



*Je suis victime
d'intimidation.*

Voici 10 gestes à poser si tu es victime d'intimidation

1. Si tu as du mal à t'affirmer, ignore ces jeunes qui cherchent à t'intimider et passe ton chemin...ensuite, parles-en à un adulte qui saura t'aider.
2. Confie ton problème à un adulte qui peut t'aider, comme un enseignant ou un parent.
3. Si tu crains de te confier à un adulte, demande à un-e ami-e de t'y accompagner.
4. Avec tes parents ou ton prof, pratique-toi afin de savoir quoi dire et quoi faire la prochaine fois qu'on voudra t'intimider.
5. Tiens-toi dans des lieux où tu te sens en sécurité.
6. Reste près d'ami-e-s qui prendront ta défense
7. Ais l'air brave et dis à celui qui t'intimide de te laisser tranquille...L'intimidation, ce n'est PAS cool!
8. Garde ton calme...ne montre pas ta colère ou ta tristesse à tes agresseurs
9. Sois prudent...rendre les coups pourrait aggraver les choses
10. Ne t'en veux pas...ce n'est pas ta faute

Pour d'autres conseils et renseignements,
visitez notre site www.prevnet.ca