

CHACUN PREND

SA PLACE

Cahier du participant





À NOTER

Les noms utilisés dans les capsules vidéo sont fictifs. Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existées relève d'une pure coïncidence.



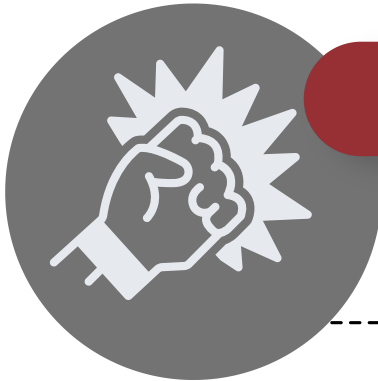
DÉFINITION DE L'INTIMIDATION

“

Il y a intimidation quand un geste ou une absence de geste ou d'action à caractère singulier ou répétitif et généralement délibéré, se produit de façon directe ou indirecte dans un rapport de force, de pouvoir ou de contrôle entre individus, et que cela a pour effet de nuire ou de faire du mal à une ou à plusieurs personnes âgées.

”

Formes d'intimidation

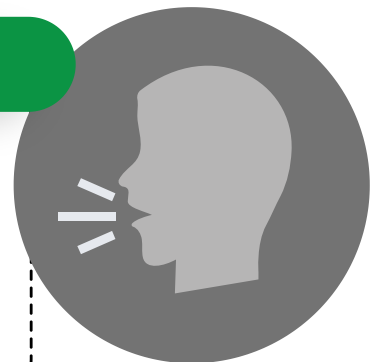


Physique

Bousculer, frapper, lancer un objet, cracher.

Verbale ou écrite

Insultes, menaces, moqueries, humiliations, écrire des notes anonymes, avoir des propos racistes, sexistes, homophobes, forcer une personne à faire quelque chose contre son gré.



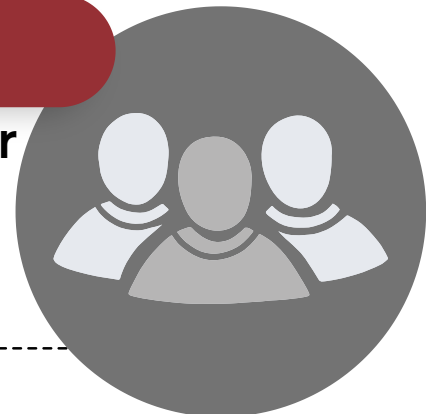
Sexuelle

Exclure, menacer ou intimider l'autre en raison de son sexe, son orientation, faire des blagues ou des remarques sexistes.



Sociale

Exclure une personne, propager des rumeurs malveillantes, humilier publiquement.



Formes d'intimidation

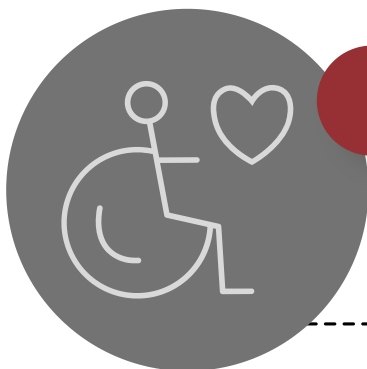
Raciale

Parler en mal d'un groupe culturel, injurier l'autre avec des propos racistes ou raconter des blagues racistes.



Handicap

Exclure ou traiter une personne avec mépris en raison de son handicap.



Cyberintimidation

Par les technologies de l'information et des communications (réseaux sociaux).



Religieuse

Traiter une personne avec mépris en raison de ses croyances ou de ses appartenances religieuses, parler en mal, injurier, faire des blagues.



Les 10 conditions pour une bonne communication

- 1 Choisir le bon moment;
- 2 Choisir le bon endroit;
- 3 Parler au “Je”;
- 4 Parler calmement;
- 5 Parler une personne à la fois;
- 6 Avoir un langage respectueux;
- 7 Être à l’écoute;
- 8 Faire preuve d’empathie;
- 9 Avoir de l’humilité et accepter les silences;
- 10 Vérifier ses sources.





PISTES DE SOLUTIONS

VOUS ÊTES VICTIME D'INTIMIDATION ?

Votre réaction peut aider à faire cesser les gestes d'intimidation. Restez calme et contrôlez votre réaction physique et émotionnelle.

- Parlez directement avec l'auteur des gestes inappropriés. Ne cédez jamais au chantage;
- Ignorez les comportements inappropriés;
- Éviter d'être seul(e) avec l'agresseur(e);
- Allez chercher du soutien: personne de confiance, famille, ami(e), ressource;
- Dénoncez. *Sans devenir à votre tour l'intimideur.* Demandez à une personne de confiance de vous accompagner dans le processus.

Rappelez-vous que vous n'avez rien à vous reprocher. Pratiquez des activités et des sports pour lesquels vous avez un intérêt afin de développer votre confiance. Entourez-vous de gens qui vous sont chers.



PISTES DE SOLUTIONS

VOUS ÊTES TÉMOIN D'INTIMIDATION ?

