



Nancy
DOYON

DEUXIÈME ÉDITION

NON

à l'intimidation

J'apprends
à m'affirmer



NANCY DOYON

Illustrations de
Frédéric Boudreault

DEUXIÈME ÉDITION

NON

à l'intimidation

**J'apprends
à m'affirmer**

Autrice : Nancy Doyon
Illustrations : Frédéric Boudreault
Photographie de l'autrice : Carl Labrie



Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN 2^e édition :
PDF : 978-2-925213-40-6
ePub : 978-2-925213-39-0
Papier : 978-2-925213-25-3

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2023
Bibliothèque et Archives
nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada



**Société
de développement
des entreprises
culturelles**



Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.



Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est interdit de reproduire le contenu de
cette publication, en partie ou en totalité,
sans autorisation.

*Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de
continuer à publier des ouvrages de qualité.*

**« Personne ne peut
vous diminuer
sans que vous y
consentiez. »**

Eleanor Roosevelt

Table des MATIÈRES

9	Introduction
11	Chapitre 1 L'intimidation, qu'est-ce que c'est ?
17	Chapitre 2 Les formes de violence
29	Chapitre 3 L'intimidation, ça touche qui ?
37	Chapitre 4 Les effets de l'intimidation
41	Chapitre 5 Les « acteurs » de l'intimidation
49	Chapitre 6 Les mauvaises façons de réagir
59	Chapitre 7 Qu'est-ce que l'affirmation de soi ?
67	Chapitre 8 Un rempart contre l'intimidation : les amis
85	Chapitre 9 Quand malgré tout, la violence s'insinue
111	Conclusion

Message aux adultes

Bien que ce livre s'adresse aux enfants et aux adolescents, nous suggérons aux adultes, aux parents et aux intervenants d'accompagner le jeune dans sa lecture.

Chacune des parties de ce livre peut permettre d'ouvrir de belles discussions et ouvrir la porte à des confidences. Profitez-en pour raconter des situations où il a été difficile pour vous-même de vous affirmer. Non seulement cela aidera le jeune à se sentir moins seul, mais cela pourrait aussi l'amener à nuancer ses idées et ses perceptions.

Il peut également être intéressant de faire des jeux de rôle et des mises en situation avec le jeune afin de l'aider à mieux comprendre le contenu du livre et ses subtilités. Enfin, il est essentiel de l'encourager à s'entraîner à adopter la posture, le ton et l'attitude propres à une affirmation non violente.

INTRO

Tu as peut-être déjà vécu des situations de violence, de l'intimidation, des moqueries ou du rejet. Si c'est le cas et que tu en as parlé à un adulte, il est possible qu'on t'ait répondu de laisser faire ou d'ignorer les paroles blessantes. Mais est-ce que ça veut dire que tu dois « te laisser faire » et subir cette violence ? D'autres te diront de réagir : « Vas-y ! Défends-toi ! » D'accord, mais comment ? En ripostant de façon agressive ? En menaçant et en insultant ceux qui se moquent de toi ? Tu sais très bien que si tu utilises ces tactiques, tu risques plutôt de t'attirer des ennuis et des conséquences indésirables. Que faire alors ?

Ce livre a été conçu précisément pour te donner des outils et te suggérer des idées positives pour te défendre efficacement contre l'intimidation, mais aussi pour t'aider à développer ton aptitude à t'affirmer sainement et de manière convaincante. Tu pourras ainsi éviter d'être une victime passive. Voici donc ce qui t'attend dans les pages qui suivent : tu apprendras ce que sont l'intimidation et les autres formes de violence, tu verras aussi comment éviter d'être la victime parfaite en apprenant à **t'affirmer**, comment te faire et garder des amis et enfin, comment réagir à l'intimidation sans utiliser toi-même la violence.



CHAPITRE UN

L'intimidation, qu'est-ce que c'est ?

Commençons avec une définition. (Eh oui, une définition... comme à l'école! Mais elle sera brève, c'est promis.)

L'intimidation est une forme de VIOLENCE SOCIALE surtout observée en milieu scolaire, caractérisée par la domination d'un individu sur un autre au moyen D'ACTES RÉPÉTÉS d'agression verbale, physique ou psychologique à son endroit.*

L'intimidation peut prendre plusieurs formes : taquineries abusives, humiliations, menaces, violence, exclusion ou rumeurs malveillantes.

