

La BD dont vous êtes les héros

ENSEMBLE CONTRE L'INTIMIDATION

AU PROFIT DE L'ASSOCIATION
POUR L'INTÉGRATION SOCIALE
DE LA RÉGION DE QUÉBEC,
ILLUSTRATIONS PAR
GUILLAUME DEMERS
ET ANDREW THIBODEAU

BASÉ SUR LES HISTOIRES
VÉCUES DE CARL MORNEAU,
DAVE LACHANCE,
CASSANDRE LORTIE-LAPORTE,
KATERINA LANDRY
ET FRÉDÉRIC LAUZIER



Auteur:

Association pour l'intégration sociale de la région de Québec

Illustrateur-rédacteur-concepteur:

Guillaume Demers (Les super héros de l'école se collent,
Carl se cherche un logement, Quand Dave prend l'autobus)
et Andrew Thibodeau (Cassandra)

Participants au projet: Carl Morneau, Cassandra Lortie-Laporte,
Dave Lachance, Frédéric Lauzier, Katerina Landry

Conception graphique: Bleuoutrémer

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Tous droits réservés

Imprimé au Québec



CASSANDRE



CARL



FRED



KATERINA



DAVE

Préface

Guidée par les besoins de nos membres et des personnes ayant une déficience intellectuelle et de leurs proches, l'Association pour l'intégration sociale de la région de Québec a entendu les témoignages touchants de plusieurs d'entre eux sur le sujet de l'intimidation. C'est en écho à leur prise de parole que nous avons décidé de passer à l'action et de mettre sur pied ce projet de médiation culturelle. Par le biais d'ateliers, les participants au projet ont pu expérimenter le dessin et la conception d'une bande dessinée, s'exprimer sur leur vécu en lien avec l'intimidation et réinventer leur propre histoire afin de reprendre du pouvoir sur leur vie. Accompagnés de l'illustrateur Guillaume Demers et de la conseillère à la communication et au développement de l'AISQ, Julie Bergeron, ils ont co-construit une bande dessinée dont ils sont les héros, une oeuvre sensible, accessible et authentique, qui, nous l'espérons, viendra combattre les préjugés, l'intimidation et l'exclusion par la sensibilisation.

Bonne lecture !

Cette bande dessinée a été réalisée avec le dévouement et l'implication de : Cassandra Lortie-Laporte, Carl Morneau, Dave Lachance, Frédéric Lauzier et Katerina Landry (participants au projet), Guillaume Demers et Andrew Thibodeau (illustrateurs), Julie Bergeron (AISQ).

C'est quoi l'intimidation ?

L'intimidation se produit lorsqu'une personne blesse, insulte, humilie, menace ou exclut une autre personne de manière répétée pour avoir du pouvoir. L'intimidation peut être verbale, physique, sociale ou virtuelle.

Par exemple : dans l'histoire, quand Dave prend l'autobus, Dave se fait insulter par un jeune qui veut impressionner sa gang d'amis à l'arrière du bus.

Formes d'intimidation ?

Physique :

Frapper, faire trébucher, contraindre, toucher sans consentement

Verbale :

Insulter, menacer, intimider

Sociale :

Propager des rumeurs, exclure, isoler

Matérielle :

Détruire, vandaliser, voler les biens

Cyberintimidation :

Partager des photos intimes, publier des propos irrespectueux, créer un faux compte au nom de la personne

Caractéristique de l'intimidation

- Inégalité des rapports de force
- Geste généralement délibéré
- Caractère répétitif (une personne ou somme de plusieurs)
- Conséquences néfastes (sentiment détresse, blesse, opprime, ostracise)

