



Faire face à

l'intimidation

Des repères pour se protéger,
se faire confiance
et avancer.

Le respect
donne de la
force à tous.



Tu
n'es pas
seul(e).
Tu comptes.



Ta voix
est importante.



Des gestes
aujourd'hui
pour un
demain plus
doux.



Ensemble
contre
l'intimidation



Plus
fort
que
tu penses



Des
personnes
croient
en toi



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre



Faire face à l'intimidation

TU N'ES PAS SEUL·E
DES OUTILS POUR TE PROTÉGER,
TE FAIRE CONFIANCE ET AGIR



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toi, si tu vis de l'intimidation, si tu en es témoin ou si tu te questionnes sur ce qui se passe autour de toi.

Tu y trouveras des informations claires, des explications simples, des témoignages, des exemples concrets et des outils pour mieux comprendre la situation, développer des stratégies et retrouver un sentiment de sécurité et de confiance.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'informer, de te soutenir et de t'aider à trouver des solutions qui te conviennent.

*Tu as le droit d'être respecté·e,
exactement tel·le que tu es.*

CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est l'intimidation et comment elle se manifeste;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les impacts sur les émotions, les relations et l'estime de soi.

OBSERVER

- reconnaître les signes d'intimidation;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour faire face à la situation;
- outils simples à utiliser au quotidien;
- idées pour renforcer ta confiance et t'entourer de personnes de soutien.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour toi.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026

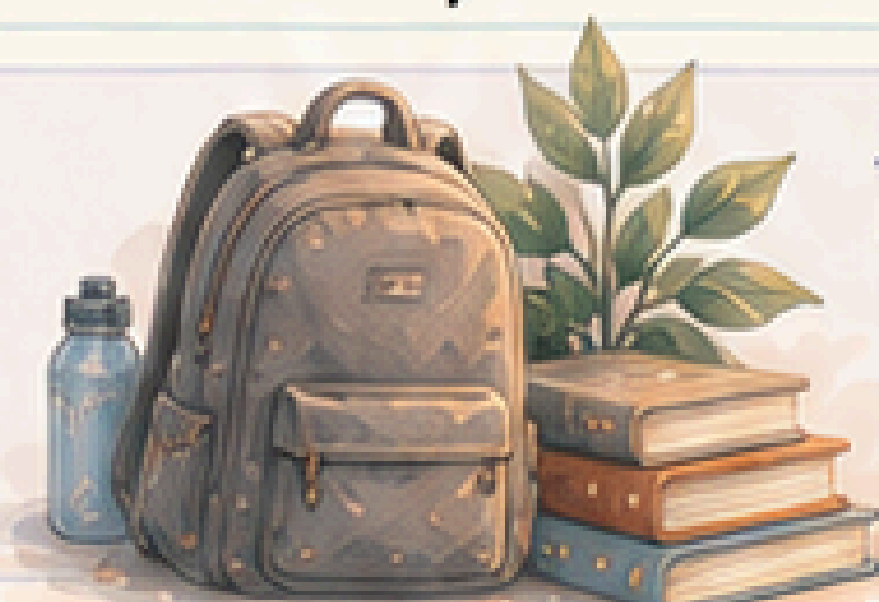


DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

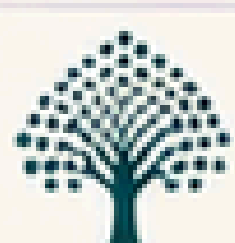
MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation, consulte un professionnel qualifié
ou les ressources d'aide disponibles.



*Plus qu'aujourd'hui,
demain peut être
différent.*



psychoeducatrice.net



Est-ce vraiment de l'intimidation ?

Il n'est pas toujours facile de savoir si ce que tu vis est de l'intimidation. Certains comportements peuvent ressembler à de l'intimidation, mais il s'agit plutôt d'un conflit, d'une taquinerie ou d'un geste blessant. Comprendre la différence peut t'aider à mieux nommer la situation et à trouver le soutien approprié.

Tu as le droit d'être respecté-e, peu importe la situation.



Ta voix compte. ♥

Les principales différences

Situation	Description	Exemples
Conflit	Désaccord entre deux personnes qui ont un pouvoir plus égal. Il peut y avoir des émotions fortes, mais les deux personnes peuvent exprimer leur point de vue.	• Deux amis qui se chicanent • Des opinions différentes • Un désaccord ponctuel
Taquinerie	Geste généralement léger et non désiré, mais qui n'a pas pour but de blesser. Habituellement, il n'y a pas de déséquilibre de pouvoir et la situation reste occasionnelle.	• Surnoms occasionnels • Blagues entre amis • Petites remarques (même si elles peuvent parfois être désagréables)
Geste blessant	Comportement qui blesse ou humilie quelqu'un, même s'il n'est pas répété. Un geste unique peut quand même être très grave et nécessiter l'intervention d'un adulte.	• Insulte sévère • Rumeur sur toi • Humiliation publique • Partage d'une photo sans ton accord
Intimidation	Comportement agressif, non désiré, répété ou qui risque de se répéter, dans un contexte de déséquilibre de pouvoir (réel ou perçu). L'intimidation peut être verbale, physique, sociale ou en ligne.	• Insultes répétées • Menaces • Exclusion volontaire • Propagation de rumeurs • Humiliation en ligne • Pression pour faire quelque chose contre ton gré



À retenir

- Tout conflit ou taquinerie n'est pas de l'intimidation.
- Un seul geste peut être grave et nécessiter de l'aide, même s'il n'est pas répété.
- L'intimidation implique souvent un déséquilibre de pouvoir.
- L'intimidation peut se vivre en personne ou en ligne.
- Si tu te sens mal, inquiet-e ou en insécurité, il est important d'en parler à un adulte, même si tu n'es pas certain-e que ce soit de l'intimidation.

Quand quelque chose te fait du mal à répétition, tu n'as pas à le traverser seul-e. ♥

Activité

Quelle situation est-ce ?

Lis les situations ci-dessous et coche la case qui correspond le mieux. Il peut parfois y avoir plus d'une réponse possible.

Situation	Conflit	Taquinerie	Geste blessant	Intimidation
1. Deux amis se chicanent parce qu'ils ne sont pas d'accord sur un projet.	☐	☐	☐	☐
2. Un élève fait toujours des commentaires sur ton apparence.	☐	☐	☐	☐
3. On te fait une blague une fois, mais c'était maladroit et tu l'as mal pris.	☐	☐	☐	☐
4. On t'exclut souvent dans les activités de groupe.	☐	☐	☐	☐
5. Quelqu'un partage une photo gênante de toi sans ton accord.	☐	☐	☐	☐
6. Deux personnes se disputent parce qu'elles veulent la même place dans l'équipe.	☐	☐	☐	☐

Est-ce qu'une situation t'a fait hésiter ? Laquelle ? Pourquoi ?

Toutes les situations méritent d'être prises au sérieux. ♥



L'intimidation peut prendre plusieurs formes

L'intimidation ne se limite pas aux coups. Elle peut être visible ou plus discrète, en personne ou en ligne. Toutes ces formes peuvent blesser et avoir un impact important, même si elles ne laissent pas de trace physique.

Les mots,
les gestes, les regards
et les messages
comptent tous. ♥

Tu mérites
des relations
respectueuses. ♥



Intimidation verbale

Utilisation de mots pour blesser, humilier ou faire peur.

- Insultes, surnoms méchants
- Menaces
- Commentaires sur l'apparence, l'identité, l'orientation sexuelle ou d'autres différences
- Se faire crier après
- Se faire rabaisser ou humilier



« Les mots
peuvent faire
aussi mal que
des coups. »

Intimidation physique

Utilisation du corps ou d'objets pour faire du tort ou intimider.

- Pousser, frapper, donner des coups
- Bousculer ou bloquer le passage
- Endommager ou voler des objets
- Gestes d'intimidation (ex. : gestes de menace)
- Touchers non désirés



Même sans blessure
visible, ces gestes
sont sérieux. ♥

Intimidation sociale ou relationnelle

Chercher à exclure, isoler ou nuire aux relations avec les autres.

- Exclure volontairement d'un groupe
- Ignorer ou faire comme si la personne n'existait pas
- Propager des rumeurs
- Se faire retourner les amis contre soi
- Humilier en public
- Utiliser le silence pour blesser



Être mis à l'écart
peut faire très mal. ♥

Cyberintimidation

Utilisation des technologies pour harceler, menacer, humilier ou exclure.

