



## École Collines-d'or et Secondaire Kamloops

2450 Partridge Drive, Kamloops, C.-B., V2B 8G1 Tel. (250)579-9223

### INFO.LETTRE.PARENTS - 3e édition 28 novembre 2023

Bonjour chers parents,



Décembre est à nos portes, toujours pas de neige... Nous avons plusieurs activités au programme pour les prochaines semaines. **Vendredi 22 décembre** : Pour célébrer la fin du trimestre et le début des vacances d'hiver, nous aurons une journée spéciale avec déjeuner aux crêpes, chansons et pyjama. Les familles sont invitées pour le matin.



Après les vacances nous aurons deux sessions de patinage. Si votre enfant a besoin d'une paire de patins, contactez-nous.



### L'APÉ (Association des Parents):

L'association des Parents est essentielle à la vie de l'école. L'association contribue à l'amélioration de la vie scolaire de plusieurs façons. **Prochaine réunion : lundi 4 décembre**

### Dates à retenir

20 décembre : Les bulletins seront publiés sur Myed et une copie papier ira à la maison.

22 décembre : Journée spéciale-déjeuner aux crêpes.

25 décembre au 5 janvier 2024 : [Vacances d'hiver](#)

8 janvier : Retour en classe pour la session d'hiver

23 janvier et 2 février : Patinage

### **L'Équipe Collines d'or et Secondaire Kamloops.**

**Les enseignantes** : Mme Christine : Maternelle /1<sup>re</sup>, Mme Valérie: 2<sup>e</sup>/ 3<sup>e</sup>, Mme Laura :4<sup>e</sup>, Mme Stéphanie : 5<sup>e</sup>/6<sup>e</sup>, Mme Magali: 7<sup>e</sup>/8<sup>e</sup>

**Les aides pédagogiques** : Mme Bianca, Mme Manon. Mme Audrey, Mme Jodi et Mme Johanna.

### **Administration :**

Assistante Administrative : Mme Andréanne,  
Direction : M. Marc

En septembre 2023



La Grande Salle et la Bibliothèque d'École Collines d'or

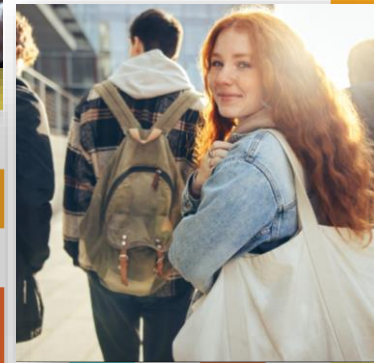
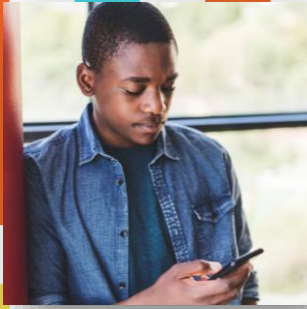
Maintenant- Novembre 2023



Ci-joint, vous trouverez deux documents 1. Accompagner son enfant pour contrer l'intimidation : 2. Un message de Interior Health.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

**M. Marc Lacaille**



# Accompagner son enfant pour contrer l'intimidation

## Information et stratégies pour les familles

Par l'équipe de l'Éducation inclusive

Avril 2023

# TABLE DES MATIÈRES

|   |   |
|---|---|
| À PROPOS DE L'INTIMIDATION _____  | 3 |
| Qu'est-ce que l'intimidation ? _____  | 3 |
| Différencier l'intimidation des comportements d'agression entre pairs _____ | 3 |
| STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT _____   | 4 |
| Soutenir les jeunes qui adoptent des comportements d'intimidation _____     | 4 |
| Soutenir les jeunes qui sont la cible d'une situation d'intimidation _____  | 5 |
| Soutenir les jeunes qui sont témoins d'intimidation _____                   | 6 |
| À PROPOS DE LA CYBERINTIMIDATION _____                                      | 7 |
| Qu'est-ce que la cyberintimidation ? _____                                  | 7 |
| Stratégies d'accompagnement spécifiques à la cyberintimidation _____        | 7 |
| RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES _____  | 8 |
| Ressources - Intimidation _____   | 8 |
| Ressources - Cyberintimidation _____  | 8 |
| Services d'aide immédiate _____   | 8 |
| OUTILS VISUELS ÉDUCATIFS _____  | 9 |

À noter : Les mots soulignés en jaune représentent des hyperliens menant vers des pages Web. Pour ouvrir un hyperlien dans une page additionnelle, maintenez la touche Ctrl et cliquez sur l'hyperlien.