En fait, l'intimidation, c'est quand la violence, peu importe sa forme, est devenue régulière. C'est quand une ou plusieurs personnes s'acharnent sur toi, se moquent **RÉGULIÈREMENT** de toi, tentent de te faire peur, de te dominer et de te faire sentir vulnérable. Ce sont des coups, des insultes, des menaces directes ou indirectes, des moqueries, des commérages ou du rejet **RÉPÉTÉS**, dans le but de te **FAIRE PEUR** ou d'exercer un **POUVOIR** sur toi, bref, de te « démolir ».

Selon une étude, **22 %** des élèves ont déclaré avoir déjà été victime d'intimidation et **12 %** ont dit avoir posé des gestes d'intimidation.* C'est énorme !

L'intimidation n'est pas simplement une période passagère dans la vie d'un individu. Pour plusieurs jeunes, la souffrance et l'humiliation engendrées par ce phénomène persistent au fil des années. La personne ne souffre pas seulement de violence, mais aussi d'isolement, de solitude et de rejet. Voilà pourquoi il est très important d'y mettre fin aussi vite que possible.



Donc, l'intimidation, CE N'EST PAS...

- ✗ une simple blague à ton sujet, même si elle te fait de la peine;
- ✗ un surnom moqueur que tes amis emploient pour te taquiner;
- ✗ une chicane ou une bagarre avec un autre élève;
- ✗ un copain qui n'a pas envie de jouer avec toi aujourd'hui;
- ✗ quelqu'un qui a parlé dans ton dos une fois ou deux.



Mais l'intimidation, CE PEUT ÊTRE...

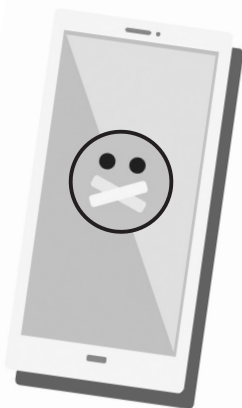
- ✓ lorsque tout le monde refuse de jouer avec toi, **tous les jours**, ou lorsque des jeunes refusent que tu t'asseyes près d'eux;
- ✓ quand quelqu'un te **menace** régulièrement de te frapper ou de s'en prendre à toi;
- ✓ lorsque quelqu'un raconte des ragots ou des mensonges à ton sujet dans l'**intention** de te dénigrer;
- ✓ quand quelqu'un trouve une façon subtile de te faire sentir vulnérable et de t'isoler, quand il prend plaisir à te faire de la peine et à avoir du **pouvoir** sur toi;

- ✓ quand les membres d'une gang te font **régulièrement** des mauvais coups et s'amusent à tes dépens;



Marc-Antoine se fait voler ses vêtements à chaque cours d'éducation physique. Il les retrouve toujours cachés à divers endroits. La semaine dernière, il a retrouvé son pantalon dans la toilette. Sa mère lui a finalement donné un cadenas pour verrouiller son casier, mais c'est maintenant sa boîte à lunch qui disparaît régulièrement. On a même caché son manteau, sa casquette et son sac d'école.

✓ et enfin, ce peut être de la « cyberintimidation » : cela se produit quand des jeunes se servent d'Internet pour envoyer des messages de menace ou colporter de fausses rumeurs. Parfois, il arrive que la victime ne sache pas de qui proviennent les messages, ce qui rend la situation encore plus stressante.



Camila est en première secondaire. Elle est récemment sortie avec un garçon qu'elle aimait bien. Mais l'ancienne copine de celui-ci n'a pas aimé cela et s'est mise à colporter toutes sortes de rumeurs sur elle en disant qu'elle prenait de la drogue et qu'elle était une « fille facile ». La semaine dernière, quelqu'un a publié sur Internet un texte très vulgaire en faisant croire que c'était Camila qui l'avait écrit.

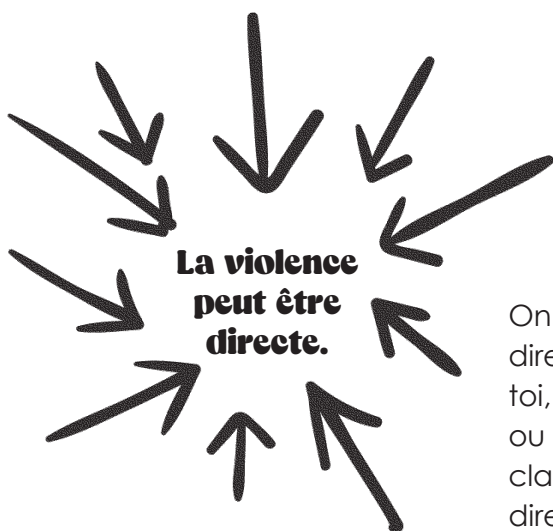




CHAPITRE DEUX

Les formes de violence

En somme, l'intimidation est une forme de violence. Et là encore, il en existe plusieurs formes.