- Messages blessants ou menaçants
- Diffusion de photos ou de vidéos sans consentement
- Création de faux profils
- Propagation de rumeurs en ligne
- Exclusion de groupes de discussion
- Commentaires négatifs sur les réseaux sociaux ou dans des jeux en ligne



En ligne
aussi, c'est
de l'intimidation. ♥

À savoir...



- Ces formes d'intimidation peuvent se combiner. Par exemple, une rumeur peut se propager à l'école et sur les réseaux sociaux.
- L'intimidation peut viser différentes caractéristiques : l'apparence, les intérêts, la culture, la religion, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, un trouble d'apprentissage, une différence ou toute autre raison.
- Même si une situation te semble « moins grave » que d'autres, si elle te fait sentir mal ou en insécurité, il est important d'en parler à un adulte de confiance.

Activité

Quelle forme prend ce que je vis ?

Lis les situations suivantes et identifie la ou les formes d'intimidation qui y sont présentes. Une même situation peut inclure plus d'une forme.

Situation	Verbale	Physique	Sociale/ relationnelle	Cyber- intimidation
1. On se moque de mon accent devant tout le monde.	☐	☐	☐	☐
2. Quelqu'un m'exclut toujours des activités de groupe.	☐	☐	☐	☐
3. On a créé un faux compte avec mes photos.	☐	☐	☐	☐
4. Un élève me pousse volontairement dans les casiers.	☐	☐	☐	☐
5. Des rumeurs circulent sur moi dans l'école et en ligne.	☐	☐	☐	☐
6. Je reçois des messages menaçants le soir.	☐	☐	☐	☐

Réflexion

Quelle forme d'intimidation est la plus présente dans ta réalité ?

Comment te sens-tu quand tu vis ce type de situation ?

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir plus en sécurité ?

Peu importe la forme que ça prend,
l'intimidation n'est jamais correcte.
Tu as le droit d'être en sécurité,
à l'école, en ligne et partout ailleurs. ♥

« Ce n'est pas parce que ça ne laisse pas de marque
sur la peau que ça ne laisse pas de marque à l'intérieur. » ♥



Pourquoi est-ce si difficile de réagir ?

Lorsqu'on vit de l'intimidation, il peut être très difficile de réagir sur le moment. Même si on aimerait savoir quoi dire ou quoi faire, notre cerveau peut se mettre en mode protection. Ces réactions sont normales et ne signifient pas que tu es faible ou que tu as accepté ce qui se passe. Elles sont des mécanismes naturels de survie.

Les réactions de protection

Face à une situation perçue comme menaçante, notre cerveau peut déclencher automatiquement une réaction de protection. Voici les plus fréquentes :

Figer

Tu te sens comme « gelé », tu ne sais plus quoi dire ou quoi faire. Ton corps se bloque pour se protéger.



« J'avais tellement de pression que je n'ai rien dit. »

Fuir

Tu cherches à t'éloigner de la situation, physiquement ou mentalement. Tu peux éviter certains lieux, personnes ou activités.



« Je suis parti rapidement parce que je ne voulais pas que ça dégénère. »

Combattre

Tu peux te défendre, répondre fortement, avoir de la colère ou tenter de reprendre le contrôle.



« J'ai répondu vite, mais après je me suis senti encore plus mal. »

Chercher à plaire

Tu peux essayer de faire rire, de minimiser la situation ou d'accepter ce qu'on dit pour éviter que ça continue.



« J'ai fait semblant que ça ne me dérangeait pas pour éviter d'en avoir plus. »

Ton cerveau essaie de te protéger, même si la situation est difficile. ♥



Réagir n'est pas toujours possible sur le moment. Et c'est OK. ♥

À retenir

- Ces réactions sont normales et automatiques.
- Ne pas avoir réagi ne signifie pas que tu as choisi ce qui est arrivé.
- Chacun réagit différemment selon la situation, son histoire, son âge et ce qu'il a déjà vécu.
- Tu peux te sentir dépassé, confus, en colère ou triste après coup. Toutes ces réactions sont valides.
- Il est possible d'apprendre des stratégies pour te sentir plus préparé la prochaine fois.



Ce qui se passe dans ton cerveau

Quand tu perçois un danger, même s'il n'est pas physique, ton cerveau peut réagir très vite. Il active son système d'alarme pour te protéger. Ton corps libère des hormones (comme l'adrénaline) qui peuvent rendre plus difficile de réfléchir clairement, de parler ou de bouger. Cette réaction est utile pour ta sécurité, mais elle peut aussi te faire sentir impuissant.

Ton corps réagit pour te protéger. C'est une force, pas une faiblesse. ♥

Réflexion

Dans quelles situations as-tu tendance à ... ?

	Souvent	Parfois	Rarement
Rester figé ou sans voix	☐	☐	☐
T'éloigner ou éviter la situation	☐	☐	☐
Répondre rapidement ou te défendre	☐	☐	☐
Essayer de faire rire ou de minimiser	☐	☐	☐
Autre réaction : _____	☐	☐	☐



Mes prises de conscience

Qu'est-ce que ces réactions me disent sur moi ?

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour moi de réagir ?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus préparé la prochaine fois ?

Tu fais de ton mieux avec les moyens dont tu disposes. Et ça compte. ♥



Ce n'est pas à toi d'arrêter l'intimidation seul.e

Quand on vit de l'intimidation, il est fréquent de se sentir responsable de ce qui arrive. On peut se dire que c'est de notre faute, que l'on devrait être plus fort.e, plus populaire, ou que l'on n'a qu'à ignorer les autres. Pourtant, l'intimidation est toujours le choix de la personne qui pose les gestes. Tu n'es pas responsable des actions, des paroles ou des attitudes des autres, peu importe ce que tu fais ou ce que tu dis.

Tu as le droit d'être toi-même, sans avoir à te justifier. ♥



Ce qui n'est pas de ta responsabilité

- Les gestes, les paroles ou les menaces des intimidateurs
- Leur besoin de se sentir plus forts en s'en prenant aux autres
- Les rumeurs qu'ils propagent
- Le fait qu'ils ne respectent pas les règles
- Les conséquences de leurs choix
- Leurs émotions et leurs réactions
- Le regard des autres ou ce qu'ils pensent de toi

Ce qui est entre tes mains

- Reconnaître ce que tu vis et t'autoriser à demander de l'aide
- Choisir des stratégies pour te protéger
- T'entourer de personnes de confiance
- Mettre tes limites lorsque c'est possible et sécuritaire
- Prendre soin de toi
- Continuer à faire des activités qui te font du bien
- Croire que la situation peut s'améliorer avec le soutien des adultes et de ton entourage



Tu as du pouvoir, même dans une situation difficile

Même si tu ne contrôles pas le comportement des autres, tu as du pouvoir sur certaines choses. Chaque petit geste compte. Te protéger, parler à un adulte, chercher du soutien, t'entourer de personnes bienveillantes et continuer à faire des choses qui te font du bien sont des façons de reprendre du pouvoir dans ta vie.

Tu n'es pas impuissant.e. Tu as des ressources, et tu peux faire des choix qui t'aident.

Activité

Ce qui dépend de moi... ou pas ?

Lis chaque situation et coche la colonne qui correspond. Si tu hésites, prends le temps d'y réfléchir. Certaines situations peuvent contenir des éléments qui se retrouvent dans les deux colonnes.

