



Que faire si tu rencontres un intimidateur?

En grandissant, les enfants devront affronter, à un moment ou à un autre, les railleries ou l'intimidation. Parfois, les taquineries ne sont pas bien méchantes, mais quelques fois, elles peuvent faire très mal. L'intimidation peut être difficile à supporter, tant pour les parents que pour l'enfant qui en est victime.

Si tu es un enfant

Il arrive parfois que les gens regardent les personnes amputées avec insistance et même qu'ils leur posent des questions sur leur amputation. Ils le font souvent par curiosité, sans aucune méchanceté. Si cela t'arrive, la meilleure façon de réagir est de sourire et de répondre simplement aux questions qu'on te pose. Faire une présentation à l'école (ton père et ta mère peuvent t'y aider) est aussi un bon moyen d'expliquer ton amputation, de montrer tes membres artificiels et de répondre aux questions de tout le monde en même temps.

Qu'est-ce que l'intimidation?

Parfois, les gens nous taquent pour nous embêter, par méchanceté et pour exercer leur pouvoir à nos dépens : c'est de l'intimidation. Un intimidateur est une personne qui cherche à blesser quelqu'un dans ses sentiments ou physiquement et qui le fait souvent, ou continuellement. L'intimidation, ça peut arriver à tout le monde et à tout âge, mais ça ne rend pas l'intimidation plus acceptable pour autant.

L'intimidation peut prendre plusieurs formes : il y a les gens qui poussent, bousculent et malmènent les autres (intimidation physique), ceux qui volent tes choses (pour perturber), ceux qui se moquent de toi (pour embarrasser) ou ceux qui t'écartent délibérément

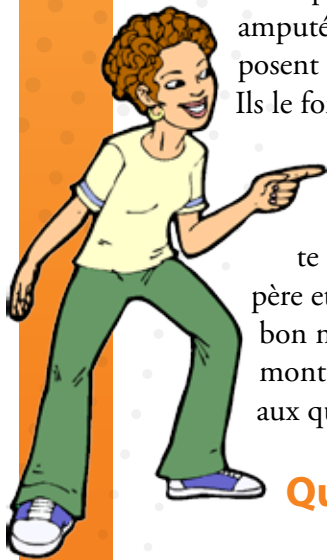
des activités (pour t'exclure). En général, les garçons qui pratiquent l'intimidation préfèrent la méthode physique, alors que les filles peuvent lancer de fausses rumeurs ou faire du commérage. Mais là ne s'arrête pas la liste des méchancetés dont sont capables les intimidateurs, et quelle que soit la forme que prend l'intimidation, c'est grave. Si on te harcèle verbalement, l'information qui suit peut t'aider à savoir comment réagir et quoi dire. **Si on te harcèle physiquement, tu dois immédiatement aller chercher l'aide d'un adulte.**

Comment te sens-tu quand quelqu'un t'intimide?

Une personne victime d'intimidation se sent souvent triste, blessée, craintive ou seule. Tu peux aussi être fâché parce que tu ne sais pas comment faire cesser ce harcèlement. Tu peux devenir silencieux et rester dans ton coin. Pourtant, si tu en parlais, par exemple à un parent, à un conseiller scolaire ou à un enseignant, ils pourraient t'aider à trouver des moyens de mettre fin à cette intimidation. Rappelle-toi surtout que ce n'est pas de ta faute. Nous sommes tous différents. Certaines personnes ont les cheveux bouclés, d'autres portent des lunettes et toi, tu es amputé. Mais nous sommes aussi tous les mêmes à l'intérieur.

Comment mettre fin à l'intimidation?

Souvent, ce que les intimidateurs veulent, c'est attirer l'attention et impressionner. Parfois, ils sont





eux-mêmes victimes d'intimidation et harcèlent à leur tour les autres pour se sentir plus forts. Par conséquent, si tu montres à un intimidateur qu'il te dérange ou te fait de la peine, tu l'aides à se sentir fort. Voici quelques suggestions pour faire cesser l'intimidation. Elles ne fonctionneront pas toutes chaque fois, mais en les essayant, tu découvriras lesquelles te conviennent le mieux.

