

PRÉVENIR L'INTIMIDATION CONSEILS DESTINÉS AUX JEUNES



SI TU ES LA CIBLE D'INTIMIDATION :

- Parle à un adulte en qui tu as confiance et n'hésite pas à demander à un ami de t'accompagner.
- Passe du temps avec des amis sur qui tu peux compter pour te soutenir et te défendre.
- Montre-toi confiant — tiens-toi bien droit et la tête haute, regarde la personne qui t'intimide dans les yeux, exprime-toi fermement — et dis à cette personne que son comportement est inacceptable.
- Tente de rester calme et de ne pas répliquer.
- Défends-toi sans manifester d'agressivité : la violence ne fait qu'empirer les choses.
- Rappelle-toi que tu ne mérites pas d'être intimidé ni harcelé.
- Pour obtenir de l'aide, communique avec Jeunesse, J'écoute au **1 800 668-6868** ou visite le site **www.jeunessejecoute.ca**.

SI TU INTIMIDES LES AUTRES :

- Parle à une personne en qui tu as confiance et qui peut t'aider à trouver des façons d'entretenir des relations saines.
- Demande à un ami de t'avertir quand tu commences à intimider des personnes.
- Il est normal de ne pas aimer tout le monde, mais tu dois respecter tout le monde.
- Accepte les différences et ne porte pas de jugements sur les autres.
- Essaie de te mettre à la place de la personne qui se fait intimider.
- Si tu ne sais pas comment t'excuser auprès d'une personne que tu as intimidée, demande l'aide d'un adulte ou d'un ami.
- Même si d'autres jeunes rient et te regardent sans intervenir, cela ne signifie pas qu'ils approuvent tes gestes.
- Nous avons tous un certain pouvoir. Utilise le tien de façon positive pour aider les autres et non pour les blesser.

SI TU ES TÉMOIN D'UNE SITUATION D'INTIMIDATION :

- Informer un adulte qu'une personne est la cible d'intimidation et qu'elle peut avoir besoin d'aide est différent des « commérages » visant à causer des ennuis.
- En demandant de l'aide, tu fais partie de la solution alors que si tu observes sans agir, tu fais partie du problème.
- Si tu vois une personne être la cible d'intimidation, évalue la situation et intervins si tu te sens en sécurité. Si ta sécurité semble menacée, demande l'aide d'un adulte.
- Demande conseil à ton enseignant ou à ton conseiller sur les manières efficaces d'intervenir lorsque tu es témoin de situations d'intimidation.
- Parle à la personne ciblée : explique-lui qu'elle ne mérite pas d'être traitée ainsi et montre-lui que son bien-être te tient à cœur.
- Tente de t'ouvrir aux enfants qui subissent des actes d'intimidation, sois un bon ami.

**POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET DE RESSOURCES,
CONSULTEZ LE SITE WWW.CROIXROUGE.CA**



**Croix-Rouge
canadienne**