Le contenu de ce document a été rédigé en consultant les sources suivantes :

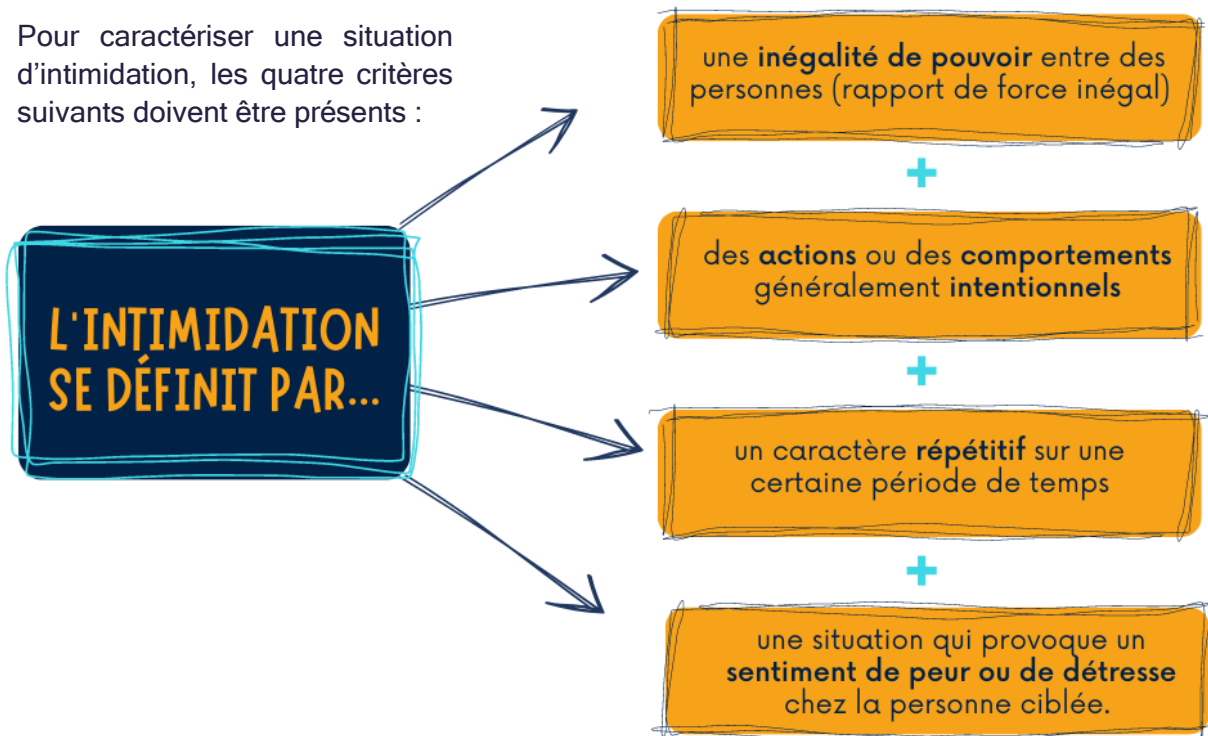
- [Aidersonenfant.com](http://Aidersonenfant.com)
- [Bien-être @ l'école](http://Bien-être @ l'école)
- [Centre canadien de protection de l'enfance](http://Centre canadien de protection de l'enfance)
- [Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence](http://Chaire de recherche Bien-être à l'école et prévention de la violence)
- [Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement \(CQJDC\)](http://Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC))
- [Croix-Rouge canadienne](http://Croix-Rouge canadienne)
- [Cyberaide.ca](http://Cyberaide.ca)
- [First Nations Health Authority](http://First Nations Health Authority)
- [Gouvernement du Québec](http://Gouvernement du Québec)
- [Government of British Columbia](http://Government of British Columbia)
- [Institut national de santé publique du Québec](http://Institut national de santé publique du Québec)
- [Jeunesse, J'écoute](http://Jeunesse, J'écoute)
- [Organisation of Economic Cooperation and Development \(OECD\)](http://Organisation of Economic Cooperation and Development (OECD))
- [ParentsCyberAvertis.ca](http://ParentsCyberAvertis.ca)
- [Pink Shirt Day](http://Pink Shirt Day)
- [Programme Enfants avertis](http://Programme Enfants avertis)
- [Real Acts of Caring \(RAC\)](http://Real Acts of Caring (RAC))
- [Statistique Canada](http://Statistique Canada)
- [The University of British Columbia](http://The University of British Columbia)

