

*J'intimide les autres.  
Que puis-je faire ?*



## Voici 10 gestes à poser si tu veux cesser d'intimidation les autres

1. Confie-toi à un adulte qui saura t'aider, un enseignant ou un parent par exemple. Il peut t'aider à mieux t'entendre avec les autres jeunes
2. Demande à un-e ami-e de t'aider en te disant de cesser dès que tu cherches à intimider quelqu'un
3. Aide-toi à mettre fin à l'intimidation en te fixant des buts au quotidien, comme "Aujourd'hui, je viendrai en aide aux enfants, je ne vais pas les blesser"
4. Si tu commences à intimider quelqu'un, quitte les lieux et trouve autre chose à faire
5. Souviens-toi: tu n'es pas obligé d'aimer tout le monde mais tu dois traiter toute personne avec respect
6. Souviens-toi que nous sommes tous différents. Être différent ne veut pas dire être meilleur ou pire que toi
7. Songe à ce qu'éprouve une personne victime d'intimidation...aimerais-tu être traité de la sorte?
8. Présente tes excuses à un enfant que tu as intimidé
9. Sache que même si des jeunes te regardent et rient de tes frasques, cela ne signifie pas qu'ils t'approuvent
10. Réfléchis avant de parler...tes paroles seront-elles aidantes ou blessantes pour l'autre?

Pour d'autres conseils et renseignements,  
visitez notre site [www.prevnet.ca](http://www.prevnet.ca)