

**UNE PIQÛRE DE MOUSTIQUE  
NE GÂCHE PAS UN ÉTÉ,  
MAIS UNE PIQÛRE PAR JOUR  
À TOUS LES JOURS,  
ÇA FAIT MAL.**

## RESSOURCES DISPONIBLES

Dans le cas où la discussion avec ton ado nécessite l'intervention d'un professionnel, des options s'offrent à toi :



Ressources disponibles à l'école de ton ado



Contacte le 811, option 2 pour des services psychosociaux



Ligne parents de Tel-jeunes au 1 800 361-5085 ou à [teljeunes.com](http://teljeunes.com)



Découvre les ressources pour les ados à [Adogatineau.ca](http://Adogatineau.ca)

METS-TOI À MA  
PLACE

PETIT GUIDE PARENTAL

# UNE MICRO-AGRESSION, C'EST QUOI?

C'est un commentaire ou un geste qui peut sembler banal, mais qui est perçu comme blessant ou dénigrant par la personne qui le reçoit.

Souvent, ceux qui commettent des micro-agressions ne se rendent pas compte de l'impact de leurs paroles ou gestes.



# QUOI FAIRE?

## TON ADO EST VICTIME D'UNE MICRO-AGRESSION

- Propose à ton ado de dire calmement à la personne que son geste ou ses paroles sont blessants;
- Garde la discussion ouverte! Cela peut aider à régler un problème et à éviter que ça ne se reproduise;
- Au besoin, dirige-le vers les ressources disponibles.

## TON ADO COMMET UNE MICRO-AGRESSION

- Demande-lui comment il se sentirait s'il était à la place de l'autre;
- Sensibilise-le à être ouvert et réceptif à la réaction de l'autre;
- Démontre-lui l'importance d'être à l'écoute de ce que l'autre a à dire;
- Évoque l'importance de s'excuser;
- Discute avec lui de ce qu'il pourrait dire ou faire la prochaine fois.

Une micro-agression peut être blessante et entraîner de graves conséquences pour la victime.  
Des ressources existent.

Parlons-en!

ACCUMULATION DE  
MICRO-AGRESSIONS

+

FRÉQUENCE

=

CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES  
TELLES QUE RAGE, MANQUE DE  
CONFIANCE, BAISSSE D'ESTIME,  
ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, ETC.