

L'intimidation : qu'est-ce que c'est ?

Lis les histoires de ces six enfants. Les situations qu'ils décrivent sont-elles des situations d'intimidation ? Pourquoi ?

1 - L'histoire de Louanne

Des filles avec qui je jouais avant se réunissent et parlent de moi. Je déteste ça.

.....
.....
.....
.....

2 - L'histoire de Patrick

Quand je marche dans les couloirs, les autres se moquent de mes vêtements et me disent que je suis nul.

.....
.....
.....
.....

3 - L'histoire d'Adrien

J'étais dans la rue en vélo quand des jeunes m'ont lancé des cailloux.

.....
.....
.....
.....

4 - L'histoire de Maïa

J'essayais de dormir mais les messages n'arrêtaient pas d'arriver et je ne savais pas de qui ils venaient. J'avais peur.

.....
.....
.....
.....

5 - L'histoire de Sabine

On s'est quitté il y a longtemps mais je continue à entendre des histoires qu'il raconte sur moi.

.....
.....
.....
.....

6 - L'histoire d'Alexis

J'aime plaisanter avec mes amis mais parfois ils se moquent de mon accent et ça me met mal à l'aise.

.....
.....
.....
.....

L'intimidation : qu'est-ce que c'est ?

Lis ces indications et indique à quelle histoire cela correspond.

A - Il y a de l'intimidation physique lorsqu'on blesse le corps de quelqu'un ou qu'on s'en prend à ses objets. Voici

quelques exemples d'intimidation physique :

- Frapper, donner des tapes ou des coups de poing, des coups de pied.
- Pousser.
- Cracher.
- Voler ou détruire les biens de quelqu'un, comme ses vêtements, son lecteur MP3, son vélo ou même ses devoirs.

C'est l'histoire de : _____

B - Il y a de l'intimidation sociale lorsqu'on se sert de ses amis et de ses connaissances pour blesser quelqu'un. Voici

quelques exemples d'intimidation sociale :

- Propager des rumeurs.
- Exclure quelqu'un du groupe.
- Parler contre quelqu'un dans son dos.
- Se liguier contre quelqu'un.
- Briser des amitiés volontairement.

C'est l'histoire de : _____

C - La cyberintimidation, c'est quand une personne utilise un moyen technologique, tel qu'un ordinateur ou un téléphone cellulaire, pour blesser quelqu'un. Voici

d'autres exemples de cyberintimidation

- Envoyer des courriels et des messages texte cruels.
- Afficher des photos gênantes de quelqu'un, ou modifier des photos et les afficher sur un site Web.
- Évaluer l'apparence des gens sur Internet.
- Utiliser le nom de quelqu'un sur Internet pour nuire à sa réputation dans la vraie vie.

C'est l'histoire de : _____

D - Cela peut paraître bizarre, mais même les amoureux peuvent s'intimider l'un l'autre. Ce type d'intimidation s'appelle la violence dans les fréquentations amoureuses. En voici des

exemples :

- Ridiculiser son petit ami ou sa petite amie pour ses « défauts ».
- Partager des renseignements privés et personnels avec d'autres.
- Frapper, pincer, donner des claques.
- Forcer son petit ami ou sa petite amie à faire des choses qu'il ou qu'elle ne veut pas faire.
- Insulter.

C'est l'histoire de : _____

E - Les blagues et les stéréotypes raciaux ne sont pas drôles; ce sont des formes d'intimidation raciale. Voici d'autres

exemples d'intimidation raciale :

- Se moquer de l'origine ethnique ou culturelle de quelqu'un.
- Se moquer des vêtements d'une personne.
- Dire que la nourriture qu'une personne mange est dégoûtante.
- Se moquer de l'accent ou de la façon de parler d'une personne.
- Exclure quelqu'un à cause de son ethnie ou de sa culture

C'est l'histoire de : _____

F - Il y a de l'intimidation verbale lorsqu'on utilise des mots pour blesser quelqu'un. Voici quelques exemples

d'intimidation verbale :

- Insulter.
- Crier des noms.
- Se moquer de quelqu'un, particulièrement devant les autres (le ridiculiser).
- Menacer de faire mal à quelqu'un.
- Se moquer des vêtements, des cheveux ou des habitudes de quelqu'un.

