

## **Que faire si tu es victime d'intimidation?**

### **Raconte ce que tu vis**

- Identifie un adulte ou un ami de confiance pour exprimer et raconter ce que tu vis.
- Fais la différence entre « tout le monde me niaise » et combien le font réellement.
- Quelle image de toi te reste-t-il après l'intimidation? Fais un réajustement de ton image.

### **Dénonce**

- N'hésite surtout pas à parler de cette situation à un adulte en qui tu as confiance.
- Prend un moyen discret pour en parler à un adulte.
- Dénoncer n'est pas « *stooler* ». Ton bien-être et ta sécurité sont brimés.
- Parle-en plus d'une fois si nécessaire. L'intimidation se fait souvent à l'abri du regard des adultes.

### **Utilise des trucs pendant l'intimidation**

- Prends tes propres trucs d'abord :  
Comment arrives-tu parfois à t'en sortir ?

---

---

---

- Évite les attitudes qui encouragent les intimidateurs (ex. : répondre aux insultes, faire des gestes provocateurs, avoir un air menaçant...).
- Adopte une attitude affirmative. Prend une posture plus droite.
- Regarde droit dans les yeux de ceux qui t'intimident puis retourne toi pour poursuivre ton chemin.
- Ignore les comportements provocateurs.

### **Reste patient et réaliste**

- L'intimidation est une situation complexe qui te demande de la patience et du courage.
- Montre aux autres que tu veux prendre ta place de manière positive.
- Parle à un adulte dès qu'une situation survient.

***Souviens-toi que ce n'est pas toi qui as un problème mais ceux qui t'intimident.***

**Comment peux-tu améliorer tes relations avec les autres?**

**1- T'arrive-t-il d'adopter des attitudes qui pourraient augmenter l'intimidation que tu subis?**

---

---

---

---

---

**2- Comment fais-tu pour te faire accepter par les autres?**

---

---

---

---

---

**3- Quelles sont les bons moyens à utiliser pour te faire des amis?**

---

---

---

---

---