Les témoins ont plus de pouvoir que l'on pense dans une situation d'intimidation. **Selon les statistiques du Gouvernement du Québec, 88% des scènes de violence ou d'intimidation se déroulent en présence de témoins et les gestes cessent à l'intérieur de 10 secondes dans les 2/3 des situations lorsqu'un témoin intervient directement.*

- Évitez de rire des gestes d'intimidation;
- Rapprochez-vous de la personne ciblée pour que l'agresseur(e) comprennent que vous appuyez la victime;
- Exprimez verbalement votre désaccord;
- Demandez aux autres témoins d'agir avec vous;
- Offrez votre aide à la victime après l'évènement;
- Avisez un responsable de la résidence;
- Avec l'aide du responsable des loisirs, créer un comité responsable d'une campagne de sensibilisation à l'intimidation (affiche, causerie bi-annuelle, etc).



PISTES DE SOLUTIONS

VOUS AVEZ INTIMIDÉ QUELQU'UN ?

Il peut être difficile de reconnaître que l'on pose des gestes d'intimidation. Voici quelques conseils afin d'améliorer vos relations avec les autres :

- Réfléchissez à vos mots avant de les exprimer;
- Soyez conscients que vos gestes seront inévitablement connus et reconnus par vos pairs;
- Réfléchissez à l'impact et aux conséquences que peuvent avoir vos gestes sur les autres;
- Allez chercher du soutien professionnel, cela pourrait vous aider à mieux gérer vos émotions.

Quelles que soient vos motivations, vous êtes responsables de vos comportements.

Bottin téléphonique



RESSOURCES

Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp (ITMAV)	450-430-5056 poste 225
Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés Partout au Québec	514-489-2287 1-888-489-2287
Centre de prévention suicide Le Faubourg	1-866-277-3553
Mesures Alternatives des Basses-Laurentides	450-437-9903
CLSC Thérèse-De Blainville	450-433-2777
Police de Blainville	450-434-5300
Régie intermunicipale Thérèse-De Blainville	450-435-2421
Police de Ste-Anne-des- Plaines et Bois-des-Filion	450-471-4121
C.A.V.A.C.	1-800-492-2822
Info-Santé pour Info-Social	811 - option 2



VRAI OU FAUX



L'intimidation sur un individu peut avoir de grandes conséquences telles que l'isolement et des idéations suicidaires

VRAI

FAUX

Trop de taquineries peuvent blesser et devenir de l'intimidation.

VRAI

FAUX

S'isoler est la meilleure façon de vaincre l'intimidation.

VRAI

FAUX

J'ai le droit de dire NON à l'intimidation.

VRAI

FAUX

Les témoins n'ont aucun pouvoir et ne peuvent rien faire pour la personne intimidée.

VRAI

FAUX

MOTS CACHÉS

Trouvez les mots dans la grille qui définissent bien comment l'on se sent lorsqu'on est victime ou témoin d'intimidation.

E	P	F	I	R	U	E	P
D	E	A	A	M	C	T	E
U	I	T	E	E	R	R	M
T	N	I	S	E	A	I	I
I	E	G	S	L	I	S	R
L	S	U	E	U	N	T	P
O	A	E	L	E	T	E	E
S	F	F	B	S	E	R	D

SOLITUDE
SEULE
BLESSÉ

DÉPRIMÉ
PEUR
PEINÉ

TRISTE
CRAINTE
FATIGUÉ

MOTS CROISÉS

Trouvez les mots se rapportant à la bonne définitions et complétez ces mots croisés.

TRISTESSE

COMMUNICATION

RESPECT

HUMILIATION

IMPUISSANCE

CONFLIT

ISOLER

SOLUTION

CONSÉQUENCE

INTIMIDATION

Vertical

1- Action d'intimider quelqu'un par la force, la violence, la ruse.

2- Opposition de sentiments d'opinions, d'intérêts.

3- État de quelqu'un qui éprouve du chagrin, de la mélancolie.

5- Sentiment de quelqu'un qui est humilié, atteint dans sa fierté, sa dignité.

Horizontal

4- Se soucier de l'impact de nos actes sur autrui, d'être inclusif et d'accepter les autres pour ce qu'ils sont, même lorsqu'ils sont différents.

6- Résultat, effet ou séquelle d'un fait, d'un acte.

7- Ensemble de décisions et d'actes qui peuvent résoudre une difficulté.

8- Mettre quelqu'un à l'écart des autres.

9- Manque de force physique ou morale pour agir.

10- Fait de transmettre quelque chose, transmettre une information.

TRISTESSE

COMMUNICATION

RESPECT

HUMILIATION

IMPUISSANCE

CONFLIT

ISOLER

SOLUTION

CONSÉQUENCE

INTIMIDATION

A crossword puzzle grid with 10 numbered starting points for words. The grid is composed of empty rectangular cells. The numbers are placed in the top-left corner of the starting cell for each word:

- 1: 10 cells, horizontal
- 2: 6 cells, vertical
- 3: 8 cells, horizontal
- 4: 8 cells, horizontal
- 5: 10 cells, horizontal
- 6: 8 cells, vertical
- 7: 3 cells, vertical
- 8: 10 cells, horizontal
- 9: 8 cells, vertical
- 10: 8 cells, horizontal