

AMI(ES) ET INTIMIDATION

AMI(E) OU BEST-FRIEND ?

*Comment se faire des ami(es) ?
Est-ce un ou une bonne amie ?
Qu'est-ce qu'une amitié toxique ?*



TRUCS, CONSEILS ET
RESSOURCES D'AIDE

SAVAIS-TU QUE...

L'AMITIÉ C'EST:

- Le respect des différences
- Des intérêts et des projets communs
- S'encourager mutuellement
- Se faire des confidences puisqu'il y a de la confiance
- Partager du bon temps ensemble
- De rire et d'avoir du plaisir
- De la communication (pour se dire les vrais choses)
- Des efforts pour régler les situations problématiques
- Être présent dans les moments importants.

L'AMITIÉ CE N'EST PAS:

- D'être en compétition
- Ne pas avoir de problèmes ou de conflits
- De penser et voir la même chose
- D'être toujours en accord avec l'autre
- Donner sans presque rien recevoir

Comment se faire des ami(es) ?

Apprendre à te connaître est un premier pas pour aller vers les personnes qui aiment les mêmes choses que toi (sport, musique, livres, etc.)

Implique-toi dans les comités scolaires, dans les sports, dans les activités de ton quartier et tu connaîtras des tas de personnes !

Si tu souris et demande aux personnes comment ils vont, ils te parleront et tu pourras continuer les discussions. Il faut faire les premiers pas alors fais-les.

Il faut s'intéresser aux autres afin de connaître leurs vies familiales, leurs vies amoureuses et amicales, ce qu'ils aiment ou n'aiment pas.

Se faire des ami(es) demande du temps pour construire les liens de confiance alors prends soin de tes relations amicales car elles peuvent durer très long temps !

Qu'est-ce qu'une

amitié toxique ?

L'amitié est toxique lorsque ça devient vraiment compliqué, qu'elle t'apporte des problèmes et que cette relation te déçoit...

Lorsque tu ne te sens pas respecté pour tes différences, quand tu sens de la pression pour faire des choses que tu ne veux pas faire, quand tu ne peux lui faire confiance et quand vous vous disputez souvent, lorsqu'il y a de la jalousie ou même de la peur et de l'intimidation.



Quoi faire si

l'amitié est toxique ?

Réfléchis et interroge-toi sans te mentir, sur les bonnes et les moins bonnes choses de cette relation et si la liste des moins bonnes choses est plus longue, alors tu peux prendre une pause avec cette amitié pour te donner le temps de prendre de la distance avant de mettre une fin à cette amitié.

Profite de cette pause pour sortir et te faire de nouveaux ami(es).



DOSSIER SPÉCIAL SUR L'INTIMIDATION

La LOI sur l'intimidation dit:

« tout comportement, parole, acte ou geste, y compris la cyberintimidation, exprimé directement ou indirectement, notamment par l'intermédiaire de médias sociaux, ayant pour but de léser, blesser, opprimer ou ostraciser ».



Voici quelques exemples d'intimidation:

- Exclure une personne d'un groupe
- Isoler une personne ou faire circuler une rumeur à son propos pour la rendre moins populaire
- Révéler ses secrets, parler dans son dos ou écrire des méchancetés sur elle...

Les différentes formes d'intimidation:

• Physique:

faire trébucher, bousculer volontairement, frapper, montrer les poings, etc.

• Verbale:

insulter, menacer, ridiculiser ou se moquer, rire et se moquer de son sexe, son orientation sexuelle, son identité de genre, son groupe ethnique, etc.

• Sociale:

répandre des mensonges ou des rumeurs, dénigrer et humilier, isoler ou exclure d'un groupe, etc.

• Matérielle:

détruire, vandaliser, briser ou voler les biens de la personne.

