

L'intimidation désigne le fait de se montrer méchant ou blessant d'une manière qui effraie ou bouleverse une autre personne. L'intimidation peut avoir lieu n'importe où et prendre de nombreuses formes différentes: diffusion de rumeurs, publication de photos inappropriées ou menaces.

Le fait d'être victime d'intimidation n'est jamais de votre faute et ne doit jamais être toléré. N'oubliez pas que n'importe qui peut la subir et que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez toujours contacter quelqu'un en qui vous avez confiance pour vous aider à surmonter la situation.

Que dois-je faire si je suis victime d'intimidation?

1. **Restez calme et réfléchissez avant d'agir.** N'essayez pas de riposter ou d'approcher la personne qui vous a intimidé lorsque vous êtes bouleversé, car cela pourrait aggraver les choses. Clarifiez vos idées et prenez le temps de prendre la meilleure décision possible pour déterminer à qui parler et ce que vous voulez dire.
2. **Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.** Contactez un ami proche, un membre de votre famille, un responsable religieux ou un enseignant pour obtenir de l'aide et des conseils.
3. Évitez de vous retrouver seul avec quelqu'un qui vous menace ou vous donne l'impression d'être en danger.
4. **Dénoncez les mauvais comportements et signalez-les.** La plupart des plateformes en ligne ont des politiques qui interdisent l'intimidation. Si vous êtes victime d'intimidation en ligne, signalez-le aux plateformes sur lesquelles cela se produit. Pour plus d'informations sur le signalement d'un harcèlement en ligne sur Facebook, visitez le [Centre d'aide](#). Vous pouvez également lire les [normes communautaires de Facebook](#) pour savoir ce qui est et n'est pas autorisé sur la plate-forme.

Comment puis-je aider un ami victime d'intimidation?

1. Faites-lui savoir qu'il n'est pas seul et que vous êtes là pour l'aider.
2. Passez du temps avec lui pour qu'il se sente soutenu.
3. Rappelez-lui qu'il n'a rien fait pour mériter cette situation et que personne n'a le droit de l'intimider.
4. Rappelez-lui que s'il est victime d'intimidation en ligne, il peut le signaler aux plateformes sur lesquelles cela se produit. Pour plus d'informations sur le signalement d'un harcèlement en ligne sur Facebook, visitez le [Centre d'aide](#). La personne victime d'intimidation peut également lire les [normes communautaires de Facebook](#) pour savoir ce qui est et n'est pas autorisé sur la plate-forme.
5. Encouragez-le à ne pas passer du temps seul avec la personne qui l'intimide.
6. Aidez-le à éviter d'agir de manière agressive envers la personne qui les intimide, car cela peut aggraver les choses.
7. N'intervenez pas ouvertement en faveur de votre ami à moins qu'il ne vous le demande.
8. Rendez-lui visite régulièrement pour montrer que vous pensez à lui.

Que faire si quelqu'un m'accuse d'intimidation?

Il n'est jamais acceptable d'intimider quelqu'un d'autre. Quels que soient les actes ou les paroles d'une autre personne envers vous, vous êtes toujours responsable de la façon dont vous vous comportez envers elle. N'oubliez pas que nous ne pouvons pas toujours prévoir ce qui va bouleverser quelqu'un. Il est donc préférable de ne prendre aucun risque.

Si vous découvrez que quelqu'un se sent blessé par quelque chose que vous avez dit ou fait, il est important de présenter des excuses sincères. Si vous avez peur ou ne savez pas bien comment vous excuser ou réparer la relation, demandez conseil à un adulte ou à un ami en qui vous avez confiance. Si vous ne savez pas pourquoi ce que vous avez dit était blessant, excusez-vous et demandez des éclaircissements à la personne. Faites savoir à la personne que vous serez plus prudent et que vous ne recommencerez plus.

Pour [plus d'informations](#) sur l'intimidation, ces ressources peuvent vous être utiles:

[netsafe.org: Bullying & Abuse](https://www.netsafe.org/Bullying-Abuse)

[getsafeonline.org: Protecting Yourself](https://www.getsafeonline.org/Protecting-Yourself)

