

Voici ce que tu peux faire si tu es victime d'intimidation...



- ✓ 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
- ✓ Confie ton problème à une personne qui peut vraiment t'aider:
 - par exemple, un élève plus âgé que toi, tes ami-es, ton enseignant, un conseiller, le directeur ou la directrice de l'école, ton entraîneur sportif, tes parents ou un adulte de confiance

C'est vraiment la meilleure solution pour régler ce problème, te confier à quelqu'un et demander de l'aide. Tu devras peut-être en parler à plus d'une personne...surtout
NE LÂCHE PAS!
- ✓ Si tu crains de te confier à un adulte, demande à un-e ami-e de t'y accompagner
- ✓ Tiens-toi dans des lieux où tu te sens en sécurité.
- ✓ Reste près de tes ami-es qui prendront ta défense
- ✓ Ais l'air brave et dis à celui qui t'intimide de te laisser tranquille...L'intimidation, ce n'est PAS cool!
- ✓ Reste calme...ne montre pas ta colère à tes agresseurs
- ✓ Rigole un peu...l'humour montre ton détachement
- ✓ Affirme-toi sans agressivité...souvent, rendre les coups peut aggraver la situation
- ✓ Personne ne mérite d'être intimidé de la sorte
- ✓ TU contribues à assainir le climat de ton école en demandant de l'aide pour qu'on cesse de t'intimider
- ✓ Si ces conseils te sont utiles, tu peux les transmettre aux autres

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