Situation	Je peux y faire quelque chose	Je ne peux pas y faire quelque chose
1. Des élèves se moquent de mon apparence.	☐	☐
2. Je choisis de parler à un adulte de confiance.	☐	☐
3. Une rumeur circule sur moi.	☐	☐
4. Je décide de m'éloigner d'une situation qui me fait du mal.	☐	☐
5. Les intimidateurs décident d'exclure quelqu'un.	☐	☐
6. Je participe à des activités que j'aime.	☐	☐
7. Les autres décident de croire ou non une rumeur.	☐	☐
8. Je prends le temps de me reposer et de prendre soin de moi.	☐	☐

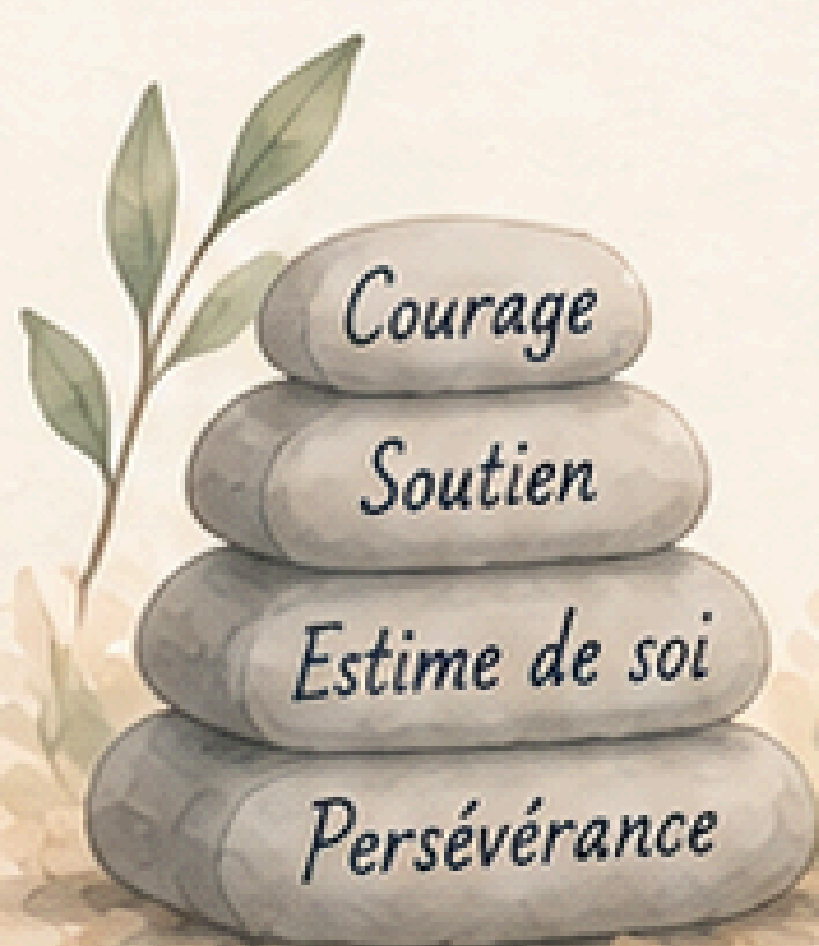


Réflexion

Dans quelles situations te sens-tu le plus impuissant.e ?

Quelles sont les petites actions que tu peux poser pour te sentir un peu plus en contrôle ?

Qui peut t'aider à te sentir moins seul.e dans cette situation ?



Tu peux demander de l'aide. C'est une force, pas une faiblesse. ♥

Tu mérites d'être en sécurité, respecté.e et bien entouré.e. ♥



“Mon radar de sécurité”

Prendre un moment pour évaluer la situation”

Quand tu te sens mal à l'aise, stressé-e ou menacé-e, il peut être utile de faire un petit arrêt pour observer ce qui se passe autour de toi. Cela t'aide à choisir la réponse la plus sécuritaire et à savoir vers qui te tourner si tu as besoin d'aide.

Cette page n'a pas pour but de te rendre responsable de tout contrôler, mais de t'offrir un outil pour mieux te protéger et prendre soin de toi.

Prendre un moment pour voir clair t'aide à te sentir plus en contrôle.



Les questions à se poser

Où ?

Est-ce que je suis dans un endroit sécuritaire ?
Y a-t-il des adultes ou d'autres jeunes autour ?

Qui ?

Qui est impliqué ? Suis-je seul-e ou avec d'autres personnes ?
Y a-t-il des témoins ?

Quoi ?

Que se passe-t-il ? Est-ce un geste, une parole, un message en ligne ? Est-ce que la situation est en train d'escalader ?

À quel moment ?

Est-ce que c'est fréquent ? Est-ce que ça augmente en intensité ? Y a-t-il un risque que ça se reproduise ?

Comment je me sens ?

Est-ce que je me sens en sécurité ? Est-ce que je ressens de la peur, de la colère, de la tristesse ou un grand inconfort ?



Niveaux de sécurité

Toutes les situations ne se ressemblent pas.
Voici trois niveaux pour t'aider à évaluer :

Situation plus sécuritaire

- Je me sens inconfortable, mais en sécurité.
- Je peux m'éloigner facilement.
- Il y a des adultes ou d'autres jeunes autour.

Situation préoccupante

- Je me sens mal à l'aise ou menacé-e.
- La situation se répète ou pourrait se répéter.
- Il y a un déséquilibre de pouvoir.
- Je devrais en parler à un adulte rapidement.

Situation dangereuse

- Je me sens en grand danger.
- Il y a des menaces sérieuses, de la violence ou un risque pour ma sécurité.
- Je dois aller chercher de l'aide tout de suite.



Mes endroits sécuritaires

Identifie les lieux où tu te sens le plus en sécurité à l'école, dans ton quartier, en ligne ou ailleurs.

- À l'école : _____
- Dans mon quartier : _____
- En ligne : _____
- Autres endroits : _____

Savoir où aller peut faire toute la différence.



Mini-plan : si je me sens en danger

Je peux préparer à l'avance ce que je fais si une situation devient plus difficile ou menaçante.

- 1 Je m'éloigne et je vais vers un endroit sécuritaire.
- 2 Je rejoins une personne de confiance.
- 3 J'utilise mon moyen de communication (téléphone, interphone, etc.).
- 4 Je demande de l'aide.
- 5 Je prends soin de moi après la situation.

Se préparer peut t'aider à te sentir plus calme lorsque ça arrive vraiment.



Mes personnes de confiance

Qui sont les adultes ou les jeunes vers qui je peux aller si je me sens en insécurité ?

- Dans ma famille : _____
- À l'école : _____
- Dans mon entourage : _____
- En ligne : _____
- Autres : _____



Réflexion

Qu'est-ce que je retiens de cette page ?

Quelle est une petite action que je peux mettre en place dès maintenant pour me sentir plus en sécurité ?

Sécurité

Soutien

Confiance

Avenir

Tu as le droit de te sentir en sécurité, partout où tu vas.



Quand ça arrive : choisir une réponse qui me protège

Il n'existe pas une seule bonne façon de réagir. La meilleure réponse dépend de la situation, de l'endroit où tu es, des personnes présentes et de ton niveau de sécurité. L'objectif n'est pas de trouver la réplique parfaite, mais de te protéger et d'éviter que la situation s'aggrave.

Tu as le droit
de prendre le temps
de réfléchir avant
d'agir. ♥



Ta sécurité
passe avant
tout. ♥

Des options selon la situation

Voici différentes stratégies que tu peux utiliser. Tu n'as pas à toutes les essayer. Choisis celles qui te semblent les plus adaptées pour toi.



S'éloigner

- Quitter l'endroit calmement.
- Se diriger vers un lieu où il y a d'autres personnes.
- Éviter de rester seul·e avec l'intimidateur.

« Parfois, la meilleure réponse est de partir. »



Être avec d'autres

- Rejoindre des amis ou des personnes de confiance.
- Rester près d'adultes.
- Intégrer un groupe où tu te sens bien.

« Être entouré·e diminue les risques. »



Répondre brièvement (si c'est sécuritaire)

- Utiliser une phrase simple et calme.
- Éviter les insultes ou les provocations.
- Ne pas chercher à avoir le dernier mot.

Exemples : « Ok. » « Laisse-moi. »
« Ce que tu dis n'est pas correct. »



Fixer une limite claire (si c'est sécuritaire)

- Dire calmement que le comportement n'est pas acceptable.
- Utiliser un message court et direct.
- Répéter la même phrase au besoin, puis t'éloigner.

Exemple : « Arrête. Ce n'est pas correct. Je m'en vais maintenant. »



Attirer l'attention

- Parler fort et clairement.
- Aller vers un adulte.
- Utiliser les ressources disponibles (surveillant, direction, intervenant, etc.).

« Tu as le droit de demander de l'aide, même si tu n'es pas certain·e de la réaction que tu auras. »



Utiliser tes outils en ligne (si besoin)

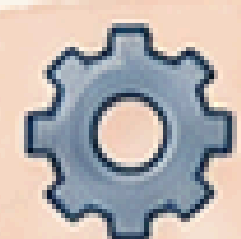
- Ne pas répondre aux messages blessants.
- Bloquer ou signaler la personne.
- Conserver les preuves.
- En parler à un adulte.

