

GUIDE POUR RÉAGIR CONTRE LES AGRESSIONS VERBALES:

Tu as souvent des commentaires blessants à l'école, au parc ou sur les réseaux sociaux, tu es victime d'intimidation, de moqueries, de commentaires blessants. Voici ce que tu peux faire.

1

Tu dois aviser un adulte de confiance, ne garde pas ça pour toi seul. Tu peux en parler à tes parents, un professeur ou un intervenant. Il est important de partager ce que tu vis, ce genre de blessures peut t'affecter plus que tu penses et même jusqu'à l'âge adulte. Tu crois peut-être que la situation sera pire si tu la dénonces? Tu te trompes, les statistiques prouvent le contraire. Aussi, toutes les écoles ont un plan pour lutter contre l'intimidation, les adultes ont le devoir de te protéger, c'est la loi. Il est donc important d'aller chercher l'aide des adultes.

2

Tu évites de te retrouver seul avec les personnes qui te posent problème. Entoure-toi d'amis, reste à proximité d'un adulte à la récré, dans tes déplacements ou à l'intérieur de l'école. Évite les endroits cachés ou isolés. En cas de commentaires désagréables ou de situations blessantes, tu peux envoyer un message clair. Utilise des répliques. Tu peux te mettre dans la peau d'un personnage, comme au cinéma. Même si tu es timide et que tu n'es pas très bon comédien, avec la pratique tu pourras y arriver. Exerce-toi à utiliser ta voix et le langage non verbal pour faire passer tes messages. Rappelle-toi: la violence n'est pas une bonne solution et elle risque de te causer des problèmes. Voici des exemples de répliques, l'important est de déstabiliser l'autre :

- « Ah bon ! Qu'est-ce que tu trouves de laid au juste... »
- « Si ça te pose un problème, tu veux en parler ? »
- « Tu as le droit, mais moi j'ai aussi le droit de ne pas te croire... »
- « Tu peux penser ce que tu veux, moi je sais que ce n'est pas la vérité... »
- « Gaspille-pas ta salive, tu parles dans le vide... »

3

Tu peux demander à un ami de t'aider, prendre des cours de théâtre, d'improvisation, demander à quelqu'un de ta famille de pratiquer avec toi des mises en situation. En pratiquant souvent des jeux de rôles, des façons de se fâcher contrôlées, tu deviendras bon. Tu peux aussi t'exercer à l'humour, simplement rire en démontrant que ce que dit l'autre ne t'affecte pas.

Les répliques déstabilisent l'agresseur, l'humour aussi, et enlèvent le pouvoir de ce dernier. Elles font disparaître son but premier qui est de blesser ou de faire peur. Même si l'agresseur nous atteint avec ses paroles blessantes, il ne faut pas le laisser voir. Il est quand même primordial de rester prudent et éviter d'être seul dans de telles situations.



EMMANUELLE SAMSON
coachfamilialmtl.com

TU AS DES QUESTIONS ET/OU TE SENS SEUL(E)? VOICI DEUX ORGANISMES OU TU PEUX PARLER À QUELQU'UN EN TOUT TEMPS :

JEUNESSE, J'ÉCOUTE:1 (800) 668-6868
TEL-JEUNES: 1 (800) 263-2266