Ressenti de la personne intimidée exprimé par nos participants



PEINE/TRISTESSE



COLÈRE



PEUR/DÉTRESSE



STRESS/ANXIÉTÉ

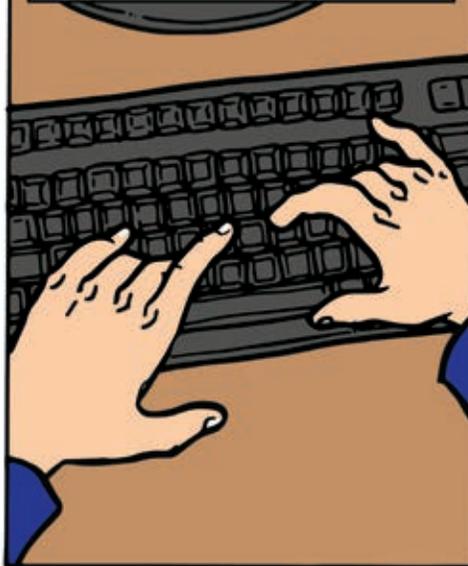




J'AI ALORS PRIS LE TAUREAU PAR LES CORNES.



J'AI ENTREPRIS DE FAIRE UN TRAVAIL DE SENSIBILISATION,



AUPRÈS DE DIFFÉRENTS ORGANISMES ET DE MÉDIAS LOCAUX.



J'ÉTAIS FIER DU TRAVAIL ACCOMPLI, MAIS LES EFFETS DE LA SENSIBILISATION METTENT DU TEMPS À SE FAIRE SENTIR ...



...ET TRÈS VITE LE BESOIN D'UN LOGEMENT NOUS A RATTRAPÉS, MON AMI ET MOI.



PUIS, MON AMI M'A ANNONCÉ QU'IL
S'ÉTAIT TROUVÉ UN LOGEMENT...
POUR UNE SEULE PERSONNE.



JE LUI AI MONTRÉ MA BONTÉ ET OFFERT
MON SOUTIEN...



POUR MA PART, J'AI
DÛ ME RABATTRE SUR
UNE SOLUTION DE
DERNIER RECOURS ...



LA MAISON DE CHAMBRES.



JE SUIS TOUTEFOIS RESTÉ
MOTIVÉ. JE POURSUIS LE
TRAVAIL DE SENSIBILISATION.



MALGRÉ TOUT,
JE SUIS ENCORE
SURPRIS DE
CONSTATER ...



...À QUEL POINT IL A ÉTÉ
LABORIEUX DE FAIRE VALOIR
MON DROIT D'AVOIR UN TOIT
SUR LA TÊTE.



CEPENDANT, JE CARESSE
UN NOUVEAU PROJET:



LE PROJET D'HABITATIONS MARIE-
CLARISSE ET SON PROGRAMME
D'ACCÈS AU LOGEMENT.



CASSANDRE



ENCORE...

EST-CE
QUE JE
VAIS
RÉUSSIR
À M'EN
SORTIR
UN
JOUR?

MES PARENTS ONT ÉPUISE
LEURS RESSOURCES, PAS
UNE ÉCOLE NE M'A
RÉELLEMENT AIDÉE...



JE SUIS FAIBLE,
JE VEUX JUSTE ÊTRE SEULE DANS MA CHAMBRE...
ISOLÉE DE TOUT.

nouveaux messages (2)

Hey tu donnes pu de nouvelles!

Tu me manques!

ALLÔ! DSL. JE DOIS T'AVOUE
QUELQUE CHOSE...

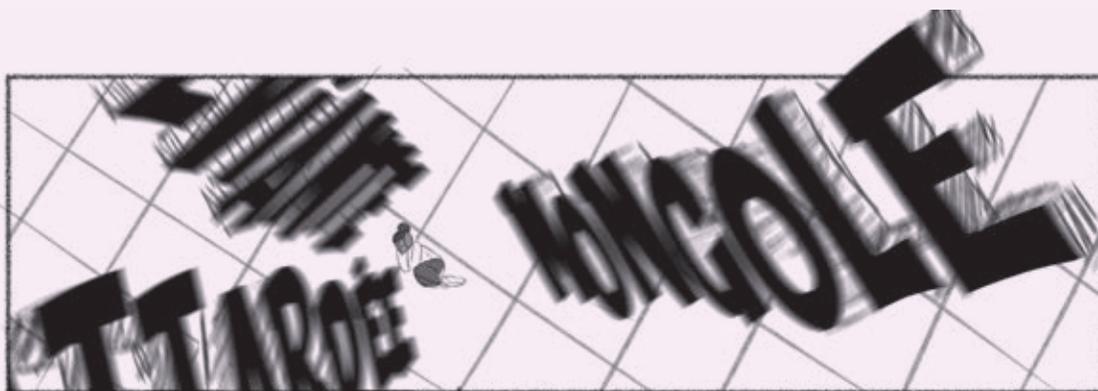
Tu peux tout me dire.