Les intimidateurs s'attaquent aux gens qu'ils effraient ou bouleversent. Quand un

intimidateur s'en prend à toi pour la première fois, le mieux est de l'ignorer. Fais semblant que ses paroles ou ses agissements te laissent indifférent. L'intimidateur peut finir par trouver ça ennuyant et cesser de t'importuner. Essaie de t'éloigner de lui s'il te taquine. Prends un autre chemin pour rentrer chez toi en sortant de l'école ou reste en compagnie d'autres personnes.

Si l'intimidateur continue, tu dois alors te défendre et lui répondre. Parle-lui calmement, mais fermement. Ne lui demande pas : « Euh... peux-tu arrêter s'il te plaît? », parce que cela lui donnera l'impression que tu n'es pas sûr de toi. Si tu sais son prénom, utilise-le quand tu t'adresses à lui.

En supposant que les intimidateurs s'appellent Mathieu et Anne, voici ce que tu peux leur dire :

- « Mathieu, ce que tu fais c'est de l'intimidation. Arrête. »
- « Anne, laisse-moi tranquille. »
- « Mathieu, arrête d'être méchant. »
- « Anne, tu essaies de m'exclure; ce n'est pas correct. »
- « Et puis, Mathieu? »
- « Anne, tu n'as rien de mieux à dire? »

La façon dont tu te comportes est aussi très importante. Agis avec assurance, en te tenant droit et en regardant l'intimidateur dans les yeux pendant que tu lui parles. Tu peux t'exercer à parler avec assurance et à avoir l'air sûr de toi devant un miroir, avec un



ami ou un parent. Ainsi, si un intimidateur s'en prend à toi, il verra bien par ton comportement qu'il ne te fait pas peur. Et rappelle-toi, demander de l'aide, ce n'est pas dénoncer, c'est agir intelligemment.

Ce que tu dois faire et ce que tu ne dois pas faire si tu rencontres un intimidateur

Tu dois rester avec tes amis.

Tu dois lui parler d'un ton ferme et le regarder droit dans les yeux.

Tu dois te rappeler que tu es important.

Tu dois en parler à un adulte.

Tu ne dois pas rester dans des endroits où il n'y a personne.

Tu ne dois pas montrer à l'intimidateur que tu as peur.

Tu ne dois pas lui dire « s'il te plaît ».

Tu ne dois pas te battre avec lui.

Peux-tu aider quelqu'un à cesser de se comporter en intimidateur?

Bon nombre de raisons peuvent expliquer pourquoi quelqu'un se comporte en intimidateur. Mais, au fond, tout le monde se ressemble, et ces personnes souhaitent, elles aussi, être aimées et acceptées. Souvent, les intimidateurs n'ont pas beaucoup de vrais amis et sont privés des choses merveilleuses qui accompagnent l'amitié, c'est-à-dire la gentillesse, le soutien, la compréhension et le plaisir. Si tu fais comprendre à un intimidateur que tu seras gentil avec lui et qu'il pourrait peut-être même faire partie de ton groupe s'il **CESSE** d'être méchant, tu pourrais l'aider à changer son comportement.

Que faire si rien ne semble fonctionner?

Parfois, quoi que tu fasses, rien ne semble fonctionner : l'intimidateur continue à s'en prendre à toi. Que faire? Tu dois obtenir l'aide d'un adulte; par exemple, ta mère ou ton père, ou encore un enseignant.

Si l'intimidateur t'agresse physiquement, c'est-à-dire qu'il te donne des coups de poing ou de pied, te pousse ou te malmène, tu dois le dire à un adulte.

Conseils aux adolescents

Généralement à l'adolescence, l'intimidation est plutôt verbale que physique. Elle peut être directe, par exemple des insultes, ou indirecte, il peut alors s'agir de commérages ou d'exclusion. Essaie de ne pas te laisser troubler par les paroles des gens qui te harcèlent, car ceux-ci ne s'en prennent pas aux personnes sûres d'elles-mêmes. Évite les endroits où ils se tiennent et parle à quelqu'un de l'intimidation dont tu es victime.

