

Les règles pour arrêter le harcèlement

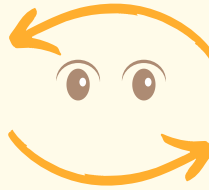
harcèlement : attaques (avec des mots) petites et répétées

jeu de l'idiot



Le harcèlement :
ça continue
parce que ça marche

jeu de l'idiot



Réciprocité &
Règle d'or:
être amical

jeu de l'idiot



Liberté d'expression

L'autre a le droit de le dire

jeu de l'idiot

et toi,
tu le crois ?



Ne laisse pas la
télécommande de tes
émotions aux autres

jeu de l'idiot



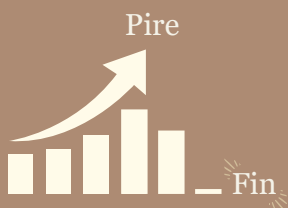
Résilience
émotionnelle
Poker face

jeu de l'idiot



Réponse ABCDE
Tu as perdu

jeu de l'idiot



Ça s'aggrave
avant de s'améliorer

jeu de l'idiot

100%

Quand on commence
il faut le faire
100% du temps

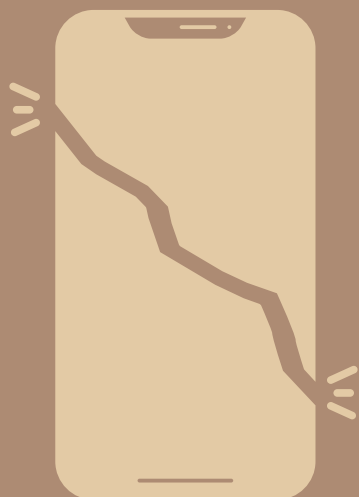
jeu de l'idiot



En cas de violence
physique ou sexuelle
il ne faut pas jouer

jeu de l'idiot

Dommages subjectifs



Ce que te dis l'autre est très désagréable et tu veux que ça s'arrête.

Le jeu de l'idiot va te permettre de désamorcer la situation.

Si cela est difficile, contacte un professionnel de ta région pour t'aider

lejeudelidiot.com

Dommages objectifs

Ex : L'autre a cassé ton téléphone, t'as cassé le bras.

Le jeu de l'idiot N'EST PAS adapté en cas de dommage objectif.

Contacte les autorités compétentes pour te protéger, te soigner ou obtenir des réparations.

Désamorcer l'agressivité

Les réponses

Jeu de l'idiot



Complimenter



- Toi, tu as de la chance de...
- Ah, toi tu es ...
- J'aimerais être aussi ... que toi
- Tu devrais faire du stand-up !
- Ah, je viens de comprendre !
Excellent.
- T'as de la force, toi

Être amical

Empathie, refléter l'état de l'autre



- T'es fâché ?
- Féliciter l'humoriste : Ahah, elle est bonne !
- Rire honnête
- Merci du conseil !

Règle d'or
traiter l'autre en ami



Jeu de l'idiot



Exemple : T'es encore habillé comme un clochard !

L'autre veut : me rabaisser

Je me sens : en colère ou triste

Questionner



- Ah bon, tu trouves ?
- Oui, et ça fait quoi ?
- Qu'est-ce qui te fait dire ça ?
- Ah, tu as remarqué ?
- Et alors ? Et donc ?

Approuver

L'autre a le droit de le dire



- Ah, c'est ce que tu penses ?
- Ok, tu peux penser ça si tu veux.
- Si tu le dis.
- Parfois ça m'arrive de...

Liberté d'expression
& Domination



Jeu de l'idiot



Exemple : Alors Dumbo, ça va, tu m'entends bien ?

L'autre veut : se moquer

Je me sens : honteux

Autodérision



- Exagération
 - *Oui je t'entends bien, et tu sais que j'ai presque réussi à m'envoler avec mes oreilles tout à l'heure ! Mais y'avais pas assez de vent !*
 - *Et encore t'as pas vu ma/mon ...*
- Blague préparée à l'avance

Rire à la blague

- Tu devrais faire du stand-up !
- Ah, je viens de comprendre !
Excellent.
- Féliciter l'humoriste : Ahah, elle est bonne !
- Rire honnête

"HA
HA
HA"

Humour
& auto-dérision



Jeu de l'idiot



Exemple : Sale intello ! Je vais te casser les jambes !

L'autre veut : se venger

Je me sens : effrayé, j'ai peur

T'es fâché ?



Pourquoi tu veux te battre avec moi / me faire du mal ?



Je suis désolé
(de cette situation)



Victimisation
& curiosité + empathie