« Tu peux te protéger aussi dans le monde numérique. »



À garder en tête

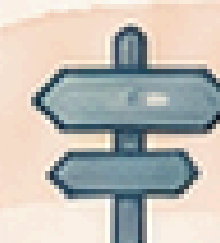
- ✓ Tu n'as pas à te justifier ni à te défendre sur le fond des accusations.
- ✓ Évite d'alimenter la situation ou de répondre sous le coup de l'émotion.
- ✓ Ta sécurité est plus importante qu'avoir raison.
- ✓ Ce n'est pas ta responsabilité d'éduquer l'autre personne.
- ✓ Tu peux changer de stratégie si ce qui a fonctionné hier ne fonctionne plus aujourd'hui.
- ✓ Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.



Mise en situation

Pour chaque situation, choisis une ou deux stratégies que tu pourrais utiliser.

Situation	Stratégies que je pourrais utiliser
1. Un élève fait des commentaires sur mon apparence devant d'autres personnes.	
2. Un groupe m'exclut dans la cour d'école.	
3. Je reçois un message insultant sur les réseaux sociaux.	
4. On se moque de moi dans les corridors.	
5. Quelqu'un me pousse volontairement.	



Et si rien ne semble fonctionner ?

- Essaie une autre stratégie.
- Parle à un adulte de confiance.
- Note ce qui se passe (date, endroit, personnes présentes).
- Continue de demander de l'aide, même si tu dois en parler à plus d'une personne.

Tu n'es pas obligé·e de trouver une solution seul·e. Il est normal de demander du soutien.



Réflexion

Quelle stratégie te semble la plus facile à utiliser ? Pourquoi ?

Quelle stratégie aimerais-tu essayer la prochaine fois ?

Des petits choix aujourd'hui
peuvent faire une grande différence
demain. ♥

J'ai peur de dénoncer mes intimidateurs

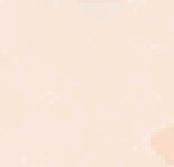
Il est normal d'hésiter à parler quand on vit de l'intimidation. Plusieurs jeunes ont peur des représailles, ne veulent pas être perçus comme un « stool », craignent de ne pas être crus ou pensent que la situation pourrait empirer. Ces peurs sont réelles et compréhensibles. Cependant, garder le silence peut permettre à l'intimidation de se poursuivre et de devenir plus grave. Parler, même si c'est difficile, est souvent une étape essentielle pour se protéger et obtenir du soutien.

Avoir peur ne veut pas dire que tu es faible. Ça veut dire que la situation est importante pour toi. ♥



Pourquoi c'est difficile de dénoncer ?

Voici quelques raisons fréquentes chez les jeunes :

-  Peur des représailles (ex. : que la situation empire).
-  Peur d'être jugé ou traité de « stool ».
-  Doute que les adultes vont me croire ou prendre ça au sérieux.
-  Crainte d'être encore plus isolé ou exclu.
-  Ne pas vouloir « faire de la peine » ou causer des problèmes.
-  Peur que mes intimidateurs aient des ennuis.
-  Sentiment de honte ou de culpabilité.
-  Je me dis que ça va passer tout seul.

Toutes ces réactions sont humaines.
Tu n'es pas seul-e à ressentir ça. ♥

Ce qu'il faut savoir

- ✓ Parler n'est pas une « plainte », mais une demande d'aide.
- ✓ Tu as le droit d'être en sécurité à l'école et ailleurs.
- ✓ Les adultes ont un rôle à jouer pour intervenir et mettre en place des mesures.
- ✓ Dénoncer peut aider à protéger d'autres jeunes qui vivent la même chose.
- ✓ Tu peux choisir à qui tu en parles et comment tu le fais.
- ✓ Ce n'est pas ta responsabilité de régler la situation seul-e.
- ✓ Même si tu as peur, tu peux te préparer pour te sentir plus en confiance.

Parler, c'est te donner plus de chances que les choses changent. ♥

Démystifier certaines idées

- « Si je parle, ça va empirer. »
→ Les adultes peuvent mettre en place des mesures pour ta sécurité.
- « On ne me croira pas. »
→ Les adultes prennent généralement ce genre de situation au sérieux.
- « Je vais être vu-e comme un stool. »
→ Demander de l'aide, c'est courageux, pas faible.
- « Les intimidateurs vont avoir de gros problèmes. »
→ L'objectif est surtout de faire cesser les gestes et d'assurer la sécurité de tous.
- « Ça ne changera rien. »
→ Même si le changement prend parfois du temps, ta démarche peut faire une réelle différence.



Mes freins et mes solutions

Qu'est-ce qui me fait hésiter à parler ? Et qu'est-ce qui pourrait m'aider ?
Complète le tableau.

Ce qui me fait hésiter...	Ce qui pourrait m'aider...



Pistes pour t'aider à surmonter tes peurs

- Parler d'abord à une personne en qui tu as très confiance.
- Préparer ce que tu veux dire (voir page suivante).
- Demander à être accompagné-e par un ami ou un membre de ta famille.
- Choisir un moment où tu te sens en sécurité.
- Te rappeler les raisons pour lesquelles tu veux que ça change.
- Prendre ton temps, tu peux y aller à ton rythme.



Je me rappelle...

- ✓ Je suis plus qu'une situation d'intimidation.
- ✓ Ma sécurité est importante.
- ✓ Demander de l'aide est une force.
- ✓ Je n'ai pas à vivre ça seul-e.
- ✓ Il existe des personnes et des ressources pour m'aider.
- ✓ Je peux faire une différence pour moi et pour les autres.

Tu as le droit d'être écoutée, cru-e et soutenu-e.
Ta voix compte. ♥



Réflexion

Quelle est ma plus grande crainte si je parle ?

Qu'est-ce qui me donne de l'espoir malgré mes peurs ?

Quelle serait une première petite étape que je pourrais faire cette semaine ?

Même si c'est difficile, tu n'es pas seul-e
et il y a toujours une porte vers de l'aide. ♥

Du soutien existe pour toi. ♥

Parler à quelqu'un même quand j'hésite

Parler de l'intimidation peut être difficile. On peut avoir peur de déranger, de ne pas être cru, que la situation empire ou qu'on nous juge. Malgré ces craintes, en parler à un adulte de confiance est une étape importante pour te protéger. Tu n'as pas à tout régler seul-e. Demander de l'aide est un signe de courage, pas de faiblesse.

Parler, c'est ouvrir une porte vers des solutions. ♥



Tu n'as pas à être parfait-e pour demander de l'aide. ♥

À qui puis-je parler ?

Plusieurs adultes peuvent t'écouter et t'aider. Choisis une ou plusieurs personnes dans qui tu te sens en confiance.



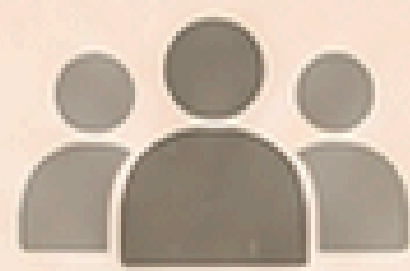
Dans ma famille

- Maman
- Papa
- Frère ou sœur
- Autre membre de la famille



À l'école

- Enseignant-e
- Éducateur-trice
- Psychoéducateur-trice
- Conseiller-ère d'orientation
- Direction



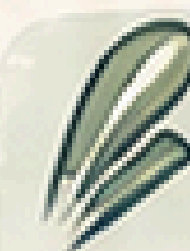
Dans mon entourage

- Ami-e de confiance
- Parent d'un-e ami-e
- Entraîneur-e
- Intervenant-e
- Autre adulte significatif



Dans ma communauté

- Intervenant-e au CLSC
- Travailleur-euse social-e
- Organisme jeunesse
- Ligne d'écoute (Tel-jeunes, Jeunesse, J'écoute, etc.)



Pourquoi c'est important ?

- ✓ Un adulte peut t'aider à trouver des solutions et à assurer ta sécurité.
- ✓ Il peut intervenir auprès des intimidateurs et mettre en place des mesures pour faire cesser les gestes.
- ✓ Tu obtiens du soutien émotionnel.
- ✓ Tu te sens moins seul-e.
- ✓ Tu contribues à prévenir que d'autres personnes vivent la même situation.

Ta voix compte.
Ce que tu vis est important. ♥



Comment en parler ?

