



SI TU VIS DE  
L'INTIMIDATION,

**TU DOIS EN PARLER!**

*Vivre de l'intimidation, c'est un peu comme se faire jeter des ordures. Si on les garde cachées dans un tiroir de notre cœur, elles risquent de pourrir et d'empester de plus en plus. Difficile de se sentir parfaitement bien dans ces circonstances!*

*Débarrasse-toi des ordures qu'on te lance.*

**Confie-les à quelqu'un en  
qui tu as confiance.**



Tiré du livre **75 trucs & activités pour prévenir l'intimidation et encourager l'affirmation de soi**,  
Nancy Doyon, coach familiale, publié aux Éditions Midi trente.