



# Ce qu'il faut savoir

Jeunes > L'intimidation



## C'EST QUOI L'INTIMIDATION ?

On parle d'intimidation quand une personne ou un groupe de personnes font quelque chose, par exprès et à répétition, pour blesser quelqu'un d'autre ou lui faire de la peine.

## LES FORMES D'INTIMIDATION

**L'intimidation physique comprend :** frapper, pousser, bousculer, faire tomber quelqu'un ou n'importe quelle utilisation de la force physique.

**L'intimidation sociale comprend :** exclure quelqu'un d'un groupe, répandre des rumeurs sur lui, ou arrêter de lui parler.

**L'intimidation émotionnelle/psychologique comprend :** insulter, passer des commentaires blessants, ou rire d'une personne.

**La cyberintimidation comprend :** harceler quelqu'un sur les médias sociaux, par texto, par courriel, sur des sites internet et autres plateformes numériques.

**L'intimidation discriminatoire comprend :** harceler quelqu'un à cause de son orientation sexuelle, ses origines ethniques, son identité de genre, sa religion ou toute autre chose qui le rend « différent ».

### Je me fais intimider

L'intimidation, ça fait mal. Ça peut nous rendre triste, nous faire peur, ou nous faire sentir impuissant.

## COMMUNIQUE AVEC JEUNESSE, J'ÉCOUTE :

Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour aider les jeunes, quelles que soient leurs difficultés. Si tu t'inquiètes pour un ami, tu peux communiquer avec nous pour trouver ensemble la meilleure façon de l'aider. Tu peux aussi recommander à ton ami de prendre contact avec nous directement.



**APPELER** Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868.



**CLAVARDER** via [JeunesseJecoute.ca](https://JeunesseJecoute.ca).



**TEXTE** un Répondant aux crises au 686868.

## Jeunes > L'intimidation (suite)

### QUAND ÇA ARRIVE

- Essaie de rester calme. Respire un bon coup.
- Demande à la personne qui t'intimide de te laisser tranquille.
- Déplace-toi vers un lieu sûr.

**N'oublie pas :** Être victime d'intimidation, c'est jamais correct, et tu n'as pas à vivre ou à accepter ça. Tu as le droit d'être toi-même sans avoir peur de te faire intimider.

« Je me fais traiter de noms et j'haïs ça... »

« Je sais que c'est pas bien d'être méchant avec les autres, mais au moins, dans ce temps-là, ils ne rient pas de moi. »

~ Commentaires de jeunes recueillis sur [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

### PARLE À DES ADULTES

Lorsque tu te confies à un adulte, dis-lui :  
« Je me fais intimider et j'ai besoin de votre aide ».

### PARLES-EN

- Le fait d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance aide à ta sécurité. Ce n'est pas « stoler ».
- Si ça te rend nerveux, demande à un ami de t'accompagner pour raconter ce qui se passe à un adulte.
- Ne lâche pas ! Il faut parfois essayer plusieurs fois avant de trouver quelqu'un qui saura t'aider.

### ET APRÈS, JE FAIS QUOI ?

- Tiens-toi avec des jeunes qui vont te défendre.
- Demande à un professeur de te surveiller dans la cour d'école.

- Pense à ce que tu pourrais dire la prochaine fois que quelqu'un t'intimide, pour qu'il arrête. Si tu veux te pratiquer à dire « arrête », tu peux le faire avec un intervenant de Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868.
- Fais une activité pour t'amuser ou relaxer. C'est important de faire des choses qui te rendent heureux quand tu traverses une période difficile.

### JE SUIS TÉMOIN D'INTIMIDATION

#### Les gens qui observent des cas d'intimidation sont des témoins.

Ces personnes peuvent aider à y mettre un terme, mais elles ont souvent peur, ne savent pas quoi faire ou pensent que quelqu'un d'autre va intervenir à leur place.

### AGIS !

Les enfants victimes d'intimidation ont besoin d'amis. Va vers eux.

- Si ça te paraît sécuritaire, demande à la personne qui intimide d'arrêter.
- Déplace-toi. Le fait de rester et regarder une personne se faire intimider peut laisser croire que tu es d'accord.
- Demande de l'aide à un adulte.
- Demande aux jeunes qui sont victimes d'intimidation de quitter les lieux avec toi. Invite-les à jouer ailleurs.

### DÉNONCE

- Parle à quelqu'un qui peut aider.
- Encourage la personne qui se fait intimider à parler à quelqu'un qui peut l'aider. Tu peux aussi lui donner le numéro de téléphone de Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868.

### POURQUOI MOI ?

#### Tu peux aider à mettre un terme à l'intimidation.

- Choisir d'agir, c'est choisir d'être un bon ami.
- Trouver de l'aide, c'est faire partie de la solution.

#### N'oublie pas...

- « Stoler » c'est mettre quelqu'un dans le trouble. Dénoncer c'est aider une personne à se sortir d'une situation difficile.
- Se battre ne peut qu'empirer les choses.
- Vaut mieux contribuer à rendre ton école plus sécuritaire !

### J'INTIMIDE LES AUTRES

#### Peut-être souhaites-tu arrêter de le faire ? Si c'est le cas, on peut t'aider !

Bravo ! C'est une excellente décision.

### AGIS !

- Parle à un adulte, tu te sentiras peut-être mieux. Ensemble, vous pourrez trouver des moyens de mieux t'entendre avec les autres.
- Fixe-toi des objectifs, une étape à la fois. Dis-toi : « Aujourd'hui, je vais essayer très fort d'être gentil avec les autres. »
- Investis ton énergie dans autre chose. Fais du sport ou pratique une autre activité.
- Tiens-toi loin de ceux qui te poussent à intimider.
- Dis aux jeunes que tu as intimidés que tu es désolé. Si c'est trop difficile de t'excuser en personne, tu peux leur écrire un petit mot.



Si tu es un jeune aux prises avec un problème, gros ou petit, tu peux communiquer avec Jeunesse, J'écoute à tout moment. Notre service est gratuit, anonyme, confidentiel et disponible 24/7.

**1-800-668-6868**

**JeunesseJecoute.ca**

Télécharge gratuitement notre appli de clavardage.