Pour toute question ou suggestion, veuillez écrire à [education\\_inclusive@csf.bc.ca](mailto:education_inclusive@csf.bc.ca)

# À PROPOS DE L'INTIMIDATION

## Qu'est-ce que l'intimidation ?

Pour caractériser une situation d'intimidation, les quatre critères suivants doivent être présents :



### L'intimidation dans le contexte colonial

Le phénomène de l'intimidation, dans le contexte colonial, est une des multiples formes de **violence latérale**, c'est-à-dire une violence internalisée et transmise d'une génération à l'autre en raison du racisme envers les communautés autochtones lié à l'histoire coloniale du Canada.

La **gentillesse latérale**, basée sur les enseignements des Premières Nations concernant le respect, l'équité ainsi que l'importance des relations saines et de l'harmonie, est une approche permettant de répondre à la violence latérale.

Source : [From Lateral Violence to Lateral Kindness](#) (First Nations Health Authority)

## Différencier l'intimidation des comportements d'agression entre pairs

Surtout en bas âge, il est fréquent d'observer des comportements d'agression entre les pairs qui ne sont pas nécessairement intentionnels, mais qui résultent plutôt d'un manque d'habiletés.

Lorsque des comportements d'agression se produisent, il est important d'enseigner explicitement aux enfants les **habiletés socio-émotionnelles** nécessaires pour établir et maintenir des relations saines. Punir les enfants ne les aidera pas à développer les comportements attendus.

# STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT

Les adultes qui côtoient les enfants et les jeunes au quotidien occupent un rôle central quant à la prévention et l'intervention en matière d'intimidation.

La **collaboration entre l'école et les familles est essentielle** pour créer des environnements d'apprentissage sûrs et bienveillants.

Les recommandations suivantes visent à outiller les familles afin de soutenir les enfants et les jeunes pour ainsi contrer l'intimidation.

## Soutenir les jeunes qui adoptent des comportements d'intimidation

### Pratiques recommandées

- Rester calme, accueillir, écouter activement et maintenir une communication ouverte.
- S'intéresser aux besoins et éviter d'attribuer l'étiquette « d'intimidateur ou intimidatrice ».
- Prendre la situation au sérieux, sans banaliser ni dramatiser la situation.
- Aider à identifier les relations de pouvoir derrière l'intimidation et accompagner afin de remettre en cause les normes et les stéréotypes qui ont contribué à ce comportement.
- Aider à réaliser les conséquences de leurs actions et encourager la réparation des relations.
- Enseigner et modéliser des **habiletés socio-émotionnelles** (ex : l'empathie, la tolérance, l'autorégulation, le respect des droits) et des comportements socialement attendus.
- Valoriser l'importance d'obtenir du soutien et aider à identifier des adultes de confiance.
- Communiquer et collaborer avec l'école.
- Accompagner pour trouver des stratégies afin d'exprimer leurs émotions et se sentir bien.
- Miser sur les forces et les intérêts personnels pour leur faire vivre des réussites.
- En tant que parent, apprendre à connaître les ami.e.s et les familles que son enfant côtoie.
- Obtenir des services de soutien externes ou spécialisés selon les besoins.

