

Tu intimides et tu agresses les autres?

Voici des trucs à tenter et des choses à retenir si tu intimides les autres et tu veux que cela cesse

DES TRUCS À TENTER

- * Confie-toi à une personne de confiance comme tes parents, un-e ami-e, un enseignant, un conseiller ou un entraîneur. Ils peuvent t'aider à trouver différents moyens de mieux t'entendre avec les autres.
- * Mets-toi à la place de ces ados qui tu agresses... imagine comment tu te sentiras si on te frappait à coups de poing, te menaçait ou t'excluait. Aimerais-tu être traité de la sorte ?
- * Trouve un prétexte pour t'éloigner d'une situation qui pourrait t'inciter à intimider l'autre.
- * Résiste à la pression des jeunes qui veulent t'entraîner à intimider les gens... choisis d'agir correctement.
- * Apprends à exercer ton pouvoir et ton influence de manière positive plutôt que négative.
- * Évite les lieux où se produisent les actes d'intimidation.
- * Présente tes excuses aux personnes que tu as agressées, même si tu dois le faire en envoyant des lettres anonymes.
- * Fréquente des ami-es qui te surveilleront et t'aideront à cesser d'intimider les autres.

DES CHOSES À RETENIR

- * Assume la responsabilité de tes actes et des blessures que tu as infligées aux autres..
- * Souviens-toi que chaque personne est différente et unique... être différent ne veut pas dire être meilleur ou pire que toi.
- * Sache que même si des ados te regardent et rient de tes frasques, cela ne signifie pas qu'ils approuvent tes actes d'agression.
- * Évite d'utiliser des stéréotypes ou d'étiqueter les gens. Vois en chaque individu une personne, sans connotations sexistes, racistes ou autres stéréotypes.
- * C'est ok de demander de l'aide.
- * Tu n'as pas à rester seul pour résoudre ce problème... il n'est jamais facile de changer.

Dans la vie, la question la plus urgente et la plus importante à se poser est la suivante: "Qu'est-ce que je fais pour aider les autres?"

- Martin Luther King, Jr.

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