Tu n'as pas besoin d'avoir un discours parfait. L'important est de dire ce que tu vis, avec tes mots. Voici quelques façons de commencer :

- « Il se passe quelque chose à l'école et j'aimerais en parler. »
- « Je ne me sens pas bien dans certaines situations. »
- « J'ai besoin d'aide pour trouver une solution. »
- « Ce n'est pas facile pour moi d'en parler, mais c'est important. »
- « Je ne sais pas trop par où commencer, mais je me sens mal et j'ai besoin de soutien. »

Tu peux dire les choses à ton rythme. L'essentiel est de commencer. ♥



Mon équipe de soutien

Écris les noms des personnes vers qui tu pourrais te tourner. Il peut y avoir plus d'une personne !

Dans ma famille :

À l'école :

Dans mes activités (sport, loisirs, etc.) :

Dans ma communauté :

Autres :

Entoure les 1 ou 2 personnes avec qui tu te sens le plus à l'aise de parler en premier. ♥



Réflexion

Qui est la personne avec qui je me sens le plus à l'aise d'en parler ? Pourquoi ?

Comment pourrais-je lui en parler cette semaine ?

Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir plus encouragé-e à demander de l'aide ?

Demander de l'aide, c'est faire un pas vers un quotidien plus sécuritaire et plus serein. ♥

Parler, c'est aussi prendre soin de soi. ♥

Trouver les mots pour raconter ce qui se passe

Parler de ce que l'on vit n'est pas toujours facile. Il se peut que tu aies de la difficulté à mettre tes émotions en mots, que tu ne saches pas par où commencer ou que tu aies peur d'être jugé. Pourtant, expliquer ce qui se passe aide les adultes à mieux comprendre ta situation et à trouver des solutions pour t'aider. Cette page t'offre des repères et des outils concrets pour t'exprimer, à ton rythme.



Pourquoi c'est difficile ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer qu'il soit difficile de parler de l'intimidation :

- C'est un sujet chargé d'émotions (peur, honte, colère, tristesse).
- Tu crains que la situation empire.
- Tu as peur d'être jugé ou de ne pas être cru.
- Tu ne sais pas comment expliquer ce que tu vis.
- Tu te sens mal à l'aise de parler de toi.
- Tu as l'impression que les adultes ne peuvent rien faire.
- Tu veux protéger d'autres personnes impliquées.

Ces réactions sont normales. Parler peut être difficile, mais c'est souvent le premier pas vers un changement positif. ♥



Exemples de phrases

Tu peux t'inspirer de ces exemples et les adapter à ta situation.

- « Je vis une situation d'intimidation et j'aimerais en parler. »
- « Il ou elle me dit des choses blessantes. »
- « On se moque souvent de moi à cause de... »
- « Je me sens mal à l'aise quand je suis avec ce groupe. »
- « Ça me fait peur et je ne sais pas comment réagir. »
- « J'ai besoin d'aide pour que ça cesse. »
- « Je ne veux pas que tu règles tout à ma place, mais j'ai besoin de ton soutien. »



Tu peux utiliser tes propres mots. L'important est d'être sincère. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'en parler. ♥



Et si c'est encore difficile ?

Tu peux aussi...

- Écrire une lettre ou un message.
- Utiliser des mots-clés ou des dessins.
- Demander à un ami de parler avec toi.
- Choisir un adulte avec qui tu te sens en sécurité.
- Consulter un intervenant, un psychologue ou la ligne Tel-jeunes.
- Revenir en parler plus tard. Chaque pas compte !

Parler, c'est déjà agir pour te protéger. ♥

Ta voix est importante. Tu as le droit d'être écouté-e, pris-e au sérieux et soutenu-e. ♥



Des mots pour t'aider

Voici des mots et des expressions que tu peux utiliser pour expliquer ce que tu vis. Tu n'as pas besoin d'un discours parfait, tu peux simplement être honnête.

Ce que j'observe
(faits)

- « Depuis quelques semaines... »
- « Il ou elle me dit souvent... »
- « Ça arrive surtout quand... »

Comment je me sens
(émotions)

- « Je me sens triste, stressé-e, en colère, gêné-e... »
- « Ça me fait peur... »

L'impact sur moi
(conséquences)

- « Ça me fait douter de moi. »
- « J'ai moins envie d'aller à l'école. »
- « J'ai de la difficulté à me concentrer. »

Ce dont j'ai besoin
(demande)

- « J'aimerais que tu m'aides à... »
- « J'ai besoin de ton écoute. »
- « J'aimerais qu'on trouve des solutions ensemble. »



Des mots simples peuvent mener à de grands changements. ♥



Mon aide-mémoire

Remplis les espaces suivants pour t'aider à organiser tes idées avant d'en parler à un adulte de confiance.

Quoi ?

Qu'est-ce qui se passe ?

Qui ?

Qui est impliqué ?

Où ?

Où cela arrive-t-il ?

Quand ?

Depuis quand ?

À quelle fréquence ?

Comment je me sens ?

Qu'est-ce que j'aimerais
qui se passe ?



Choisir le bon moment

Pour t'aider à te sentir plus à l'aise :

- ✓ Trouve un moment calme.
- ✓ Choisis une personne en qui tu as confiance.
- ✓ Tu peux écrire ce que tu veux dire avant.
- ✓ Apporte cette page avec toi si ça t'aide.
- ✓ Tu peux demander à un ami ou à un membre de ta famille de t'accompagner.
- ✓ Prends ton temps. Tu n'es pas obligé-e de tout dire en une seule fois.



Réflexion

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus en confiance pour en parler ?

À qui aimerais-tu en parler en premier ? Pourquoi ?

Qu'est-ce qui me retient le plus d'en parler ?

Quelle petite étape pourrais-je faire cette semaine ?



Quand l'intimidation se passe en ligne

L'intimidation peut aussi se vivre sur les réseaux sociaux, dans les jeux en ligne, par messages texte ou sur d'autres plateformes numériques. Même si elle se passe derrière un écran, elle peut faire très mal et avoir des impacts importants sur ton bien-être. Tu n'es pas seul-e et il existe des moyens pour te protéger et reprendre du pouvoir.



Qu'est-ce que c'est ?

L'intimidation en ligne (cyberintimidation) est l'utilisation des technologies pour harceler, menacer, humilier ou exclure une personne. Elle peut prendre plusieurs formes :

- Messages insultants ou menaçants
- Rumeurs qui se propagent en ligne
- Partage de photos ou de vidéos sans permission
- Commentaires blessants sur les réseaux sociaux
- Exclusion de groupes de discussion ou de jeux en ligne
- Création de faux comptes
- Diffusion d'informations personnelles

*Même si ça se passe en ligne, l'impact est réel.
Tes émotions sont valides. ♥*



Pourquoi ça peut être plus difficile ?



Ça peut arriver n'importe quand (jour, soir, fin de semaine).



Ça peut toucher beaucoup de personnes rapidement.



Les contenus peuvent être partagés, copiés et rester en ligne longtemps.



Ça peut être plus difficile d'identifier qui est derrière les messages.



On peut se sentir seul-e, même entouré-e.



Les commentaires peuvent revenir en boucle dans la tête.



Ça peut affecter l'estime de soi et le sentiment de sécurité.

*Tu n'es pas responsable des gestes des autres.
C'est eux qui font le choix d'intimider. ♥*



Des choses que tu peux faire

- ✓ Garder des preuves (captures d'écran des messages, photos, dates).
- ✓ Ne pas répondre aux messages blessants.
- ✓ Bloquer la personne.
- ✓ Signaler le compte ou le contenu à la plateforme.
- ✓ En parler à un adulte de confiance.
- ✓ Ajuster tes paramètres de confidentialité.
- ✓ Prendre une pause des réseaux sociaux si tu en as besoin.
- ✓ Te rappeler que tu as le droit d'être en sécurité en ligne.

*Poser des gestes pour te protéger,
c'est une façon de reprendre du pouvoir. ♥*



Reconnaître les signes

As-tu remarqué un ou plusieurs de ces signes ?

- ✓ Tu reçois des messages méchants ou menaçants.
- ✓ Des rumeurs circulent sur toi en ligne.
- ✓ On partage des photos ou des vidéos de toi sans ta permission.
- ✓ Tu te sens exclu-e d'un groupe de discussion ou d'un jeu.
- ✓ Tu ressens de l'anxiété en pensant à aller sur les réseaux sociaux.
- ✓ Tu te sens triste, en colère ou impuissant-e après avoir vu des commentaires.
- ✓ Tu évites certaines applications ou tu les utilises moins.
- ✓ Tu as de la difficulté à te concentrer à cause de ce qui se passe en ligne.