### Facteurs de risque à considérer

Considérer les facteurs de risque peut permettre de mieux comprendre les besoins sous-jacents et ainsi intervenir adéquatement et de manière proactive.

- Vulnérabilité et estime de soi fragilisée
- Désir d'avoir un statut social important auprès de ses camarades
- Vocabulaire affectif limité pour exprimer ses émotions
- Difficulté à résister à la pression des pairs
- Habiletés limitées pour gérer les conflits
- Relations inégalitaires (abus de pouvoir) dans la fratrie, la famille ou l'entourage
- Recours à la violence pour répondre à certains besoins
- Appartenance à un groupe marginalisé
- Tendance à attribuer des intentions hostiles aux autres
- Participation à des activités ou des groupes où certaines normes de pouvoir ou des stéréotypes sont très présents

## Soutenir les jeunes qui sont la cible d'une situation d'intimidation

### Pratiques recommandées

- Rester calme, accueillir, écouter activement et maintenir une communication ouverte.
- Inviter à décrire la situation d'intimidation (quoi, quand, comment, qui) et offrir son soutien.
- Vérifier si la situation d'intimidation se poursuit également en ligne.
- Prendre la situation au sérieux, sans banaliser ou dramatiser la situation.
- Rappeler à la personne qu'elle a des droits, dont se sentir respectée et en sécurité.
- Rassurer la personne ciblée qu'elle n'est pas responsable des gestes d'intimidation et éviter d'attribuer l'étiquette de « victime » (éviter d'augmenter le sentiment d'impuissance).
- Aider à identifier les relations de pouvoir qui sont en jeu (ex : racisme, discrimination, etc.).
- Réitérer que les gestes d'intimidation sont inacceptables et qu'il est important d'agir (ignorer la situation d'intimidation risque de nuire ou d'aggraver la situation).
- Indiquer qu'il existe des moyens (sains et bienveillants) pour mettre fin à l'intimidation.
- Valoriser l'importance d'obtenir du soutien et aider à identifier des personnes alliées.
- Encourager à signaler rapidement toute situation d'intimidation à des personnes adultes.
- Si ce n'est pas déjà fait, communiquer avec l'école et assurer un suivi.
- Enseigner et modéliser des **habiletés socio-émotionnelles** (ex : l'estime de soi, l'affirmation de soi, maintenir des relations saines, demander de l'aide, résoudre des problèmes),
- Pratiquer des scénarios d'affirmation de soi (ex : ton de voix ferme, phrases-clé, posture).
- Discuter de stratégies de sécurité autant en ligne que hors ligne.
- Encourager la participation à de nouvelles activités selon les forces et les intérêts pour faire de nouvelles rencontres et faire vivre des réussites.
- Accompagner pour trouver des stratégies afin de prendre soin de soi (ex : journal personnel, affirmations positives, activité physique, pleine conscience, activités favorites).
- Apprendre à connaître les ami.e.s de son enfant et leur famille.
- Obtenir des services de soutien externes ou spécialisés selon les besoins.

#### Signes potentiels à observer

- Perte d'intérêt pour l'école ou pour des activités habituellement appréciées
- Chute des résultats scolaires
- Changements brusques d'habitudes ou d'humeur
- Évitement de certains lieux
- Isolement soudain ou grandissant

#### Facteurs de risque à considérer

- Vocabulaire affectif limité pour exprimer ses émotions
- Difficulté à développer des relations d'amitié
- Difficulté à prendre sa place en groupe
- Difficulté à gérer les conflits
- Appartenance à un groupe marginalisé

