




Tu es victime d'intimidation ?
Voici des aides mémoires pour
t'aider à t'en sortir !



Tu es victime d'intimidation !

- **N'attends pas que ça devienne pire.**
 - Si la situation dure depuis un moment, n'attends pas que ça devienne pire. Agis tout de suite.
- **Affirme-toi !**
 - C'est difficile, mais reste calme. Te mettre en colère pourrait empirer les choses.
- **Reste avec des amis.**
 - Si c'est possible, reste avec des amis sur qui tu peux compter. En groupe, vous risquez moins de vous faire intimider et serez plus en mesure de vous défendre.
- **Fais-toi entendre ! Agis !**
 - L'intimidation, c'est sérieux, tu ne dois JAMAIS, la tolérer.
 - N'attends pas des jours et des jours. Trouve un adulte en qui tu as confiance et dis lui ce qui se passe.
 - Se défendre soi-même, c'est bien, mais parfois ça ne suffit pas.
 - Tu n'es pas un « stool » si tu signales l'intimidation; tu dois le faire si tu veux que qu'elle arrête.
 - Certains moyens existent pour toi : boîte vocale, billet de dénonciation, courriel.
 - Tu peux toujours d'adresser à la direction de l'école pour signaler l'intimidation.



Tu es victime d'intimidation électronique ! (Internet, texto, jeux)

○ **Protège-toi.**

- Garde tes mots de passe secrets et ne remets ton numéro de téléphone ou ton courriel qu'aux personnes en qui tu as confiance.
- Refuse les demandes « d'amis » ou les invitations qui proviennent de personnes inconnues.
- Garde un contact avec tes amis en dehors de l'espace virtuel.

○ **Agis.**

- **ARRÊTE** immédiatement de répondre aux messages d'intimidation.
- **ÉVITE** d'envoyer un message d'insultes ou de menaces, car il pourrait se retourner contre toi et t'apporter plus d'ennuis.
- **BLOQUE** les adresses ou les personnes qui t'intimident. Qu'il s'agisse des réseaux sociaux, de ton adresse courriel ou de ton téléphone, tu peux bloquer des personnes, des adresses ou des numéros.
- **PARLE** de la situation avec un adulte en qui tu as confiance
- **RETRACE** les adresses d'où proviennent les messages d'intimidation.
- **SAUVEGARDE** tous les messages d'intimidation que tu reçois, que ce soit par courriel, texte ou messagerie instantanée.
- **SIGNALE** à la police les menaces ou les situations où tu sens que ta sécurité est sérieusement compromise.