

Feuillelet d'information

Quels comportements privilégiés?

Votre résidence s'est engagée dans le programme de sensibilisation à l'intimidation, un programme destiné à toutes les personnes qui y vivent et y travaillent.

Ce feuillelet d'information aborde les comportements à privilégier

Si vous êtes intimidé...

Si vous êtes témoin d'une situation d'intimidation...

Et si vous réalisez que vous avez déjà été une personne intimidatrice...



L'intimidation envers les jeunes et dans les milieux de travail est sous le feu des projecteurs. La recherche démontre que l'intimidation toucherait aussi le personnel et les personnes résidentes dans les milieux de vie pour aînés.

Le Secrétariat aux aînés du gouvernement du Québec finance le programme de sensibilisation et l'accompagnement professionnel par le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville.

Besoin de soutien?

Contactez la Ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287.

La ligne Aide Abus Aînés offre un service confidentiel, bilingue et gratuit, de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7, et service de répondeur en tout temps.

Des intervenants spécialisés pourront vous aider selon votre situation et vos besoins.

Au sujet du programme de sensibilisation
Pour prévenir et contrer l'intimidation dans les milieux de vie pour personnes âgées :
Site Internet : <https://www.cegepdummond.ca/sensibilisation-intimidation/>
Courriel : sensibilisation.intimidation@cegepdummond.ca



Si vous êtes intimidé...

- **Vous affirmez, dénoncer le comportement qui dérange et demander que l'intimidation cesse**
 - Utilisez un message au « je » : «Je me sens... (émotions ressenties) quand tu / vous... (comportement à éliminer). Je sais que tu / vous ... (intention de la personne intimidatrice), mais j'aimerais que... (le comportement attendu) ».

- **Prendre le temps de déterminer ce qui répondra le mieux à vos besoins**
 - Évitez d'agir sur le coup des émotions, à moins que votre sécurité ne soit compromise.
 - Posez-vous la question suivante : les moyens que je vais prendre auront-ils pour conséquence de m'aider à régler la situation, de la maintenir ou de l'alimenter?

- **Demander de l'aide**
 - Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance (ex. : ami, proche) ou s'adresser à une personne-ressource au sein de la résidence.
 - Faites appel à des ressources d'aide qui pourront vous offrir le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.
 - Si vous pensez que votre sécurité est menacée, contacter les services policiers de votre localité.



Si vous êtes **témoin** d'une situation d'intimidation...

- **Dénoncer le comportement qui dérange et demander à la personne qui intimide de cesser de le faire**
 - Restez calme. Parlez fermement et sans hésitation. Tenez-vous le dos droit et la tête haute. Regardez la personne intimidatrice dans les yeux. Utilisez de courtes phrases, par exemple : « J'aimerais que tu cesses ». Évitez de lever le ton, de vous montrer arrogant, menaçant ou violent, car cela pourrait envenimer la situation.
- **S'assurer que votre réaction n'a pas eu de conséquences fâcheuses pour la personne intimidée et qu'elle est en sécurité**
 - Prenez le temps de comprendre comment elle se sent par rapport à votre intervention et ce qu'elle projette de faire à propos de la situation d'intimidation.
 - Posez-lui des questions ouvertes : « Parlez-moi de la situation que vous vivez? » Si elle semble peu portée à se confier, signifiez-lui qu'elle pourra, au besoin, venir discuter avec vous à un moment ultérieur.
 - Vous pourriez utiliser la même stratégie d'écoute auprès de la personne intimidatrice, sans toutefois jouer le rôle d'intermédiaire ou de messenger entre la personne intimidatrice et la personne intimidée.
- **Proposer à la personne intimidée de l'accompagner pour aller demander de l'aide ou pour dénoncer la situation**
 - Cela pourrait lui donner le courage de le faire.

- **Éviter de prendre en charge la situation sans l'accord de la personne intimidée**
 - Si elle ne veut pas d'aide, respectez son choix. Dans le cas contraire, les liens de confiance que vous avez construits avec elle ou la personne intimidatrice pourraient se briser.
- **Réagir à nouveau si la personne intimidatrice récidive malgré votre intervention**, en lui disant que son comportement demeure inacceptable et qu'elle doit cesser ses gestes.
- **Informez la personne intimidée que, si sa sécurité est compromise, vous prendrez l'initiative d'aviser un membre du personnel** (p. ex. : responsable des loisirs) afin qu'il ou elle puisse intervenir et aider à résoudre la situation d'intimidation.





Et si vous réalisez que vous avez déjà été une personne **intimidatrice...**

- **Reconnaître votre comportement**
 - Prendre conscience de votre comportement et cesser immédiatement ces agissements;
 - Adopter une attitude de respect, de tolérance et d'ouverture envers les autres.
- **Demander de l'aide à une personne de confiance ou à une personne-ressource de la résidence**
 - Cette personne pourra vous aider à comprendre la nature et la source des gestes que vous avez posés et à modifier vos comportements;
 - Elle pourra vous accompagner dans vos échanges avec la personne intimidée.
- **Déterminer de quelle façon vous souhaitez réparer les torts causés**
 - Pour ce faire, choisissez un moment et un endroit appropriés où vous pourrez rencontrer la personne intimidée. Exprimez vos besoins et vos émotions, et sachez aussi écouter et entendre l'autre.
- **Faire plaisir et se faire plaisir**
 - Utilisez votre énergie et vos talents pour développer ou participer à des projets qui vous tiennent à cœur.
 - Mettez à profit vos habiletés et vos connaissances. Aidez les autres, par exemple, un autre résident qui comprend moins bien un jeu.
- **Demeurer attentif à votre environnement**
 - Vous êtes la personne la mieux placée pour intervenir, comme témoin ou personne accompagnatrice, puisque vous avez déjà occupé le rôle d'intimidateur. Devenez un allié dans la lutte contre l'intimidation dans les résidences privées pour aînés.