## Soutenir les jeunes qui sont témoins d'intimidation

### Pratiques recommandées

- Accueillir, écouter tout en évitant de juger et maintenir une communication ouverte.
- Inviter à parler de la situation d'intimidation et des émotions ressenties.
- Réitérer que les gestes d'intimidation sont inacceptables et qu'il est important d'agir (ignorer la situation d'intimidation risque de nuire ou d'aggraver la situation).
- Indiquer qu'il existe des moyens (sains et bienveillants) pour mettre fin à l'intimidation.
- Discuter de l'important rôle des témoins et des actions sécuritaires possibles pour aider à mettre fin à une situation d'intimidation. Par exemple :
  - ✓ Refuser d'encourager ou de participer d'une quelconque façon à l'intimidation.
  - ✓ Remettre en cause les normes et/ou les stéréotypes qui sont en jeu.
  - ✓ Intervenir, affirmer son désaccord et nommer que les gestes sont inacceptables.
  - ✓ Signaler rapidement la situation et demander de l'aide à une personne adulte.
  - ✓ Offrir son soutien à la personne ciblée et trouver d'autres personnes alliées.
- Reconnaître les craintes qui peuvent parfois freiner les témoins à prendre action.
- Valoriser l'importance d'obtenir du soutien et aider à identifier des personnes de confiance.
- Enseigner et modéliser des **habiletés socio-émotionnelles** (ex : l'empathie, la solidarité, l'affirmation de soi, la résolution de conflits, la capacité à demander de l'aide).
- Discuter de stratégies de sécurité autant en ligne que hors ligne.
- Communiquer et collaborer avec l'école.
- Apprendre à connaître les ami.e.s de son enfant et leur famille.
- Obtenir des services de soutien externes ou spécialisés selon les besoins.

#### Signes potentiels à observer

- Perte d'intérêt pour l'école ou pour une autre activité
- Isolement et repli sur soi
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités parascolaires ou sportives
- Diminution de l'estime de soi
- Somatisation (maux physiques associés à une détresse psychologique)

#### Facteurs de risque à considérer

- Désir de plaire à tout prix (ex : peur de décevoir, de perdre ses ami.e.s ou du rejet)
- Difficulté à gérer les conflits
- Difficulté à développer et entretenir des relations d'amitié
- Avoir déjà été la cible d'intimidation
- Appartenir à un groupe marginalisé

# À PROPOS DE LA CYBERINTIMIDATION

## Qu'est-ce que la cyberintimidation ?

La cyberintimidation se définit par l'utilisation des médias numériques pour humilier, blesser ou menacer une ou des personnes. Le déséquilibre de pouvoir particulièrement élevé, car :

- l'intimidation a lieu derrière un écran;
- il est possible de rester anonyme;
- le partage est instantané et peut se multiplier très rapidement;
- les publications laissent des traces à long terme dans le cyberespace;
- les réactions de l'autre et les réelles conséquences ne sont pas observées.

Certains gestes de cyberintimidation peuvent entraîner des [accusations criminelles](#) au Canada.

## Stratégies d'accompagnement spécifiques à la cyberintimidation

Maintenir une communication ouverte avec les enfants et les jeunes est un élément clé pour veiller à leur sécurité en ligne. Discuter de sécurité en ligne permet d'informer, de sensibiliser et d'outiller les jeunes pour prévenir ou faire face à une potentielle situation de cyberintimidation. De plus, ces discussions permettent de superviser leurs activités en ligne et d'intervenir au besoin.

### Actions recommandées pour les personnes ciblées par la cyberintimidation

- Cesser tout contact avec la ou les personnes concernées. Utiliser les fonctions de certains réseaux sociaux pour bloquer les personnes inconnues et les messages indésirables.
- Conserver tous les messages, les photos et les vidéos reçus ou qui ont circulés (preuves).
- Parler de la situation à une ou des personnes de confiance et obtenir du soutien.
- Rapporter l'incident au réseau social concerné lorsque cela s'applique.
- Signaler la situation à la direction de l'école ou utiliser l'outil [erase | Report It](#).
- Communiquer avec la police si un crime a été commis (ex : menace à l'intégrité physique, partage d'images intimes ou sexuellement explicites, harcèlement, vol d'identité).
- Obtenir de l'aide pour retirer des images intimes sur Internet en visitant [AidezMoiSVP.ca](#).

