

# 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



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



Quand on commence  
il faut le faire  
**100% du temps**

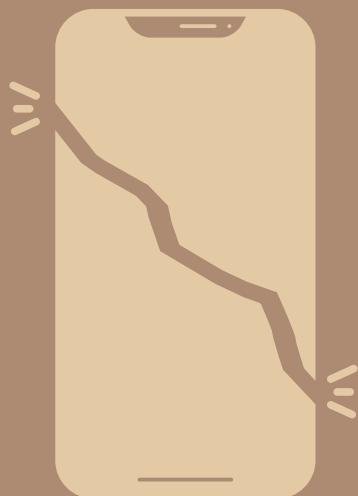
jeu de l'idiot



**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](http://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 : 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

“HA HA HA”

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

#### Humour & auto-dérision



### 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

### 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