Souvent, les adolescents pratiquent l'intimidation parce qu'ils y ont été poussés par leurs pairs, ou encore n'osent rien dire quand ils voient qu'une autre personne se fait intimider. Si tu prends la défense des autres, les intimidateurs sauront que tu n'as pas peur et auront moins tendance à s'en prendre à toi. Avoir des amis dévoués, qui prendront ta défense au besoin, et continuer à participer à des activités peut vraiment beaucoup t'aider.

Beaucoup de problèmes auxquels les jeunes amputés sont confrontés à l'adolescence sont identiques à ceux que rencontrent tous les adolescents, mais les amputés ont en plus d'autres préoccupations, puisqu'ils doivent composer physiquement et émotionnellement avec leur amputation. Pour t'aider à faire face à ces questions, n'oublie pas que tu n'es pas seul, et consulte au besoin les ressources disponibles pour toi.

Conseils aux parents



Si vous pensez que votre enfant est victime d'intimidation, assurez-vous qu'il se sent suffisamment en confiance pour vous en parler. Il arrive souvent que les enfants n'en parlent pas à leurs parents parce que cela les gêne ou parce qu'ils craignent des critiques ou des réactions excessives de

leur part. Le silence est particulièrement fréquent chez les adolescents, qui s'efforcent de devenir indépendants.

Certains signes pourraient indiquer que votre enfant est victime d'intimidation :

- Il ne veut pas aller à l'école.
- Il se dit souvent malade mais sans bien expliquer de quoi il souffre.
- Il a de l'argent ou des articles personnels qui disparaissent ou encore des vêtements déchirés.
- Il a du mal à se faire des amis.
- Il s'intéresse moins qu'avant aux activités quotidiennes.
- Il a des sautes d'humeur, il est irritable ou il intimide d'autres enfants.

Conseils

- Posez des questions d'un ton calme et neutre.
- Essayez d'obtenir de votre enfant un tableau complet de la situation sans l'interrompre ni le juger.
- Validez les sentiments de votre enfant.
- Aidez votre enfant à trouver des moyens de faire cesser l'intimidateur et livrez-vous avec lui à des jeux de rôle qui lui donnent une idée de ce qu'il peut dire et faire pour s'affirmer.
- Faites part de vos préoccupations aux responsables de l'école et demandez-leur d'agir en toute confidentialité.
- En tant que parents, vous êtes les plus importants éducateurs pour votre enfant.

Cyberintimidation

Internet peut être une ressource fantastique pour votre enfant, mais il peut aussi devenir une source d'angoisse si des intimidateurs l'utilisent pour s'en prendre à votre enfant. Avec la grande connectivité offerte aujourd'hui par Internet, les intimidateurs peuvent diffuser des messages négatifs à un rythme sans précédent. Ils peuvent aussi interagir avec votre enfant par messagerie instantanée ou par l'intermédiaire des sites de réseaux sociaux. Les moqueries et insultes ne se font plus seulement dans la cour d'école, à l'arrêt d'autobus ou dans les lieux publics.

Vous pouvez agir pour protéger votre enfant de la cyberintimidation. « Non à la cyberintimidation », une campagne de sensibilisation menée par le gouvernement du Canada, offre toutes sortes d'informations sur le sujet, y compris des renseignements sur les circonstances où la cyberintimidation peut mener à des conséquences juridiques. Visitez pensezcybersecurite.gc.ca pour en savoir plus. Le site educaloi.qc.ca est une autre bonne source d'information qui s'adresse plus spécifiquement aux Québécois. Pour y trouver des renseignements au sujet de la cyberintimidation, tapez ce mot dans le champ de recherche à la page d'accueil.



Certaines écoles mettent en œuvre des campagnes contre l'intimidation. Vous pourriez offrir votre aide pour en instaurer une à l'école de votre enfant, s'il n'y en a pas déjà. Il existe d'excellents moyens de créer une atmosphère positive et d'encourager la tolérance à l'école! Par ailleurs, certaines provinces ont mis en place des lois visant à lutter contre l'intimidation. Par exemple, au Québec, la *Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école* prévoit l'obligation, pour les écoles, d'adopter et de mettre en œuvre un plan de lutte contre l'intimidation et la violence.