J'AI UNE DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE.

HAHA ESTI D'ATTARDÉE !!

Y'A PAS DE FIN,
POURQUOI SE BATTRE?

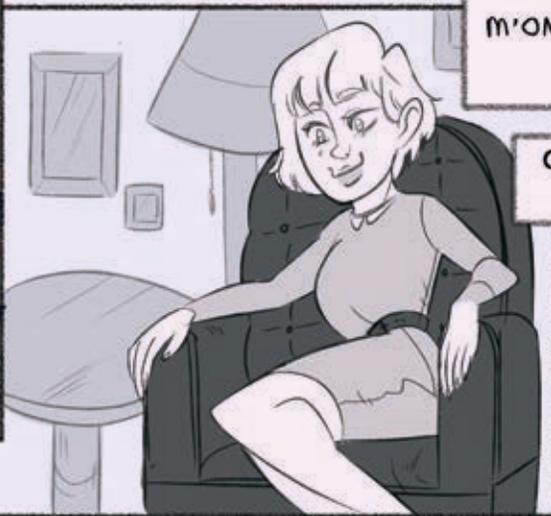






J'AI RENCONTRÉ
BEAUCOUP DE GENS, ILS
M'ONT PARTAGÉ LEURS
OUTILS.

COMME DES PIÈCES
D'ARMURES...



...QUI, AU FIL DU TEMPS,
SONT DEVENUS
MES PILIERS...



...ET QUI M'ONT
PERMIS D'OUVRIR
MES HORIZONS...

LE RÊVE
D'AIDER LES AUTRES !

LEUR DONNER
CE QUE J'AI
CHERCHÉ SI
LONGTEMPS.
LEUR MONTRER
QU'APRÈS
LES
DIFFICULTÉS

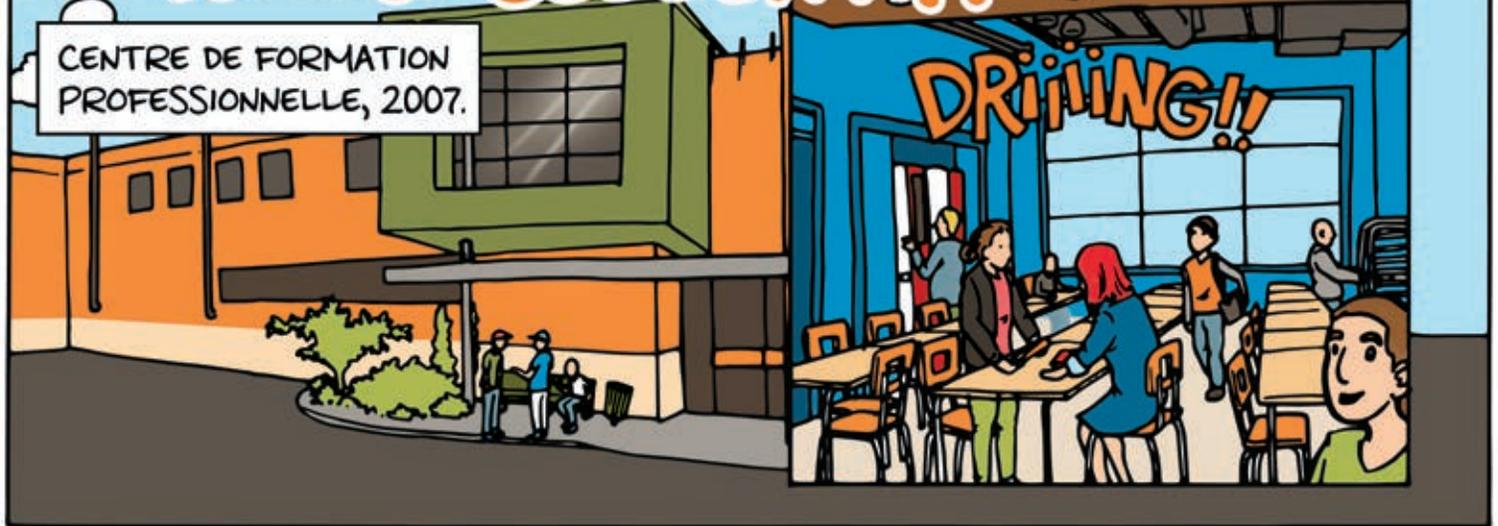
....



