



# Ce qu'il faut savoir

Ados > L'intimidation



## QU'EST-CE QUE L'INTIMIDATION ?

On appelle intimidation tout comportement négatif, répétitif, agressif, qui vise à faire du mal, humilier, effrayer, diminuer ou exclure une autre personne.

## L'INTIMIDATION

- Se passe habituellement entre pairs;
- Arrive souvent plus d'une fois;
- Est presque toujours un acte volontaire (même si parfois, la personne qui intimide peut penser et affirmer que « c'est juste une blague »)

## À PROPOS DE L'INTIMIDATION :

- L'intimidation physique consiste à frapper, pousser, bousculer ou en toute autre forme d'utilisation de la force physique.
- L'intimidation psychologique ou émotionnelle consiste à recourir à des commentaires blessants, des insultes, ou à taquiner.
- L'intimidation sociale consiste à exclure une personne d'un groupe, répandre des rumeurs à son sujet ou l'ignorer.
- L'intimidation discriminatoire consiste à cibler, à intimider ou à harceler une personne à cause de son orientation sexuelle, ses origines ethniques, son identité sexuelle, son appartenance religieuse, son apparence physique, ses capacités ou n'importe quelle autre caractéristique la rendant « différente ».
- La cyberintimidation consiste à harceler quelqu'un sur les médias sociaux, par texto, par courriel, sur Internet ou toute autre plateforme numérique.

## 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.

### N'oublie pas :

Il est important de porter attention à ce que tu ressens. Si ce qui t'arrive te blesse, t'insulte, te menace ou t'humilie, tu es peut-être victime d'intimidation.

### QUE FAIRE ?

#### Dénoncer

Dénoncer, ce n'est pas la même chose que « stooler ». Il en va de ta sécurité et de celle des autres.

#### Trouver de l'aide

Essaie d'être honnête avec les gens en qui tu as confiance à propos de ce que tu vis, et n'aie pas peur de leur demander de l'aide.

#### Rester en sécurité

Si tu as besoin d'aide pour élaborer un plan pour ta sécurité, tu peux toujours contacter Jeunesse, J'écoute, à l'adresse [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca), ou par téléphone, au 1 800 668-6868.

#### Prendre soin de soi

Vivre de l'intimidation peut être source de stress, alors ne soit pas trop dur envers toi-même. Écrire ce que tu ressens dans un journal de bord ou écouter de la musique, peut t'aider à maintenir une bonne humeur et à trouver des solutions à tes problèmes.

### LES TÉMOINS PEUVENT AIDER !

Les gens qui observent des cas d'intimidation sont des témoins. Si tu ne fais que regarder ce qui se passe, on pourrait penser que tu es d'accord et ça pourrait renforcer l'intimidation. Le fait de rire, d'encourager l'intimidateur ou de prendre part à l'intimidation peut causer du tort à la personne qui subit l'intimidation.

Dans la plupart des cas, les témoins peuvent faire partie de la solution !

### Comment les témoins peuvent-ils faire une différence ?

La plupart du temps, l'intimidation cesse en moins de dix secondes lorsqu'un témoin se manifeste.

- Les jeunes ont plus de succès que les adultes à convaincre leurs pairs d'arrêter l'intimidation. Tu peux avoir un plus gros impact que bien des profs ou des parents.
- Si tu intervien, y a des bonnes chances que plusieurs autres fassent comme toi. La plupart des jeunes désapprouvent l'intimidation; ils attendent juste que quelqu'un fasse un premier pas pour y mettre un terme. Toutefois, il faut intervenir seulement si tu penses que c'est sécuritaire de le faire.
- Si plus de gens se mobilisent contre l'intimidation, ton école et ta communauté seront plus sécuritaires pour tout le monde. Cela mettra un frein à l'intimidation.

### JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE

Si tu ne sais pas comment faire arrêter l'intimidation quand tu en es témoin, un intervenant de Jeunesse, J'écoute peut t'aider à trouver des idées (par exemple, lorsqu'une telle situation se produit à ton école). Appelle-nous en tout temps au 1 800 668-6868. C'est gratuit et toujours confidentiel.

Comment tu peux aider :

- Si tu juges que c'est sécuritaire, tu peux parler directement à l'intimidateur en privé et lui demander ce qui se passe. Fais-lui savoir que ce qu'il fait n'est pas acceptable.
- Si tu vois quelqu'un qui se fait intimider sur son journal Facebook ou sur d'autres réseaux sociaux, pense à dénoncer la situation.
- Si tu as peur pour toi ou pour quelqu'un d'autre, parles-en à un professeur, à un administrateur ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Si quelqu'un se fait attaquer physiquement, tu peux appeler la police ou le service d'urgence 9-1-1.

### CE QUE TU DOIS SAVOIR À PROPOS DE L'INTIMIDATION :

Il est important de reconnaître ses erreurs et d'en assumer la responsabilité pour pouvoir changer de comportement.

L'intimidation peut avoir des conséquences sérieuses pour la personne qui la vit : dépression, désespoir, anxiété et problèmes scolaires ou relationnels.

- Tu es capable de changer ! Beaucoup de gens qui intimident apprennent à modifier leurs comportements et à développer des amitiés saines. Le soutien est à ta portée. Les intervenants professionnels de Jeunesse, J'écoute sont là pour t'aider; pas pour te juger ou t'ignorer.

### INTIMIDATION DE GROUPE

Il arrive très souvent que l'intimidation se produise au sein de groupes. Parfois, tu peux être impliqué dans un tel scénario sans vraiment savoir qui a commencé ou pourquoi tu y participes.

Si c'est le cas et que tu veux arrêter, tant mieux ! Voici quelques trucs pour y arriver :

- **T'éloigner** : La prochaine fois que tu feras partie d'un groupe qui se prête à l'intimidation, essaie de t'éloigner ou de dire aux autres d'arrêter.
- **En parler** : Tu peux aussi essayer de parler aux autres membres du groupe lorsque la situation d'intimidation est terminée. Explique-leur que tu ne veux plus agir de cette façon et que tu prendras position la prochaine fois que cela se produira.
- **Faire autre chose** : Propose à tes amis de faire une nouvelle activité de groupe. Le changement d'environnement ou le fait de faire quelque chose de différent, comme du sport, peut être une façon plus positive de canaliser votre énergie.
- **Prendre tes distances** : Si tes amis ne respectent pas ta décision de ne plus prendre part à leurs activités d'intimidation, c'est une raison valable pour mettre fin à votre amitié. Vaut mieux chercher à développer d'autres amitiés plus saines.



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](http://JeunesseJecoute.ca)

Télécharge gratuitement notre appli de clavardage.