

5

⇒ J'AIMERAIS QU'ON PARLE
DU BITCHAGE PARCE QUE
C'EST IMPORTANT
DE DIRE AUX GENS
D'ARRÊTER. ⇒

YOHAN, 16 ANS

⇒ IL Y A UNE RUMEUR
QUI COURT QUE JE SUIS
UN VOLEUR. J'AI DÉTESTÉ
ÇA ET J'EN AI PARLÉ
À MON PROF. ⇒

RÉMI, 15 ANS

⇒ DES FOIS, JE BITCHE
MAIS APRÈS
J'AI DE LA PEINE
POUR LA PERSONNE. ⇒

MANUELLE, 14 ANS

それは痛い

BITCHER, ÇA FAIT MAL!

- Dire quelque chose de méchant à son sujet parce qu'elle met des souliers qui ne sont pas à la mode
- Avoir envie de te venger parce qu'il t'a niaisé
- Lancer une rumeur pour avoir l'air cool
- Parler dans son dos parce qu'elle a refusé de sortir avec toi
- Avoir envie d'être méchant parce que l'autre a eu 98 % en maths...

J'ME FAIS BITCHER

QUE FAIRE ?

Le temps n'arrange rien. Au contraire, parfois ça gruge notre estime de soi.

Agis maintenant !

D'abord, essaie de comprendre pourquoi on te *bitch*. Savoir permet d'agir !

Au besoin, parles-en à un amiE, unE enseignantE, tes parents. Plusieurs têtes valent mieux qu'une pour trouver des solutions.

Tu peux rencontrer la personne pour en parler, répondre avec humour ou encore exprimer fermement ce que tu penses et partir. Mais surtout, n'oublie pas que la solution n'est pas de *bitcher* à ton tour.

→ Tu as des qualités et de la valeur. Les connais-tu ?

Pourquoi rester auprès de quelqu'un qui brise un peu plus chaque jour ton estime de toi ? Tu es suffisamment bien pour trouver des amiEs cool et respectueux, et il y en a plus que tu ne le penses autour de toi. Regarde :-)

JE BITCHE

POURQUOI EST-CE QUE JE FAIS ÇA ?

- ~~✗ POUR ATTIRER L'ATTENTION;~~
- ~~✗ POUR FAIRE PARTIE DE LA GANG;~~
- ~~✗ PAR PEUR DE ME FAIRE ACHALER EN PREMIER;~~
- ~~✗ POUR CACHER QUE JE NE ME SENS PAS À LA HAUTEUR ET ME MONTRER PLUS FORT;~~
- ~~✗ POUR ME VENGER...~~

Quelles que soient les raisons, rappelle-toi que se faire *bitcher* ça fait mal et ça ne règle rien !

Essayons de trouver d'autres façons d'agir...

→ Comment peux-tu régler la situation qui te blesse ?

→ Comment peux-tu attirer l'attention de façon chaleureuse, sympathique ?

→ Comment peux-tu apprendre à accepter la différence sans *bitcher* ?

→ Comment reconnaître ta valeur, tes qualités ?