LA MEILLEURE VERSION
D'EUX-MÊMES
LES ATTEND...

ET LES AIDER À REDÉCOUVRIR
LES COULEURS DE LA VIE!

LES SUPERHÉROS DE L'ÉCOLE SE COLLENT?!





MAIS, APRÈS COUP, J'AI DÉCIDÉ D'AGIR.





ON VA DEVENIR
DES SUPERHÉROS!



AU SERVICE
DES PERSONNES
INTIMIDÉES !

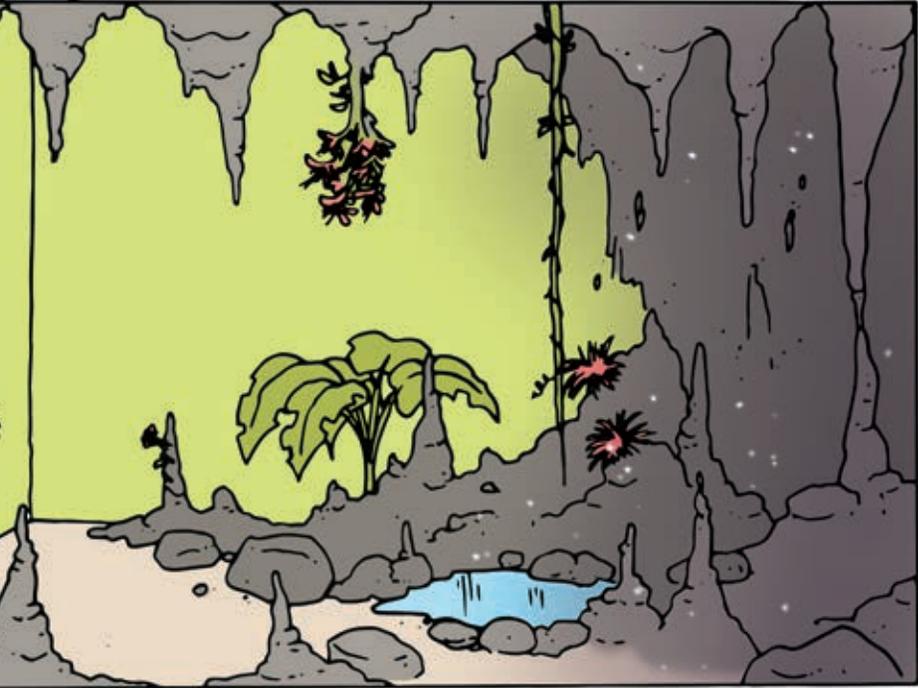


NOUS AVONS
BESOIN D'UN
«SAFE-SPACE»,



UN ENDROIT OÙ ILS
SE SENTIRAIENT TOUJOURS
EN SÉCURITÉ.

