation et la santé mentale



Source: ESRP (2026)

«Comme problème relationnel, l'intimidation nécessite des solutions relationnelles. Des relations saines à la maison, à l'école et au sein de la communauté aident à atténuer le stress inévitable qu'éprouvent les élèves lorsqu'ils sont victimes d'intimidation. Lorsqu'on favorise des relations bienveillantes à l'école, les élèves se sentent en sécurité, valorisés, encouragés et soutenus dans leur apprentissage.»

Debra Pepler, Ph.D., professeure à l'Université York, Officière de l'Ordre du Canada et membre de la Société royale du Canada

Comment vous pouvez aider

Conseils tirés du site PREVNet Canada

- ☑ Encouragez vos élèves à vous faire part de leurs problèmes avec leurs pairs. Ce n'est pas de la délation lorsqu'on informe un enseignant que quelqu'un est victime d'intimidation.
- ☑ Envisagez de mettre en place un autre moyen pour dénoncer les cas d'intimidation, comme une boîte à messages pour les élèves qui ne sont pas à l'aise d'en parler.
- ☑ Encouragez vos élèves à participer à des activités scolaires afin de les aider à prendre confiance en eux et à tisser des liens solides avec leurs pairs.