C'est l'histoire de : _____

Je suis victime d'intimidation

Il est possible que tu ressentis de la tristesse, de la peur ou de l'impuissance, mais il y a toujours quelque chose que tu peux faire, même de tout petits gestes, pour améliorer la situation.



Rappelle-toi

Etre victime d'intimidation, ce n'est jamais acceptable, et tu n'as pas à vivre/accepter ça. Tu as le droit d'être toi-même sans craindre de te faire intimider.

Quand cela se produit

- Essaie de rester calme. Respire profondément.
- Dis à ton intimidateur de te laisser tranquille.
- Éloigne-toi et rends-toi dans un endroit sûr.

Parles-en

- Parles-en à quelqu'un à qui tu peux faire confiance, comme tes parents, ta grande sœur ou ton grand frère, un professeur, un conseiller en orientation, le directeur de ton école ou l'entraîneur de ton équipe de sport. En parler à quelqu'un, c'est te protéger du danger. Ce n'est pas la même chose que de dénoncer.
- Si tu es nerveux, demande à un de tes amis de t'accompagner lorsque tu iras voir un adulte pour parler de ce qui se passe.
- Si la première personne à qui tu parles ne t'aide pas, va en parler à une autre personne. N'abandonne pas! Il te faudra peut-être en parler à plusieurs personnes avant de trouver quelqu'un qui saura comment t'aider.

Qu'est-ce que je peux faire ensuite?

- Tiens-toi avec des jeunes qui vont te défendre.
- Demande à un professeur de te surveiller dans la cour d'école.
- Pense à ce que tu pourrais dire la prochaine fois que tu seras victime d'intimidation. Exerce-toi devant le miroir.
- Pratique une activité pour t'amuser ou te détendre. Tu peux par exemple faire du sport, écouter de la musique, ou encore commencer un projet artistique (comme de la danse, du théâtre, de la peinture, du dessin, un film, etc.). C'est important de faire des choses qui te rendent heureux quand tu traverses une période difficile.



J'ai été témoin d'intimidation

Les spectateurs (témoins) peuvent aider à mettre fin à l'intimidation, mais ils sont souvent effrayés ou ne savent pas quoi faire. Si tu es témoin d'intimidation, rappelle-toi que tu peux aider quelqu'un.



Parles-en

- Parle à quelqu'un qui peut être utile, comme un parent, un professeur, un conseiller en orientation, le directeur de l'école, un aîné, un entraîneur du club de sport, ou tout autre adulte à qui tu peux faire confiance.
- Encourage la personne qui est victime d'intimidation à en parler à quelqu'un qui peut l'aider.

Pourquoi moi?

- **Tu as le pouvoir d'aider à mettre fin à l'intimidation.**
- Si tu choisis d'agir, tu montres que tu sais être un bon ami et que tu es courageux.
- Si tu cherches de l'aide pour la victime, tu participes à la résolution de son problème.

Rappelle-toi

- **En parler, ce n'est pas "dénoncer".** On "dénonce" pour causer des problèmes à quelqu'un mais on parle de certaines choses dans le but de régler des problèmes.
- **Te battre ne fait qu'empirer les choses.** Tu seras plus utile si tu utilises les bons mots au lieu de tes poings.
- Tu peux rendre ton école plus sécurisée en aidant à mettre fin à l'intimidation.

Fais quelque chose

- Sois ami avec ceux qui sont victimes d'intimidation.
- Éloigne-toi car regarder un acte d'intimidation sans rien faire, ça fait penser à l'intimidateur que ce qu'il fait est correct.
- **Demande l'aide d'un adulte.**
- Demande au jeune qui se fait intimider de te rejoindre. Invite-le à aller jouer ailleurs.

Tu peux être utile!

De petites choses (comme être gentil avec quelqu'un qui est victime d'intimidation ou le dire à un professeur quand tu es témoin d'intimidation) peuvent faire une grande différence.

Alors, que feras-tu la prochaine fois que tu seras témoin d'intimidation?

J'ai intimidé les autres

Crois-tu que tu intimides les autres?

Peut-être que tu veux arrêter de le faire?