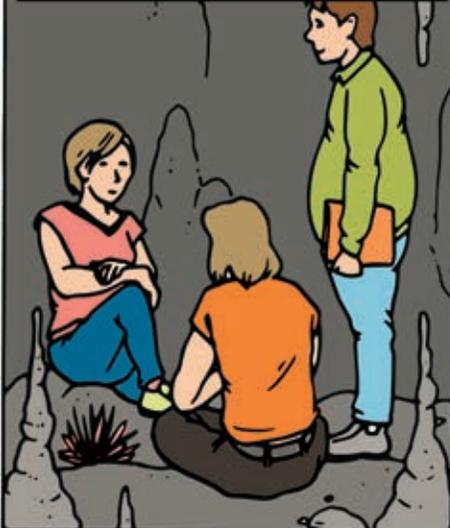
INVISIBLE
AUX YEUX DES
INTIMIDATEURS.



UNE FOIS DANS LA GROTTE,
TOUS SERONT À L'ABRI.



ILS POURRAIENT OUBLIER
LA PEUR UN INSTANT.



JOUER LES SUPERHÉROS
FUT BIEN.



CETTE HISTOIRE QUI AVAIT MAL DÉBUTÉ AURA TOUT MÊME MENÉ À 15 ANS D'AMOUR.



QUAND DAVE PREND L'AUTOBUS



POUR MES DÉPLACEMENTS
QUOTIDIENS, JE PRENDS
L'AUTOBUS.



J'AI PRIS L'HABITUDE DE M'ASSEOIR PRÈS DU
CHAUFFEUR, POUR JASER, MAIS AUSSI CAR...



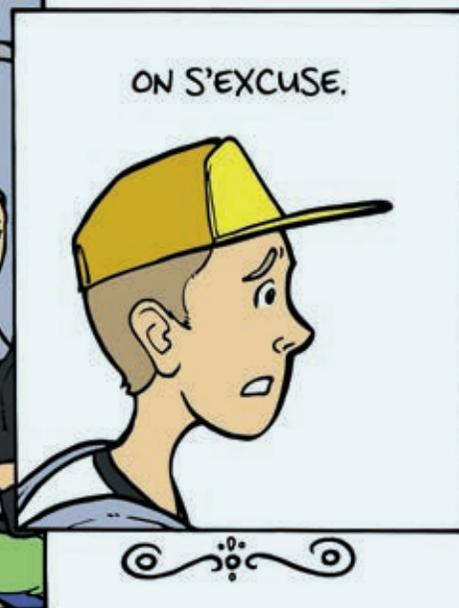
JE SAIS BIEN CE QUE JE RISQUE
DE SUBIR SI J'AI L'AIR SEUL.











Que peut-on faire contre l'intimidation ?

Si tu es la victime :

C'est important de t'affirmer, de parler, de dénoncer et d'aller chercher de l'aide. Tu ne dois pas rester seul devant cette situation et tu as des droits.

Voici quelques trucs de nos participants



1. **S'affirmer** : adopte une position droite, mains sur les hanches, tête relevée et regarde la personne droit dans les yeux et dis-lui d'un ton ferme d'arrêter, personne ne mérite d'être intimidé.



2. **En parler** : trouve une personne de confiance pour lui raconter ce que tu vis, ne garde pas ça en dedans. En parler réduit le risque que ça se reproduise.



3. **Demande de l'aide** : à une personne de confiance ou à une ressource qui est là pour t'aider et t'outiller face à l'intimidation (voir les ressources à la page suivante).



4. **Dénoncer** : N'hésites pas à contacter une personne en situation d'autorité ou la police si tu crains pour ta sécurité.

Si tu es un témoin : tu peux jouer un rôle important pour changer les choses. Il suffit parfois qu'une seule personne s'exprime pour changer les choses et briser le cycle de l'intimidation. C'est important d'agir, l'inaction te rend complice.

Par exemple

- Te rapprocher de la personne intimidée pour montrer ton soutien.
- Exprimer verbalement ton désaccord et demander à d'autres d'agir avec toi.
- Offrir ton aide à la victime et aviser quelqu'un en position d'autorité

Si tu es l'intimidateur : quelles que soient tes motivations, tu es responsable de tes comportements et tu peux faire face à la justice. Il est important de savoir que tu peux changer et apprendre à modifier ton comportement et développer de saines amitiés.

