

12 façons de réagir



Pourquoi on vous intimide vous ?

Proie facile

Attitude

Processus défensif

Psychologiquement

Différence

Physiquement

Mentalement

Situation socio-
économique

Vos vêtements

Jalousie

Votre succès

Situation financière

12 façons de réagir...

- 1) Se faire un ami
- 2) Avec humour
- 3) Utiliser des trucs
- 4) Partir/éviterement
- 5) Accepter
- 6) Refuse de se battre
- 7) Tenir tête
- 8) Crier
- 9) L'ignorance volontaire
- 10) Utiliser l'autorité
- 11) Raisonner l'intimidateur
- 12) Prendre une position défensive

1) Se faire un ami

- Lorsque vous êtes en compagnie de plusieurs personnes, il est plus difficile d'être intimidé
- Derrière chaque intimidateur, il y a un humain...
- Intervenez aux côtés des intimidés (ex. dénoncer les intimidateurs, ou parler correctement au intimidateur pour décontaminer un situation)
- Ex. T'es vraiment le plus poche de la classe au soccer... t'aurais pas quelques trucs pour m'aider... je pourrais peut-être aussi t'aider, il me semble que tu as de la difficulté en mathématiques...

2) Avec humour

- Si vous avez la charisme humoristique, utilisez-le adéquatement
- Ex. T'es qu'un imbécile... moi aussi je t'aime tu sais!

3) Utiliser des trucs

- Souvent les mêmes altercations se reproduisent dans le temps... planifier ce que vous pourriez faire ou dire la prochaine fois.
- J'ai parlé de toi à mon prof de karaté et il t'offre de venir gratuitement au dojo! (offrez-lui un dépliant du dojo)



Conseil : L'utilisation d'un dictaphone est une excellente preuve pour la dénonciation...

4) Partir/évitement

- Si possible éviter le groupe d'intimidateur
- Votre positionnement sur la cour d'école/autobus
- Ex. ça te dirait de venir répéter ça au surveillant sur la cour s.v.p ?

5) Accepter

- Lorsqu'on analyse logiquement la situation les propos de l'intimidateur est souvent ridicule
- Lorsqu'une personne veut te « taxer », accepter et utiliser les recours après l'altercation
- Ex. t'es rien qu'un bébé !!! (Suis-je réellement un bébé : A- Non et B- Oui et alors?!?)
- Ex. t'es vraiment un débile... et fière de l'être!
- Ex. T'es vraiment poche au basket... toi aussi tu as remarqué !

6) Refuser de se battre

- Si une personne désire se battre, donner lui rendez-vous au dojo!
- N'oubliez pas que la violence physique est un mode de communication (de piètre qualité!)
- Ex. Non merci, je ne veux pas te faire mal!

7) Tenir tête

- Dans certaine occasion, il est de mise de riposter.
- Ex. Heille, tu la ferme ta « geule » (si possible assurez-vous qu'un surveillant puisse vous entendre pour mettre fin au conflit et comprennent que la limite est atteinte)



Conseil : La règle de 3 (tu avertis, ton prof, surveillant, parent,...) après 3 fois, **riposte** !

8) Crier

- Parler suffisamment fort pour que les symboles d'autorité puissent intervenir
- **STOP C'EST ASSEZ !!!**
- **NON !!!**
- **ARRÊTE IMMÉDIATEMENT !!!**

9) Ignorance volontaire

- Tu entends les insultes mais ne les écoutes pas
- Tu mes tes écouteurs et ignores volontairement les intimidateurs

10) Utiliser l'autorité

- Dénoncer la situation au professeur, parent, surveillant, chauffeur d'autobus, police,...
- Ressource externe => Teljeunes.com (1-800-263-2266)
- T'es rien qu'un « stool » ? Oui, t'avais juste à ne pas me faire chi...



Conseil : si vous venez m'en parler et me donner le nom de l'intimidateur, je vais intervenir **C'EST PROMIS**

11) Raisonner l'intimidateur

- Sans le mettre en colère, tu peux l'éveiller sur ses gestes
- Ex. Si j'ai fait quelque chose pour que tu m'intimide/harcèle comme ça ? Si oui, je m'en excuse et peut-on passer à autre chose ?
- Ex. connais te sentirais-tu si je te disais _____.

12) Prendre une position défensive

- Des fois, on n'a pas le choix d'utiliser nos notions de karaté...

**PAS POUR ATTAQUER, MAIS POUR SE DÉFENDRE
en utilisant SEULEMENT LA FORCE NÉCESSAIRE**