

Tu te sens intimidé-e, agressé-e ?

Voici des trucs à tenter et des choses à retenir si des jeunes t'intimident et tu veux que cela cesse

DES TRUCS À TENTER

- * Confie ton problème à une personne en qui tu as confiance comme tes parents, un-e ami-e, ton enseignant, un conseiller, ton entraîneur sportif. Ils peuvent t'appuyer et t'aider à planifier une stratégie pour que cesse
- * Revois tes réactions et tente de discerner si elles aggravent ou non la situation
- * Ignore tes agresseurs et passe ton chemin...fais-leur voir que tu t'en fiches
- * Rigole un peu...l'humour montre ton détachement.
- * Reste près d'ami-e-s de confiance qui prendront ta défense.
- * Évite les lieux où se produisent les actes d'intimidation.
- * Adopte une attitude confiante...garde la tête haute, regarde les gens droit dans les yeux, marche avec assurance.
- * Prends le temps de faire des activités que tu aimes et qui te valorisent.

DES CHOSES À RETENIR

- * Tu n'es pas seul...bien des jeunes doivent se défendre, comme toi, contre l'intimidation et les agressions.
- * Prends les bonnes décisions...te balader avec une arme peut te créer des ennuis.
- * Reste cool et quitte les lieux même si tu es en colère.
- * Confie-toi à des personnes de confiance...tu n'as pas à te défendre seul
- * Sache que ce n'est pas ta faute...tu ne mérites pas qu'on t'agresse de la sorte.
- * Affirme-toi sans agressivité...rendre les coups peut aggraver la situation.

Tu peux demander de l'aide, c'est ok...tu n'as pas à résoudre ce problème tout seul.

*Quand le pouvoir de l'amour vaincra l'amour du pouvoir, nous connaîtrons enfin la paix sur Terre.
– Jimi Hendrix*

Pour d'autres conseils et renseignements, visitez notre site www.prevnet.ca