

Cette année, mon **MEILLEUR** ami Lou et moi sommes enfin dans la même classe. C'est vraiment chouette, puisqu'on passe encore plus de temps ensemble. On s'amuse tellement ! Lou a un grand sens de l'humour et il est très taquin. Cependant, il lui arrive d'aller trop loin et de blesser les autres, surtout Alix, qui fait aussi partie de notre groupe à l'école. De mon côté, je n'ose rien dire quand ça arrive. J'ai bien trop peur que Lou se **FÂCHE** contre moi !

Tous les matins, je retrouve mon ami dans l'autobus. Il me réserve une place à côté de lui, à l'arrière, où l'on se croit à l'abri des regards du chauffeur. Aujourd'hui, Lou jongle avec deux clémentines. Un vrai clown ! Ensuite, il m'en donne une et me met au défi de l'éplucher en un seul MORCEAU le plus rapidement possible. J'adore faire ça ! Lorsque j'ai terminé, Lou se pince le nez.

Est-ce que la mauvaise odeur provient du fruit que je tiens ? M'a-t-il joué un tour ? Je renifle mes mains pour vérifier.

OUF ! J'ai eu peur de m'être fait avoir ! Malgré mon soulagement, j'aime moins que Lou **embête** Alix. C'est elle, qui est assise devant nous. Lou se lève pour déposer la pelure de clémentine sur la tête de notre camarade. L'air surpris, celle-ci se retourne vers nous en s'écriant :

Autour de nous, tout le monde ricane, sauf Alix, qui termine le trajet la tête baissée.

Avant de rentrer dans l'école, on se met en rangs. Lou et moi faisons semblant de nous **bagarrer**. Mon ami en profite pour donner des coups de coude à Alix.

AUTO-OBSERVATION

Intimidation physique : gestes qui font du tort à la personne.

- ☒ La frapper.
- ☒ La pousser ou la bousculer.
- ☒ La faire trébucher.
- ☒ Lui tirer les cheveux.
- ☒ La pincer.
- ☒ Lui cracher dessus.
- ☒ La toucher à un ou des endroits non désirés.

Si tu vis de l'intimidation :

- Dis-toi que tu n'es pas responsable des conduites blessantes ou nuisibles d'autrui et que tu mérites le respect.
- Parles-en avec une personne de confiance pour mieux comprendre la situation et y réagir de façon appropriée.

Par exemple : à ton parent, à ton enseignante ou enseignant, à une ou un intervenant.

POUR LES PARENTS

Chez **les victimes**, l'intimidation constitue une forme de traumatisme qui cause de la détresse. Elle atteint en particulier l'estime de soi et peut aussi entraîner :

- de la peur ou de l'anxiété;
- de la culpabilité ou de la honte;
- de la tristesse;
- des maux de tête ou de ventre;
- des troubles du sommeil;
- une perte d'appétit;
- de la solitude ou de l'isolement;
- des difficultés d'attention, de concentration ou de mémoire;
- une baisse de la motivation ou des résultats scolaires;
- de l'absentéisme à l'école;
- de la dépression, des idées noires;
- dans des cas graves, le suicide.