Que faire si je suis victime d'intimidation:

- Rester calme et parler directement d'une façon ferme et non agressive avec la personne qui t'intimide en mentionnant que tu trouves la situation intolérable et inacceptable.
- Si possible, évite d'être en contact avec l'agresseur et ignore les comportements inappropriés. Ne sois jamais seul(e) avec cette personne.
- Parles à une personne de confiance de la situation vécue. Tu as besoin d'un soutien et d'aide.
- Il faut dénoncer ces comportements. Tu peux être accompagné(e) d'une personne de confiance dans ce processus de dénonciation. Ne pas oublier qu'il y a une Loi pour contrer l'intimidation et rappelle toi que tu n'as rien à te reprocher. Ce ne sont pas tes comportements qui sont remis en question !



Que faire si je suis témoin d'intimidation:

L'important est d'agir. Éviter de rire et de te moquer de la personne. Exprimer verbalement ton désaccord si tu te sens capable de le faire. Demander aux autres témoins de te supporter dans cette démarche. Offre ton aide à la victime et avise quelqu'un en position d'autorité. Tu as le pouvoir de changer la situation.

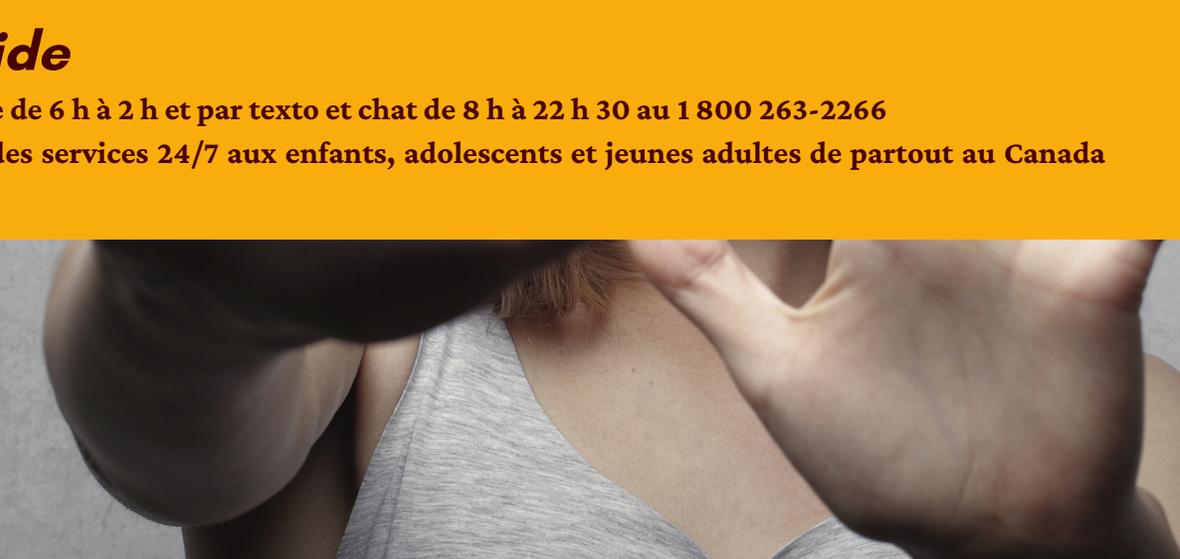
Boîte à outils

- jeunessejecoute.ca/information/guide-de-soutien-sur-lintimidation/
- fr.wikihow.com/se-faire-des-amies
- **Non à l'intimidation - J'apprends à m'affirmer** par Nancy Doyon aux Éditions MIDI TRENTE, 112 pages
- **Comment se faire des amis de Dale Carnegie**, Le livre de poches, 250 pages



Ressources d'aide

- **Tel-Jeunes:** par téléphone de 6 h à 2 h et par texto et chat de 8 h à 22 h 30 au 1 800 263-2266
- **Jeunesse J'écoute:** Offre des services 24/7 aux enfants, adolescents et jeunes adultes de partout au Canada au 1 800 668-6868



Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec 



- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne

- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**

Sources et inspirations

- teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/rerelations-et-vie-sociale/amitie
- teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/rerelations-et-vie-sociale/amitie/r/amities-toxiques
- quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/a-propos