### Actions recommandées pour les personnes témoins de cyberintimidation

- Refuser et s'abstenir de partager ou d'« aimer » les publications de cyberintimidation.
- Signaler la situation à une personne adulte de confiance et au réseau social concerné.
- Choisir de dénoncer publiquement une publication inacceptable.

### Pratiques recommandées pour soutenir les jeunes qui posent des gestes de cyberintimidation

- Rester calme, discuter de la cyberintimidation et tenter de comprendre les besoins.
- Demander de retirer les messages, photos, vidéos ou autres contenus blessants.
- Enseigner et modéliser une utilisation respectueuse et responsable des médias sociaux.
- Surveiller plus attentivement ses activités et ses comportements en ligne.



# RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

## Ressources - Intimidation

- [Bullying](#) (Gouvernement de la C.-B.)
- [Intimidation](#) (Santé publique Canada)
- [Intimidation - Parents](#) (PREVNet)
- [Soutenir les parents concernant l'intimidation](#) (CQJDC)

## Ressources - Cyberintimidation

- [Online Safety](#) (Gouvernement de la C.-B.)
- [Protégez votre enfant de la cyberintimidation](#) (Sécurité publique Canada)
- [ParentsCyberavertis.ca](#) et [Cyberaide.ca](#) (Centre canadien de protection de l'enfance)

### Plus de ressources sur le site CSF Bienveillance !

[Bienveillance.csf.bc.ca](#) propose plusieurs ressources pour favoriser le bien-être des élèves.

Découvrez plus précisément la section qui aborde les [relations saines](#).

## Services d'aide immédiate

- [1-800-SUICIDE Crisis Centre](#) (24/7) : Soutien, prévention du suicide et intervention en situation de crise. Téléphone : 1-800-784-2433
- [Mental Health Support Line](#) (24/7) : Soutien émotionnel pour des personnes de tous les âges. Téléphone : 310-6789 (sans code régional)
- [Black Youth Helpline](#) (6h à 19h) : Soutien pour les jeunes Noir.e.s. Téléphone : 1-833-294-8650
- [Helpline for Children](#) (24/7) : Soutien et intervention assurer la sécurité des enfants et des jeunes. Téléphone : 310-1234 (sans code régional)
- [Jeunesse, J'écoute / Kids Help Phone](#) (24/7) : Soutien pour les jeunes partout au Canada. Téléphone : 1-800-668-6868 | Texto : Textez PARLER ou CONNECT au 686868
- [KUU-U's Crisis Line](#) (24/7) : Soutien pour les personnes Autochtones. Téléphone : 1-800-588-8717
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) (24/7) : Soutien pour les personnes Autochtones. Téléphone : 1-855-242-3310 | Clavardage : [espoirpourlemieuxetre.ca](#)
- [Ligne d'écoute Interligne](#) (24/7) : Soutien lié à la diversité des orientations sexuelles et la pluralité des genres. Téléphone ou Texto : 1-885-505-1010 | Clavardage : [interligne.co](#)
- [Métis Crisis Line](#) (24/7) : Soutien pour les personnes métisses. Téléphone : 1-833-638-4722
- [Trans Lifeline](#) (24/7) : Soutien pour les personnes trans. Téléphone : 1-877-330-6366
- [YouthInBC](#) (Midi à 1h du matin) : Soutien pour les jeunes en C.-B. Clavardage : [youthinbc.com](#)
- [Youth Against Violence Line](#) (24/7) : Soutien pour les jeunes qui ne se sentent pas en sécurité. Téléphone : 1-800-680-4264

## OUTILS VISUELS ÉDUCATIFS

### AVOIR DES RELATIONS SAINES, C'EST...

-  Reconnaître et réguler ses émotions
-  Ressentir de l'empathie pour les autres (être sensible au vécu de l'autre)
-  Communiquer et s'affirmer sainement
-  Faire preuve d'ouverture et de tolérance envers les autres
-  Se respecter et respecter les autres
-  Initier et entretenir des relations d'amitié
-  Prendre des décisions responsables
-  Surmonter des défis
-  Demander de l'aide en cas de besoin
-  Résoudre des problèmes et des conflits adéquatement

# OUTILS POUR RÉSOUDRE DES CONFLITS



S'exprimer de manière claire, directe et respectueuse.