On s'adresse directement à toi, on te fait mal ou on te menace clairement et directement.

Souvent, quand Lydia s'assoit dans l'autobus, Justin et Caroline viennent s'asseoir derrière elle et s'amuse à lui tirer les cheveux ou à lui jeter des ordures. Quand elle leur dit d'arrêter, c'est encore pire. Ils se moquent méchamment de tout ce qu'elle dit.



**La violence
peut aussi être
INDIRECTE.**

Les agressions sont plus subtiles, déguisées. Les exemples sont nombreux : parler dans le dos de quelqu'un, inventer des rumeurs, écrire des commentaires sur les réseaux sociaux, s'organiser pour que la victime passe pour une idiote.

Rosalie n'aime pas Juliette. Elle parle souvent dans son dos et elle dénigre toutes les petites choses qu'elle fait en disant qu'elle se « pense bonne » et qu'elle « n'est pas intelligente ». Elle manipule ses amies de sorte qu'elles détestent Juliette elles aussi. Elle dit même que si une de ses amies ose lui parler, elle sera exclue du groupe.



Quelle soit directe ou indirecte, la violence peut prendre toutes les formes suivantes :

LA VIOLENCE VERBALE

Ça, c'est quand les autres te disent volontairement des choses dans le but de te blesser ou de te faire peur. Ils utilisent alors les menaces, les insultes, les moqueries répétées, les commentaires sexistes, racistes ou homophobes, les réponses agressives ou vulgaires.

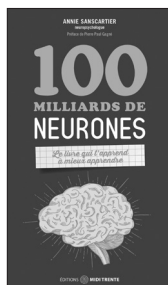


VIOLENCE VERBALE DIRECTE

Antoine a de la difficulté à l'école. Plusieurs enfants l'appellent « l'ortho », parce qu'il est suivi par une orthopédagogue. Cela blesse beaucoup Antoine, mais il n'ose pas réagir.

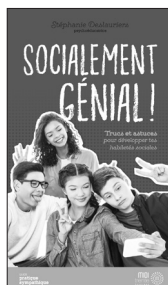


Chez le même éditeur



100 milliards de neurones

Annie Sanscartier



Socialement génial!

Stéphanie Deslauriers



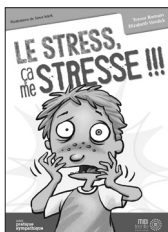
**Attention :
estime de soi en
construction**

Stéphanie Deslauriers



Les écrans & toi

Marie-Anne Dayé



**Le stress, ça me
stresse!!!**

Trevor Romain et
Elizabeth Verdict



**Les cliques & les
clans, c'est parfois
embêtant!**

Trevor Romain et
Elizabeth Verdict

...et plusieurs autres titres.

Visitez notre site Web pour plus de détails :

miditrente.ca

ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.



S'affirmer sainement et sans violence



Tu as peut-être déjà vécu des situations de violence ou de taxage, des moqueries, du rejet ou même de la cyberintimidation. Si c'est le cas et que tu en as parlé à un adulte, il est possible qu'on t'ait répondu de laisser faire ou d'ignorer les paroles blessantes. Mais est-ce que ça veut dire que tu dois « te laisser faire » et subir cette violence ? D'autres te diront de réagir : « Vas-y ! Défends-toi ! » D'accord, mais comment ?

Ce livre a été conçu pour te donner des outils et te suggérer des idées positives pour te défendre efficacement contre l'intimidation. Il t'aidera à développer ton aptitude à t'affirmer sainement et de manière convaincante.



Nancy Doyon est coach familiale et éducatrice spécialisée depuis plus de trente ans. Pionnière dans son domaine, elle a développé et popularisé le coaching familial au Québec. Conférencière et formatrice de renommée internationale et autrice de plusieurs livres à succès, elle est également très active dans les médias à titre de chroniqueuse famille.



Illustrations de
Frédéric Boudreault

ÉDITIONS **MIDI TRENTE**
www.miditrente.ca