Si oui, nous pouvons t'aider! **Nous te félicitons d'essayer de faire ce changement positif.**



J'sais que c'est pas correct de rire autres, mais au moins y sont pas en train de rire de moi.

Fais quelque chose

- Quelque chose te tracasse ou te met en colère? Peut-être que tu te sentiras mieux si tu en parles à un adulte. Ensemble, vous pouvez trouver des façons pour que tu t'entendes mieux avec les autres enfants.
- Fixe-toi des objectifs. Prends les choses une étape à la fois. Dis-toi : « Aujourd'hui, je vais essayer très d'être plus gentil avec les autres ».
- Mets ton énergie ailleurs. Pratique des sports ou d'autres activités.
- Ne te laisse pas influencer à faire de l'intimidation par d'autres jeunes.
- Présente tes excuses aux jeunes que tu as intimidés. Si c'est trop difficile à dire, tu peux leur écrire un mot.

Continue d'y penser

- Tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde, mais tu dois respecter tout le monde.
- Chacun est différent, ce qui n'est ni bon ni mauvais. Juste parce que quelqu'un est différent ça ne veut pas dire que c'est correct de l'intimider, de le juger ou de le tourmenter.
- Si d'autres jeunes regardent et rient pendant que tu intimides quelqu'un, cela ne veut pas dire qu'ils trouvent ton comportement acceptable.
- Dire non à l'intimidation, c'est se tenir loin des ennuis.
- Pense à comment tu te sentirais si on te harcelait, si on t'insultait, si on te battait ou si on te rejetait.

Évite les problèmes!

Parfois les jeunes font ou disent des choses blessantes pour se venger de quelqu'un qui leur a fait mal. Les intimidateurs ont souvent été eux-mêmes intimidés. Vouloir se venger est une réaction naturelle, mais ça ne fera qu'empirer les choses. Plutôt que de blesser ou d'insulter l'autre à ton tour, respire profondément et éloigne-toi. Évite les problèmes!

Ecris une lettre...

Voici un outil pour écrire une lettre à propos de ce que tu vis. Réponds du mieux que tu peux et donne cette lettre à quelqu'un qui peut t'aider.

1

Cher/Chère :

A qui veux-tu écrire? Est-ce que c'est un parent, un frère ou une soeur, un professeur ou un autre adulte?

2

J'ai un problème qui m'embête. Je :

- suis victime d'intimidation
- suis un intimidateur
- suis victime de cyberintimidation
- vois d'autres enfants se faire intimider ou cyberintimider

3

À cause de ça, je suis...

- effrayé
- en colère
- inquiet

J'ai besoin de te parler pour savoir comment faire pour que ça s'arrête.

4

Merci.

Écris ton nom



Ecris une lettre...

Voici un outil pour écrire une lettre à propos de ce que tu vis.
Réponds du mieux que tu peux et donne cette lettre à quelqu'un qui peut t'aider.

1 Cher/Chère :

A qui veux-tu écrire? Est-ce que c'est un parent, un frère ou une soeur, un professeur ou un autre adulte?

2 J'ai un problème qui m'embête. Je :

- suis victime d'intimidation
- suis un intimidateur
- suis victime de cyberintimidation
- vois d'autres enfants se faire intimider ou cyberintimider

3 À cause de ça, je suis...

- effrayé
- en colère
- inquiet

J'ai besoin de te parler pour savoir comment faire pour que ça s'arrête.

4 Merci.

Écris ton nom

Ecris une lettre...

Voici un outil pour écrire une lettre à propos de ce que tu vis.
Réponds du mieux que tu peux et donne cette lettre à quelqu'un qui peut t'aider.

1 Cher/Chère :

A qui veux-tu écrire? Est-ce que c'est un parent, un frère ou une soeur, un professeur ou un autre adulte?

2 J'ai un problème qui m'embête. Je :

- suis victime d'intimidation
- suis un intimidateur
- suis victime de cyberintimidation
- vois d'autres enfants se faire intimider ou cyberintimider

3 À cause de ça, je suis...

- effrayé
- en colère
- inquiet

J'ai besoin de te parler pour savoir comment faire pour que ça s'arrête.

4 Merci.

Écris ton nom