*Tu as le droit
de te sentir en
sécurité, même
en ligne. ♥*



*Des gestes simples
d'aujourd'hui pour un demain
plus serein. ♥*



À garder en tête

- Tu as le droit d'être respecté-e, autant en ligne qu'en personne.
- Ce n'est pas ta faute.
- Tu peux demander de l'aide.
- Les plateformes ont des outils pour signaler les situations d'intimidation.
- Il est possible d'aller mieux et de retrouver un sentiment de sécurité en ligne.



Mon plan de sécurité en ligne

Remplis les cases pour te préparer.

Personnes à qui je peux en parler :

Applications que je peux utiliser pour me sentir en sécurité (ex. : bloquer, signaler) :

Mes limites en ligne (ex. : temps d'écran, qui peut me contacter) :

Ce qui m'aide à me sentir mieux (ex. : parler, écouter de la musique, faire une activité) :

Une action que je peux poser dès aujourd'hui :



Réflexion

Comment est-ce que je me sens quand j'utilise les réseaux sociaux ?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir plus en sécurité en ligne ?

Quels petits changements pourrais-je mettre en place cette semaine ?

Un-e jeune connecté-e

est un-e jeune informé-e

et plus en sécurité. ♥

Quand je suis témoin d'intimidation

Être témoin d'intimidation, c'est voir ou entendre une situation où une personne est ciblée de façon répétée et intentionnelle. Même si tu n'es pas directement visé, ce que tu fais (ou ne fais pas) peut avoir un impact important. Rester passif peut donner plus de pouvoir à l'intimidateur, tandis qu'une petite action peut faire une grande différence pour la personne qui vit l'intimidation.



Pourquoi c'est important d'agir ?

- Ça peut aider à faire cesser la situation plus rapidement.
- Ça montre à la personne ciblée qu'elle n'est pas seule.
- Ça contribue à créer un milieu plus respectueux et sécuritaire pour tout le monde.
- Ça peut prévenir que la situation s'aggrave.
- Ça renforce des valeurs importantes comme l'empathie, le courage et la solidarité.

Même une petite action peut avoir un grand impact. ♥



Des façons concrètes d'agir

Être présent et bienveillant

- Aller rejoindre la personne ciblée.
- Lui offrir ton écoute et ton soutien.
- L'inclure dans le groupe.

Dire quelque chose (si sécuritaire)

- Utiliser une phrase simple et calme.
- Montrer que ce comportement n'est pas correct.
- Inviter les autres à changer de sujet.

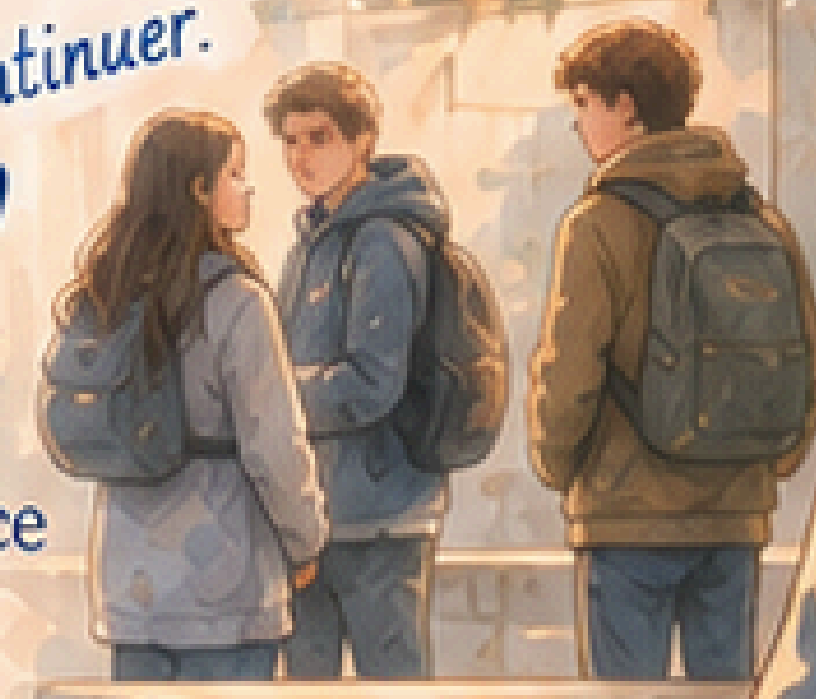
Demander de l'aide

- Parler à un adulte de confiance.
- Signaler la situation à l'école ou sur la plateforme concernée.
- Encourager d'autres témoins à en parler aussi.

Utiliser tes forces

- Être créatif (ex. : messages positifs, activités inclusives).
- Utiliser tes habiletés (ex. : humour, leadership) pour changer l'ambiance.
- Soutenir la personne même après la situation.

Parfois, rester silencieux, c'est laisser l'intimidation continuer. ♥



Chacun a un rôle à jouer pour rendre l'école et les réseaux plus sécuritaires. ♥



Les obstacles possibles

Il est normal d'hésiter. Tu peux avoir peur de :

- Devenir la prochaine cible.
- Être rejeté par ton groupe d'amis.
- Ne pas savoir quoi faire ou quoi dire.
- Avoir peur d'aggraver la situation.
- Penser que ce n'est pas ton problème.
- Croire que les adultes ne feront rien.

Ces peurs sont compréhensibles. Tu peux quand même agir, à ta façon et selon ce qui te semble sécuritaire. ♥



Se rappeler que...

- ✓ Tu n'as pas à intervenir seul.
- ✓ Il existe plusieurs façons d'aider.
- ✓ Tu peux choisir une action qui te semble confortable.
- ✓ Il est possible d'être un allié, même dans l'ombre.
- ✓ Les adultes à l'école sont là pour t'écouter et te soutenir.
- ✓ Tu contribues à faire une différence, même si le changement prend du temps.

Être témoin et agir, c'est faire partie de la solution. ♥



Des exemples de phrases

« Ce n'est pas correct de dire ça. »

« On change de sujet, merci. »

« Viens avec moi, on s'en va. »

« Je suis là si tu veux en parler. »

« Parlons-en à un adulte. »



Et si je ne me sens pas à l'aise d'intervenir ?

- Tu peux quand même en parler à un adulte plus tard.
- Tu peux offrir ton soutien à la personne ciblée après la situation.
- Tu peux envoyer un message privé pour lui dire que tu es là.
- Tu peux signaler le contenu en ligne sans t'impliquer directement.
- Tu peux te joindre à d'autres témoins pour agir ensemble.

Il existe toujours une façon de contribuer, même en douceur. ♥



Réflexion

Quelle action me semble la plus facile à poser la prochaine fois ?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à être plus à l'aise pour intervenir ?

Comment est-ce que je peux contribuer à créer un milieu plus respectueux ?

Parfois, être un bon témoin, c'est simplement être là. ♥



Un milieu bienveillant se construit avec des gens qui osent agir, petits gestes après petits gestes. ♥

Plus d'empathie

Plus de respect

Moins d'intimidation

Un milieu meilleur pour tous ♥

Retrouver ma place et ma confiance

L'intimidation peut laisser des traces. Elle peut faire douter de soi, donner l'impression de ne pas être à la hauteur ou de ne pas avoir sa place. Pourtant, tu es bien plus que ce que les autres disent ou pensent de toi. Retrouver ta confiance est un processus qui prend du temps, mais c'est possible. Chaque petit pas compte et tu peux, à ton rythme, te reconnecter à tes forces, à tes valeurs et à ce qui te rend unique.



♥ Les impacts sur l'estime de soi

Vivre de l'intimidation peut amener à :

- Se sentir moins bien dans sa peau.
- Douter de ses capacités.
- Avoir une image négative de soi.
- Craindre le jugement des autres.
- Se sentir différent ou isolé.
- Avoir l'impression de ne pas mériter le respect.

Ces sentiments sont compréhensibles, mais ils ne définissent pas qui tu es. Tu as toujours de la valeur. ♥

🌱 Ce qui peut t'aider

- ✓ Passer du temps avec des personnes qui t'apprécient pour qui tu es vraiment.
- ✓ Faire des activités qui te font du bien et dans lesquelles tu te sens compétent-e.
- ✓ Te fixer de petits objectifs réalistes.
- ✓ Être bienveillant-e envers toi-même.
- ✓ Reconnaître tes forces et tes qualités.
- ✓ Apprendre à te parler avec plus de gentillesse.
- ✓ Te rappeler que l'opinion des autres ne définit pas ta valeur.
- ✓ Demander du soutien au besoin.

