

## Aide-mémoire pour les élèves visés ou témoins d'intimidation<sup>1</sup>

### Élève visé

#### Que faire pour que ça s'arrête?

- **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 (ex. : parent, enseignant, psychologue, éducateur, concierge, surveillant) 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 qu'elle arrête.
  - Tu peux toujours t'adresser à la direction de l'école pour signaler l'intimidation.
- **Si jamais tu sens un danger immédiat pour ta sécurité, que tu es victime d'un acte criminel ou qu'on te fait des menaces, n'hésite pas un instant et contacte la police.**

**On t'intimide sur Internet, par texto ou par téléphone?** Si on s'en prend à toi par courriel, sur les réseaux sociaux comme Facebook ou d'une autre façon sur Internet ou par téléphone cellulaire, c'est aussi de l'intimidation. Tu ne dois JAMAIS tolérer ce genre de situation. **Fais-toi entendre.**

#### Que faire pour que ça s'arrête?

- **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 d'une source inconnue.
  - 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 contacts 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 (ex. : parent, enseignant, psychologue, éducateur, concierge, surveillant).
  - **RETRACE** les adresses d'où proviennent les messages d'intimidation.
  - **SAUVEGARDE** tous les messages d'intimidation que tu reçois, que ce soit par courriel, texto ou messagerie instantanée.
  - **SIGNALE** à la police les menaces ou les situations où tu sens que ta sécurité est sérieusement compromise.

**Ressources :** Tel-Jeunes 1 800 263-2266 [Teljeunes.com](http://Teljeunes.com) ; Jeunesse, J'écoute 1 800 668-6868 [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca)

---

<sup>1</sup> GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, Ministère de l'Éducation, du loisir et du Sport, (2012) site Web : Moi, j'agis, En ligne <http://moijagis.com/>

## Élève témoin

### Que faire si tu es témoin d'intimidation?

Tu as une grande responsabilité si tu es témoin d'intimidation, car tes réactions peuvent encourager ou décourager l'agresseur. Si tu restes sur les lieux comme spectateur, tu fais partie du problème.

- **Les auteurs d'intimidation recherchent ton attention.** Si tu ne fais rien quand une personne en intimide une autre, tu encourages la personne qui intimide, tu lui donnes le goût de continuer. Plutôt que de rester là à regarder et à écouter, agis. Va chercher de l'aide ou parle à la personne qui intimide, si tu te sens en sécurité.
- **Tu fais partie de la solution.** Ton rôle est important. Tu ne dois pas rester muet ou encourager la personne qui en intimide une autre, cela aggrave le problème.
- **Signaler l'intimidation, ce n'est pas « stooler ».** Un « stool », c'est quelqu'un qui raconte ce qu'il sait, qui « stoole » une personne, dans le but de se venger, de rire, d'obtenir quelque chose en échange ou de voir la personne se faire chicaner. Quand tu signales à un adulte qu'un ami ou une personne dans ton entourage est victime d'intimidation, TU L'AIDES. Tu dénonces une situation inacceptable pour qu'elle cesse.
- Si tu te sens en sécurité, **FAIS-TOI ENTENDRE.** Si tu te sens en sécurité, parle à la personne qui intimide et prends la défense de la victime.
- **Offre ton aide à la victime.** Affiche ton soutien, invite-la à faire des activités à l'école ou à l'extérieur.
- **N'encourage pas une personne qui en intimide une autre.** Réconforte la personne qui est victime d'intimidation, montre-lui que tu la soutiens, que tu es de son côté, que tu n'es pas d'accord avec ce qui lui arrive.
- **Ne garde pas le silence.** Si tu as peur d'agir directement, tu peux quand même AGIR. Avertis un adulte en qui tu as confiance (ex. : parent, enseignant, psychologue, éducateur, surveillant, concierge).
- Tu peux en tout temps t'adresser à la direction de l'école pour signaler l'intimidation.

### Que faire si tu es témoin de cyberintimidation?

- **RÉAGIS** quand tu vois des camarades en intimider d'autres.
- **PROTESTE** chaque fois que tu en es témoin. Si tu protestes, tu peux faire en sorte que ça s'arrête.
- **REFUSE** toujours de transférer ou d'envoyer une image, une vidéo ou un message insultant pour quelqu'un.
- **SAUVEGARDE** les messages d'intimidation que tu vois pour les garder comme preuves.
- **RAPPORTE** les incidents à un adulte de confiance quand tu en es témoin.
- **SIGNALE** l'intimidation à la police si elle inclut des menaces que tu juges dangereuses et sérieuses.

Pour plus d'informations, tu peux visiter le microsite du MELS : [www.moijagis.com](http://www.moijagis.com)