Utiliser le « je » pour exprimer ses sentiments, son vécu et ses besoins.



Écouter aussi l'autre personne et respecter ses idées, ses sentiments et ses besoins.



Poser des questions pour clarifier les propos de l'autre personne.



Vouloir résoudre le conflit et essayer de coopérer autant que possible.



Suggérer des solutions créatives.



Accepter d'être en désaccord lorsque les opinions diffèrent.



Utiliser son sens de l'humour.



Assumer la responsabilité de ses sentiments et éviter de blâmer, menacer, humilier ou juger.

Traduit et adapté du document *From Lateral Violence to Lateral Kindness* de First Nations Health Authority (FNHA)  
<https://www.fnha.ca/DOCUMENTS/FNHA-COVID-19-FROM-LATERAL-VIOLENCE-TO-LATERAL-KINDNESS.PDF>



Conseil scolaire  
francophone de la  
Colombie-Britannique

### Trouve du soutien

C'est important de demander de l'aide quand tu vis des difficultés. Parle à une personne en qui tu as confiance.

### Priorise ton bien-être

Accorde la priorité à ton bien-être. Intègre des activités que tu aimes à ta routine quotidienne.

### Sois aimable envers toi-même

Fais preuve de gentillesse et de compassion envers toi-même. Félicite-toi pour tes bons coups et parle-toi de façon positive.

### Reste connecté aux autres

Entoure-toi de personnes en qui tu as confiance, qui t'aiment, qui t'apprécient et qui te font sentir bien.

### Filtre tes pensées

Essaie de ne pas te laisser emporter par des pensées critiques à propos de toi. Quand tu as une pensée non aidante, essaie d'imaginer quelque chose que tu aimes.

## Comment prendre soin de soi

### Pense à ton corps

Ta santé physique est directement liée à ton bien-être mental. N'oublie pas de dormir suffisamment, de bien manger et de faire de l'exercice.

### Prévois des stratégies

Essaie de planifier la manière dont tu vas faire face à des situations qui te rendent triste, stressé.e ou déprimé.e.

### Concentre-toi sur le positif

Chercher le positif dans ce qui t'arrive peut t'aider à faire face à une situation. Essaie de te concentrer sur ce que tu peux contrôler.

### Recentre-toi

La respiration profonde et les exercices de relaxation peuvent t'aider à traiter l'information. Essaie d'être bien dans le moment présent.

### Implique-toi

Participe à des activités qui te plaisent pour centrer ton attention sur ce qui te passionne. Concentre-toi sur tes forces tout en sachant que tu peux toujours t'améliorer.



# DRUG ADVISORY

**Fake Dilaudid tablets actually containing isotonitazene.**



|                  |   |
|------------------|---|
| Looks Like:      | 8mg Dilaudid tablets, Hydromorphone Tablets |
| Sold as:         | Dilaudid / Hydromorphone / Dillies          |
| Contains:        | Isotonitazene (5%)                          |
| Risk:            | Very High risk of overdose                  |
| In effect until: | November 21st 2023                          |

**The only way to be sure a tablet is genuine is if you get it directly from a pharmacist. Otherwise, drug checking can help you find out.**

**Isotonitazene is equally or more potent than fentanyl. This means that these fake tablets may be 20+ times stronger than real Dilaudid / hydromorphone tablets!**

## **Consider these additional tips if you are going to use drugs**

- Find drug checking locations at [www.drugchecking.ca](http://www.drugchecking.ca)
- **Start with a small amount and space out your doses**
- Be aware of risks if mixing with other drugs, including alcohol
- Use with others around or at an Overdose Prevention Site if available in your community (OPS)
- Carry naloxone and know how to use it
- Get the LifeGuard App - [lifeguarddh.com](http://lifeguarddh.com)
- Call 211 or visit [bc211.ca](http://bc211.ca) to find services near you