Si tu es un proche : ton rôle est crucial, écoute calmement la personne se confier et encourage-la à utiliser les ressources d'aide (présentées à la page suivantes). Informe la personne de ses droits et dis-lui qu'elle ne mérite pas ces gestes et qu'elle n'est en rien responsable de l'intimidation. Offre-lui ton soutien et avise ensemble les autorités compétentes pour faire cesser l'intimidation.

Définitions connexes

Discrimination : discriminer, c'est traiter une personne différemment en raison de ses caractéristiques personnelles (race, sexe, orientation, handicap, conditions sociales, etc.) ET l'empêcher d'exercer ses droits. Par exemple, dans l'histoire Carl se cherche un logement, le propriétaire d'un logement refuse de lui faire visiter un appartement parce que Carl vit avec une déficience intellectuelle.

Préjugé : c'est une idée qu'on se fait de quelqu'un ou de quelque chose et qu'on prend pour une vérité, sans pour autant y avoir réfléchi ou s'être correctement informé. Cette croyance peut être enseignée par l'entourage ou acquise par une expérience vécue. Par exemple, Lise pense que les personnes qui vivent avec une déficience intellectuelle n'ont rien à dire alors qu'elle n'a jamais pris la peine d'avoir une discussion avec une d'entre elles.

Stéréotype : c'est une pensée ou une expérience qui nous porte à généraliser et à attribuer une caractéristique à tout un groupe d'individus. Par exemple, une personne a vécu une expérience négative chez son dentiste et elle pense que tous les dentistes sont mauvais.

Ressources

- Services d'urgence 911 (*4141 cellulaire)
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse
1 800 361-6477
- Office des personnes handicapées du Québec
1 800 567-1465
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
1 866 532-2822
- Centre de prévention du suicide de Québec
1 866 APPELLE (277-3553)
- Info-Santé 811
- SOS Violence conjugale
1 800-363-9010
- Aidezmoisvp.ca
- mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/formation-en-ligne

Remerciements

Ce projet est rendu possible grâce à l'Entente de développement culturel entre le gouvernement du Québec et la Ville de Québec. L'AISQ souhaite remercier la caisse Desjardins de Charlesbourg et Bleuoutremer pour leur soutien financier.

ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL



Association pour l'intégration sociale de la région de Québec (AISQ)

La BD dont vous êtes les héros! est une bande dessinée qui aborde un sujet tabou, mais nécessaire, l'intimidation. Grâce à l'entente de développement culturel de la Ville de Québec et du gouvernement du Québec, l'AISQ a conçu un projet de médiation culturelle où deux illustrateurs et 5 adultes ayant une déficience intellectuelle ont expérimenté le 9^e art pour revisiter leurs histoires personnelles d'intimidation.

Avec *La BD dont vous êtes les héros!* les participants ont mis en commun leurs expériences passées, ont exploré les dynamiques d'intimidation à la recherche de solutions et se sont réapproprié leur histoire afin de reprendre du pouvoir sur leur vie. Accompagnés de l'illustrateur Guillaume Demers et de la conseillère en communication et développement de l'AISQ, Julie Bergeron, ils ont co-construit une bande dessinée dont ils sont les héros, une œuvre sensible, accessible et authentique, qui, nous l'espérons, viendra combattre les préjugés, l'intimidation et l'exclusion.

Tous les revenus de la vente de cette bande dessinée seront versés à l'organisme l'Association pour l'intégration sociale de la région de Québec, qui offre des services aux personnes ayant une déficience intellectuelle et leurs proches dans la région de la Capitale-Nationale.

L'Association pour l'intégration sociale de la région de Québec (AISQ) est un organisme sans but lucratif fondé en 1961 ayant pour mission de favoriser le mieux-être et la qualité de vie des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et de leurs proches. À cette fin, l'AISQ veille à leurs intérêts et au respect de leurs droits, crée ou participe à la création de milieux de vie répondant à leurs besoins et contribue au développement d'une société inclusive et bienveillante où les personnes présentant une déficience intellectuelle y exercent leur pleine participation sociale.



ENTENTE
DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

