

Comprendre l'intimidation

POUR LES MEMBRES



C'est quoi, l'intimidation?

Jeunesse, J'écoute définit l'intimidation comme lorsque quelqu'un utilise son pouvoir pour faire mal ou faire peur à quelqu'un d'autre ou pour exclure ou insulter quelqu'un d'autre.

L'intimidation peut affecter de nombreux aspects de ta vie, y compris :

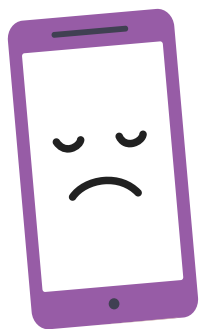
- tes émotions;
- tes relations;
- ton estime de soi;
- ton sentiment de sécurité.



L'intimidation peut prendre plusieurs formes différentes :

L'intimidation physique est l'utilisation de la force physique.

Par exemple : pousser un membre des 4-H dans un tas de fumier lors d'une exposition des 4-H.



L'intimidation émotionnelle est l'utilisation des mots de façon blessante.

Par exemple : taquiner un membre parce qu'il s'est classé dernier à un concours évalué par des juges.

La cyberintimidation est l'utilisation d'outils numériques pour harceler une personne.

Par exemple : utiliser Instagram pour publier une photo embarrassante dans le but de faire du mal à un membre des 4-H.

L'intimidation sociale est lorsqu'une personne ou un groupe de personnes exclut volontairement d'autres personnes, répand des rumeurs à leur sujet ou les ignorent dans le but de les harceler.

Par exemple : ne pas parler à un membre des 4-H parce qu'il a gagné le titre de grand champion général à la foire locale et que tu crois qu'une autre personne aurait dû gagner.

L'intimidation discriminatoire est le fait de harceler une personne parce qu'elle est différente de toi.

Par exemple : rire d'une personne parce qu'elle vient d'une région urbaine et ne comprend pas nécessairement la façon dont vivent les gens dans les régions rurales.

Comment gérer l'intimidation

Trois types de personnes sont impliquées dans l'intimidation :

1. **La personne victime d'intimidation**
2. **La personne responsable de l'intimidation**
3. **Le témoin** (la personne qui observe l'intimidation)

Si tu es victime d'intimidation, souviens-toi que tu n'as rien à te reprocher et que tu n'es pas seul(e)! Il existe des façons de lutter contre l'intimidation.

- ✓ **Protège toi!** C'est la chose la plus essentielle que tu dois faire. Laisse savoir à des personnes que tu ne te sens pas en sécurité et entoure-toi de tes amis ou d'autres membres des 4 H en qui tu as confiance.
- ✓ **Dénonce!** Si tu es victime d'intimidation, parles en. Parle à tes parents ou aux animateurs des 4-H de tout incident qui a eu lieu.
- ✓ **Cherche du soutien!** Être victime d'intimidation peut avoir des effets néfastes sur toi et sur qui tu es. Parle à un(e) ami(e), un animateur ou une animatrice des 4-H ou un parent.
- ✓ **Prends soin de toi!** L'intimidation peut miner ton estime de soi. En prenant bien soin de toi, par exemple en passant du temps avec des animaux, avec ta famille ou tes amis, ou en pratiquant une activité que tu aimes, tu pourras combattre les effets de l'intimidation.

Si tu es responsable de l'intimidation, demande toi pourquoi tu l'es. Voici des choses que tu peux faire :

- ✓ **Parler** à un animateur ou une animatrice des 4-H ou à un autre adulte de confiance de tes sentiments.
- ✓ **Trouver un autre moyen** d'évacuer ton énergie en consacrant tes efforts à ton projet des 4 H.
- ✓ **T'excuser** auprès de ceux et celles que tu as intimidés. Tu peux le faire en personne ou en leur écrivant une note.

Un **témoin** est une personne qui observe l'intimidation. À titre de témoin, tu peux jouer un rôle fondamental pour mettre un terme à l'intimidation.

- ✓ **Parler du cas d'intimidation à des amis**, à des membres des 4-H ou à ton animateur ou animatrice des 4-H.
- ✓ **Parler à la personne intimidée.** Fais lui savoir qu'elle n'est pas seule.
- ✓ **Dénonce.** Parles-en à un adulte, à un parent ou à un animateur ou une animatrice des 4 H de confiance. Si quelqu'un est en danger immédiat, compose le 911.
- ✓ **Offre lui du soutien.** Va vers elle et regarde si elle va bien.

Pour de plus amples renseignements, consulte jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains