À l'action!
AGISSONS CONTRE L'INTIMIDATION
en milieu sportif
Initiative de SPORT' AIDE

CINDY ET SOPHY

ALORS, PRÊTS POUR LE MATCH DE TENNIS VOUS DEUX ?
PAS VRAIMENT...
OUIN, ON SAIT QU'ILS SONT TROP FORTS POUR NOUS !
UNE BALLE... UNE BALLE?

ÇA VA ÊTRE TELLEMENT FACILE DE GAGNER CONTRE CES DEUX-LÀ ! ILS SONT COMME DES...

FRANCHEMENT ! SOPHY ! HENRI ! ON DIRAIT QUE VOUS AVEZ DÉJÀ JETÉ LA SERVIETTE !

JETÉ LA SERVIETTE ?

COMMENT ÇA, ON A DÉJÀ ABANDONNÉ ?
À QUOI TU VOIS ÇA ?

À VOTRE POSTURE !

REGARDEZ-VOUS ! DOS COURBÉS, TÊTES BAISSÉES, REGARDS AU SOL... AUTANT DE SIGNAUX DE VULNÉRABILITÉ... VOUS AVEZ DÉJÀ PERDU DANS VOTRE TÊTE !
MAIS COMMENT FAIRE AUTREMENT ?

C'EST PAS COMPLIQUÉ: ÉTIRE-TOI VERS L'ARRIÈRE, TIENS TON DOS DROIT, RECULE TES ÉPAULES ET REGARDE DROIT DEVANT TOI.

CETTE POSTURE EST MAGIQUE ! ELLE AIDE À AUGMENTER LA CONFIANCE EN SOI ET À DIMINUER LE STRESS.

MAIS, ILS SONT BIEN TROP BONS ! ON SAIT QU'ON VA PERDRE !

OUI, C'EST UN DÉFI ! D'APRÈS TOI, QU'EST-CE QUI VA VOUS AIDER LE PLUS: VOUS PLAINDRE OU AFFRONTER VOS ADVERSAIRES AVEC CONFIANCE ?
BEN... ON VA LES AFFRONTER AVEC CONFIANCE !
PENSEZ À UN OURS. UN GROS OURS ! PRENEZ UNE POSTURE POUR LUI FAIRE PEUR.

AU JEU !

WOW ! SUPER PARTIE !
BIEN JOUÉ !
ON VEUT UNE REVANCHE !
AVEC PLAISIR !

TU VOIS, LÀ, ILS NE SONT PAS VULNÉRABLES, ILS SONT... ÉPUISÉS !
POURVU QU'ILS NE CROISENT PAS UN OURS !

Parfois, avant un match important, une présentation orale ou avant d'entrer dans la cour d'école, on se sent vulnérable. Si tu remarques que tu adoptes alors la position de la crevette, redresse ton dos, recule tes épaules vers l'arrière et regarde droit devant toi comme un super-héros ! Tu verras, ce petit truc pourrait te rendre plus confiant. Essaie-le !

SPORT' AIDE

Illustrations : Gabriel Morrissette Cette BD est commanditée par l'organisme Sport'Aide.

Tu as besoin d'aide ? sportaide.ca