

## Ils ont déjà intimidé, mais ils ont grandi et changé depuis!

3

Certains sont peu conscients qu'ils font de l'intimidation. Ils pensent que leurs mauvaises blagues ou gestes agressifs sont sans conséquences. L'intimidation peut prendre plusieurs formes : propos blessants, rumeurs humiliantes, menaces, violence, etc. Que cela se passe à l'école, dans la rue, par téléphone, sur Internet ou ailleurs, c'est de l'intimidation.

Et si tu étais à sa place? Pose-toi cette question et ne fais rien que tu n'aimerais pas qu'on te fasse.

### Cesse ces comportements :

- Si tu réalises que tu ne te comportes pas adéquatement avec les autres, la première chose à faire c'est d'arrêter d'agir ainsi.

### Sois conscient des conséquences :

- Pour les personnes intimidées, les conséquences sont nombreuses et peuvent perdurer : perte d'estime et de confiance en soi, dépression, isolement, voire suicide...
- Les intimidateurs s'exposent à de graves conséquences, allant de l'expulsion scolaire à l'exclusion par leurs pairs ou pire, au dossier criminel. Penses-y avant de prendre de tels risques. C'est un crime.
- Certains jeunes qui ont été intimidés deviennent à leur tour intimidateurs, perpétuant le cycle de violence. Il faut partager avec des gens de confiance cette histoire de victimisation pour y mettre un terme et se sentir mieux.

Puis, n'oublie surtout pas que...



Ce sont les gens **différents**  
et **fiers de l'être**  
qui **changent le monde**  
pour le rendre **meilleur!**

Ils comptent sur des gens  
**ouverts d'esprit,**  
**aidants et rassembleurs**  
pour y arriver.

On a besoin de **TOI.**  
De **VOUS** aussi...  
Et on est là!

Centre de prévention  
du suicide de Québec  
1310 1<sup>re</sup> Avenue  
Québec (Québec)  
G1L 3L1



**SEMBLABLES**  
et  
**DIFFÉRENTS**

Campagne  
de sensibilisation  
**À LA DIFFÉRENCE**

[www.cpsquebec.ca](http://www.cpsquebec.ca)



**Visionnez et partagez**  
les vidéos de cette campagne

# Qu'est-ce que cette campagne?

Cette campagne de sensibilisation à la différence est une initiative du Centre de prévention du suicide de Québec à l'intention des jeunes adolescents et adolescentes qui se sentent différents, puis de leur entourage. Elle vise à contrer les problèmes de discrimination, de stigmatisation et d'intimidation auxquels plusieurs de ces jeunes sont confrontés et à diminuer leurs sentiments de détresse. Cette campagne entend rejoindre **chacun des groupes ciblés** : les jeunes (jeunes de la diversité sexuelle, jeunes présentant des limitations fonctionnelles, jeunes éprouvant des problèmes de santé mentale, jeunes de minorités ethniques, etc.), ainsi que **les proches, les parents, les professeurs et les intervenants** qui les côtoient, sans oublier évidemment les jeunes qui ont des comportements blessants à leur endroit. L'objectif principal étant de célébrer la différence pour qu'elle soit perçue comme une force, ce qu'elle est vraiment.



## **Ce dépliant s'adresse à vous, que vous soyez :**

- 1 Un jeune qui se sent différent**
- 2 Un proche, un parent, un professeur, un intervenant**
- 3 Un jeune qui adopte des conduites d'intimidation**

# Affiche tes couleurs avec classe!

Qu'il s'agisse de notre religion, de notre origine ethnique, de notre orientation sexuelle, de notre genre, de notre condition physique, de notre classe sociale ou de nos intérêts, nous brillons tous et toutes par nos différences. Beaucoup de visionnaires, de grands musiciens et de porteurs de grandes causes sociales se sentaient différents au fond d'eux-mêmes. Ils ont mis de l'avant ce qu'ils avaient d'unique et ont changé le monde pour le rendre meilleur.



Ces différences peuvent-être difficiles à accepter. Voici quelques conseils pour apprendre à bien composer avec ce qui te distingue des autres :

**Dresse une liste de tes forces** : Elles se sont développées grâce à tes différences. Te rendent-elles plus sensible, plus ouvert d'esprit, nourrissent-elles ta créativité, font-elles de toi un meilleur sportif ?

**Accepte-toi** : Prends le temps de comprendre et d'accepter ta différence pour mieux la faire briller.

**Confie-toi** : Il est libérateur de partager ses peines, ses angoisses, ses questionnements. Confie-toi à quelqu'un qui t'inspire confiance : un ami, un parent, un professeur ou un intervenant.

**Cultive tes passions** : Basketball ou mangas, mode ou musique, théâtre ou informatique, c'est à toi de trouver les passions qui t'animent. Mise sur celles-ci et réalise-toi à travers elles.

**Partage tes découvertes** : En vivant positivement ta différence, tu deviendras un modèle de persévérance et de dépassement de soi. Voir le monde différemment, c'est faire des découvertes : n'hésite pas à les partager.

# 2 Allié(e)s pour la vie!

L'intimidation, la discrimination, la stigmatisation et l'exclusion proviennent souvent d'un sentiment de crainte de l'inconnu et d'un manque d'information. Cultiver la curiosité et l'ouverture d'esprit contribue à faire de notre monde un univers accueillant et inclusif pour tous les jeunes.

Ceux qui côtoient les adolescents ont une responsabilité : leur offrir un environnement pacifique et valorisant, nécessaire à leur bon développement.

**Ouvrez l'œil** : Restez attentifs aux signes de vulnérabilité et de détresse des jeunes qui peuvent se sentir différents. L'isolement, l'agressivité et le désarroi suscitent du mal être. Ils ont besoin de vous.

**Soyez à l'écoute** : Offrez aux jeunes un climat de confiance et d'écoute empathique et sans jugements au sein duquel ils pourront partager leurs émotions.

**Valorisez** : Le jugement des autres peut être lourd. Reconnaissez, respectez et encouragez le courage et la persévérance des jeunes qui sont/s'affirment différents.

**Accompagnez** : Qu'elles soient scolaires, sportives ou artistiques, les réussites aident à avoir encore plus confiance en soi.



**Trouvez la bonne ressource** : N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin ou si vous estimez vos compétences insuffisantes. Il y a du personnel scolaire, des intervenants communautaires, des professionnels en santé et en services sociaux et des lignes d'écoute pour vous épauler.

**Agissez** : Osez briser le silence qui rend possible l'intimidation. Identifiez les intimidateurs et informez-les des conséquences possibles, en vous rappelant qu'ils vivent peut-être eux-mêmes une situation de détresse. Ils ont besoin d'aide eux aussi.