Ta confiance se reconstruit un geste à la fois. Tu as déjà en toi ce qu'il faut pour avancer. ♥

★ Mes forces

Quels sont tes forces et qualités ?

Coche celles qui te décrivent (et ajoute les tiennes).

- | | |
|--|--|
| ☐ Je suis créatif-ve | ☐ Je suis gentil-le |
| ☐ Je suis persévérant-e | ☐ Je suis fiable |
| ☐ Je suis empathique | ☐ Je suis à l'écoute |
| ☐ Je suis drôle | ☐ Je suis organisé-e |
| ☐ Je suis attentif-ve | ☐ Je suis unique |
| ☐ Je suis sportif-ve | ☐ Je m'adapte bien |
| ☐ Je suis curieux-se | ☐ Je suis déterminé-e |
| ☐ Je suis courageux-se | ☐ Autres : _____ |

Tu as des forces, même si c'est parfois difficile de les voir. Elles sont bien réelles. ♥

🔍 Reprendre ce que j'aime

L'intimidation peut nous amener à abandonner des activités ou des passions. Les retrouver peut aider à se sentir mieux et à reprendre confiance.

Qu'est-ce que j'aimais faire avant ?

Qu'est-ce que j'aimerais réessayer ?



Faire ce que j'aime m'aide à me reconnecter à moi. ♥

🏔 Mes petits pas

Choisis une ou deux actions que tu aimerais mettre en place cette semaine.

- ☐ Prendre un moment pour faire une activité qui me fait du bien.
- ☐ Passer du temps avec une personne qui me soutient.
- ☐ Me fixer un petit objectif (ex. : participer en classe, aller à une activité).
- ☐ Être attentif-ve à la façon dont je me parle.
- ☐ Célébrer une petite réussite.
- ☐ Autre : _____

Même un petit pas est une avancée. L'important, c'est d'essayer et de ne pas rester seul-e. ♥

💡 Changer mes pensées

Nos pensées influencent nos émotions et nos actions. Essaie de remplacer les pensées négatives par des pensées plus aidantes.

Pensées qui me nuisent

- « Je ne suis pas assez bon-ne. » →
- « Les autres ne m'aiment pas. » →
- « C'est de ma faute. » →
- « Je ne trouverai jamais ma place. » →

Pensées plus aidantes

Je choisis des pensées qui me soutiennent plutôt que celles qui me rabaissent. ♥

♥ Je ne suis pas seul-e

Il existe des personnes qui croient en toi et qui veulent t'aider : ta famille, un-e ami-e, un-e enseignant-e, un-e intervenant-e. Parler de ce que tu vis peut t'aider à te sentir moins seul-e et à retrouver espoir.

Demander de l'aide, c'est un signe de courage, pas de faiblesse. ♥



✎ Réflexion

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi à travers cette épreuve ?

Quelles sont mes plus grandes forces ?

Quelle est une petite chose que je peux faire cette semaine pour prendre soin de moi et de ma confiance ?



Je choisis de croire en moi, aujourd'hui et pour demain. ♥

Mon plan personnel pour faire face à l'intimidation

Ce plan t'aide à te préparer, à savoir quoi faire et à te rappeler tes ressources.
Avoir un plan peut te donner un sentiment de contrôle et de sécurité.
Tu peux le compléter seul-e ou avec un adulte de confiance, et le modifier au besoin.



Mes objectifs

Qu'est-ce que je souhaite pour moi ?

- ☐ Me sentir en sécurité à l'école et en ligne.
- ☐ Avoir plus confiance en moi.
- ☐ Être bien entouré-e.
- ☐ Savoir comment réagir quand ça arrive.
- ☐ Passer plus de temps sur ce que j'aime.
- ☐ Ne pas rester seul-e avec mes émotions.
- ☐ Être fier-ère de la personne que je suis.
- ☐ Autre : _____

Je choisis des objectifs qui me ressemblent et qui me font du bien. ♥



Mes stratégies au quotidien

Qu'est-ce qui m'aide à me sentir bien et à garder mon équilibre ?

- ☐ Passer du temps avec des personnes positives.
- ☐ Faire des activités que j'aime.
- ☐ Prendre soin de mon sommeil.
- ☐ Bouger et m'aérer.
- ☐ Utiliser des pensées positives.
- ☐ Limiter le temps sur les réseaux sociaux.
- ☐ Me rappeler mes forces.
- ☐ Autre : _____

Ces petites actions m'aident à être plus fort-e dans les moments difficiles. ♥



Mes personnes ressources

À qui puis-je parler si j'ai besoin d'aide ou de soutien ?

Dans ma famille : _____

À l'école : _____

Parmi mes ami-e-s : _____

Dans mon entourage : _____

En ligne ou par téléphone : _____

Autre : _____

*Je peux demander de l'aide.
Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais de courage. ♥*



Si ça arrive, je me rappelle...

Voici les étapes que je peux suivre lorsque je vis une situation d'intimidation :

- 1 Je reste calme et je prends une grande respiration.
- 2 J'évalue si je suis en sécurité. Si ce n'est pas le cas, je m'éloigne.
- 3 Je n'alimente pas la situation (je ne réponds pas, je ne cherche pas à me venger).
- 4 J'utilise une de mes stratégies (voir ci-dessus).
- 5 J'en parle à un adulte de confiance.
- 6 Je garde des preuves si c'est en ligne (captures d'écran).
- 7 Je prends soin de moi après (activité qui me fait du bien).

J'ai le droit d'être en sécurité et d'être respecté-e. ♥



Mes phrases utiles

Voici des exemples que je peux utiliser ou adapter :

- « Je ne suis pas d'accord avec ce que tu dis. »
- « Arrête, ce n'est pas correct. »
- « Je préfère m'en aller. »
- « Ce n'est pas drôle. »
- « Je vais en parler à un adulte. »
- « C'est mon choix et tu dois le respecter. »
- « Je mérite d'être traité-e avec respect. »

Je peux utiliser des mots simples, calmes et clairs. ♥



Si c'est en ligne

Voici ce que je peux faire :

- ☐ Je ne réponds pas aux messages blessants.
- ☐ Je bloque la personne.
- ☐ Je garde des preuves (captures d'écran).
- ☐ Je signale le contenu à la plateforme.
- ☐ J'en parle à un adulte de confiance.
- ☐ Je prends une pause des réseaux sociaux au besoin.
- ☐ Je me rappelle que ce n'est pas ma faute.
- ☐ Autre : _____

Je choisis ce qui me protège en ligne. ♥



Mes défis et mes solutions

Voici des situations qui sont plus difficiles pour moi et comment je peux m'y préparer.

Situation difficile	Comment je peux réagir ?	Qui peut m'aider ?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Me préparer aujourd'hui m'aide à me sentir plus confiant-e demain. ♥



Je me rappelle que...

- ☐ Je suis une personne unique et importante.
- ☐ Je fais de mon mieux.
- ☐ Je peux demander de l'aide.
- ☐ Je ne suis pas seul-e.
- ☐ Il existe des solutions.
- ☐ Je peux traverser cette période.
- ☐ Je suis plus fort-e que ce que je vis.
- ☐ Un avenir positif est possible.

Je crois en moi et en ma capacité d'avancer. ♥

Respect

Confiance

Bienveillance

Persévérance

Un avenir lumineux

*Chaque petit pas compte.
Tu es capable. ♥*

Quand demander de l'aide ?

Demander de l'aide, c'est un signe de courage, pas de faiblesse. Tu n'as pas à vivre l'intimidation seul-e. Plus tu en parles tôt, plus il est possible de trouver des solutions et d'éviter que la situation s'aggrave. Il existe des adultes et des ressources qui peuvent t'écouter, te soutenir et t'accompagner.



Des signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Si l'un ou plusieurs de ces éléments sont présents, il est important d'en parler à un adulte de confiance ou à un professionnel.

- ☐ L'intimidation se répète ou s'aggrave.
- ☐ Je me sens souvent triste, anxieux-se ou en colère.
- ☐ Je perds l'intérêt pour des activités que j'aimais.
- ☐ J'ai de la difficulté à me concentrer à l'école.
- ☐ J'évite certaines personnes, certains lieux ou l'école.
- ☐ Je me sens seul-e, sans soutien.
- ☐ Mon estime de moi diminue.
- ☐ J'ai des pensées de me faire du mal.
- ☐ J'ai des idées noires ou je pense au suicide.
- ☐ Je ressens des symptômes physiques (maux de tête, maux de ventre) liés au stress.
- ☐ Je ne me sens plus en sécurité, en ligne ou en personne.
- ☐ Autre : _____

Si tu souffres, c'est une bonne raison de demander de l'aide. Tes émotions sont importantes. ♥



Si un ami-e te confie vivre de l'intimidation

- Écoute-le sans jugement.
- Crois ce qu'il te dit.
- Dis-lui qu'il n'est pas seul.
- Encourage-le à en parler à un adulte de confiance.
- Tu peux aussi offrir de l'accompagner s'il en a besoin.
- Ne garde pas le secret si sa sécurité est en danger.

Être là pour un ami-e, c'est déjà faire une grande différence. ♥



À qui parler ?

Plusieurs personnes peuvent t'écouter, te croire et t'aider :

- ☐ Un parent ou un autre membre de ta famille.
- ☐ Un-e ami-e de confiance.
- ☐ Un enseignant ou une enseignante.
- ☐ Un intervenant-e scolaire (TES, psychoéducateur-trice, conseiller-ère d'orientation).
- ☐ La direction de l'école.
- ☐ Un entraîneur ou un autre adulte significatif.
- ☐ Un professionnel de la santé (médecin, psychologue, psychoéducateur-trice).
- ☐ Une ressource d'aide par téléphone, texto ou clavardage.
- ☐ Autre : _____

Tu as le droit de parler à la personne dans laquelle tu te sens le plus en confiance. L'important, c'est de ne pas rester seul-e. ♥



Comment en parler ?

Voici quelques conseils pour t'aider à trouver les mots :

- ☐ Choisis un moment calme.
- ☐ Dis ce que tu vis avec tes mots.
- ☐ Donne des exemples concrets (ex. : quand, où, qui, quoi).
- ☐ Explique comment tu te sens.
- ☐ Dis ce dont tu as besoin.
- ☐ Apporte des preuves au besoin (captures d'écran, messages, etc.).
- ☐ N'hésite pas à demander du soutien pour la suite.
- ☐ Rappelle-toi : ce n'est pas ta faute.

Tu n'as pas à tout expliquer parfaitement. L'important, c'est d'oser en parler. ♥



Les bienfaits de demander de l'aide

- Tu te sens moins seul-e.
- Tu peux retrouver un sentiment de sécurité.
- Tu obtiens du soutien et des pistes de solution.
- Tu protèges ta santé mentale et physique.
- Tu contribues à faire cesser l'intimidation (pour toi et pour les autres).
- Tu reprends du pouvoir sur ta vie.

Demander de l'aide, c'est un pas vers un milieu plus sain et un avenir plus serein. ♥



Mes réflexions

À qui pourrais-je parler en premier ?

Qu'est-ce qui m'empêche parfois de demander de l'aide ?

Comment pourrais-je surmonter ces obstacles ?

Quel serait le premier petit pas que je peux faire cette semaine ?

Demander de l'aide

n'est pas un échec.

C'est une preuve de force

et de confiance en l'avenir. ♥



Ressources utiles

Tu n'es pas seul-e. Voici des ressources qui peuvent t'écouter et t'aider :

Tel-jeunes (texto, clavardage, téléphone) 1 800 263-2266 | teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute (texto, clavardage, téléphone) 1 800 668-6868 | jeunessejecoute.ca
Kids Help Phone (anglais - texto, clavardage, téléphone) ... 1 800 668-6868 | kidshelpphone.ca
LigneParent (soutien aux parents) 1 800 361-5085 | ligneparent.com
Ton école (intervenante, direction, TES, etc.) Parles-en à un adulte de confiance
CLSC (soutien psychosocial) 811 (option 2)
Service de police 310-4141 ou 911 (urgence)

Ces ressources sont là pour toi. Tu as le droit d'être en sécurité, écouté-e et soutenu-e. ♥

*Aujourd'hui je demande de l'aide.
Demain, je me choisis. ♥*



Ressources

Tu n'as pas à traverser l'intimidation seul-e.

Selon ce que tu vis, certaines ressources peuvent t'écouter, t'informer, t'aider à te protéger ou t'accompagner dans tes démarches. Tu peux aussi demander à un adulte de confiance de t'aider à choisir une ressource.



Organismes et services

Des personnes pour t'écouter, t'informer et t'accompagner.



Entraide Jeunesse Québec

Situé directement à Québec, cet organisme propose des ateliers et des groupes de soutien pour les jeunes (comme le programme CACTUS ou HORIZON) afin de les aider à mieux gérer leurs émotions et leurs relations.



ESPACE région de Québec

Offre des ateliers de prévention de différentes formes de violence, dont l'intimidation. Les ateliers du programme ESPACE sont destinés aux enfants de 3 à 12 ans et aux adultes de leur entourage.



Tel-jeunes

Service d'écoute et d'intervention pour les jeunes de 20 ans et moins.

1 800 263-2266 | Texto : 514 600-1002
teljeunes.com | 7 jours sur 7, de 8 h à minuit.



Jeunesse, J'écoute

Soutien pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes partout au Canada.

1 800 668-6868 | Texto : 686868
Disponible 24 h/24, 7 jours/7.



Interligne

Soutien gratuit et confidentiel pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres, notamment en contexte d'intimidation ou de cyberintimidation.

1 888 505-1010 | interligne.co



Besoin d'aide maintenant ?

Des ressources disponibles tout de suite.



Info-Social 811

Compose le **811** pour parler gratuitement et confidentiellement à un professionnel en intervention. Disponible 24 h/24, 7 jours/7.



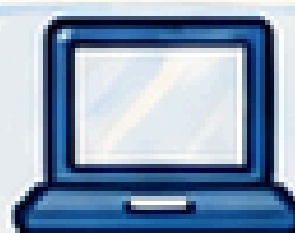
Si tu crains pour ta sécurité ou celle de quelqu'un, ou qu'une aide immédiate est nécessaire : **911**.



Si tu penses au suicide ou t'inquiètes pour quelqu'un : **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**, texto **535353** ou **suicide.ca**.

Demander de l'aide est un geste fort.
Tu mérites d'être en sécurité et soutenu-e. ♥

Il y a toujours
des personnes prêtes
à t'écouter. ♥



Sites web et outils numériques

Des informations et des outils pour t'outiller.



AidezMoiSVP.ca

Pour les 13 à 17 ans. Des solutions pratiques pour reprendre le contrôle d'une situation de cyberintimidation (partage d'images intimes, insultes en ligne).
needhelpnow.ca/fr/



+Fort

Application mobile québécoise qui aide les jeunes victimes d'intimidation à mieux comprendre ce qu'ils vivent et à explorer des stratégies pour diminuer l'intimidation.



Éducaloi — L'intimidation et la loi

Dossier complet pour comprendre l'intimidation, les droits, certains gestes interdits et les aspects juridiques.
educaloi.qc.ca/dossier/loi-intimidation/



Livres à découvrir

Des lectures pour mieux comprendre et se sentir moins seul-e.



100 idées pour accompagner les jeunes neuroatypiques face au harcèlement

Myriam Bost, Éditions Tom Pousse
Une ressource utile pour mieux comprendre et accompagner les jeunes neuroatypiques confrontés au harcèlement.



Le tragique destin de Pépito

Catherine Lepage et Pierre Lapointe
Une œuvre illustrée permettant d'ouvrir une discussion sur l'exclusion, la différence et la détresse.



À écouter

Des balados pour s'informer et réfléchir.



L'intimidation, qu'est-ce que c'est au juste ?

En classe de Télé-Québec

Une ressource audio sur l'intimidation et les enjeux numériques.



Balado ESPACE Parents

Conçu par l'organisme ESPACE. Épisodes sur la sécurité Internet, la cyberintimidation, le sextage et la sextorsion. Peut être écouté en famille.



MAJ — Mon actualité juste pour de vrai

Capsules de Radio-Canada abordant notamment l'impact de l'intimidation et le rôle des témoins.



Les ressources que je garde près de moi

Choisis une ressource qui pourrait t'être utile et complète les phrases.

Une ressource que je pourrais utiliser : _____

Ce qu'elle pourrait m'apporter : _____

Si j'hésite à la contacter, la personne qui pourrait m'accompagner : _____

Chercher de l'aide,
c'est ajouter des personnes
et des outils à ton équipe.
Tu n'as pas à tout porter seul-e. ♥