



COMMENT SE

DÉFENDRE ?

quand on t'embête !

Le 5 novembre, c'est la Journée nationale de lutte contre le harcèlement scolaire. Que faire quand les autres agissent de façon blessante ?

LA RÉPONSE DE
Alba 9 ans



Je me souviens qu'une fois, une de mes copines s'était fait embêter et elle n'osait en parler à personne. Moi, je la voyais triste et je lui ai demandé pourquoi. Elle m'a tout expliqué.

Mon astuce :

J'ai conseillé à ma copine d'en parler à un adulte, qui a tout réglé. Depuis ce temps, la personne qui l'embêtait a compris la leçon et n'a plus jamais recommencé.

LA RÉPONSE DE
Marine

En parler avec ma sister

La vie, parfois, c'est compliqué. Déjà, avec une sister, on ne se comprend pas toujours. Alors, avec des copains d'école... aïe, aïe, aïe !

Mon astuce :

Quand quelque chose me tourchonne ou me rend triste, j'en parle à Wendy. C'est une bonne conseillère. Et puis, elle sait ce que c'est, la vie à l'école et au centre de loisirs.

Mes exemples :

Je vais la voir dans sa chambre pour lui raconter mon chagrin. Elle m'écoute toujours et me propose de tester des solutions. Et si c'est un maxi-chagrin, elle appelle Papa et Maman à la rescousse.



ET TOI...

Quel est ton truc quand on t'embête ?

Moi, ...

LA RÉPONSE DE
Wendy

Poser les limites

Le harcèlement, c'est quand on se moque sans arrêt de quelqu'un et qu'on le met à l'écart. Ça peut avoir l'air de petites blagues, mais, en vrai, ça ne fait rire que les harceleurs.

Mon astuce :

Dire stop ! Dès qu'un camarade fait des réflexions vexantes ou cherche à me ridiculiser, je lui réponds du tac au tac, en utilisant mon humour. Mais ce n'est pas toujours facile d'avoir de la répartie... Alors, je lève les yeux au ciel (une vraie experte), je soupire ou je le regarde avec un air désolé.

Mes exemples :

Je prépare en avance des petites phrases efficaces pour répondre à une attaque. Par exemple, quand quelqu'un critique mon look le matin : « T'es grognon aujourd'hui. Tu as mal dormi ? »



LE P'TIT + DE
la rédac



On peut tous réagir contre le harcèlement, par exemple, en disant « ce n'est pas normal de faire ceci » ou « ça ne se fait pas de dire ça ». **À plusieurs, on est plus forts** et on peut dire stop.

Si tu es victime de harcèlement, **tu peux appeler le 3018, un service gratuit et confidentiel, ouvert 7 jours sur 7 de 9h à 23h.**

On a besoin de toi !

Pour une prochaine question du mois, donne-nous ton avis !

Comment gérer ses émotions ?

Tu as une astuce à partager ? Écris-nous à : sisters@milan.fr

Quelle est ton astuce préférée ?



☐ ALBA

☐ MARINE

☐ WENDY

☐ LA RÉDAC