

Les signes du mal-être

- Rire sans avoir vraiment envie de rire.
- Faire semblant d'aller bien alors que quelque chose dérange.
- Baisser la tête quand on se sent mal.
- Éviter le regard des autres.
- Devenir très silencieux ou parler beaucoup moins qu'avant.
- S'isoler pendant la récréation.
- Rester à l'écart des jeux ou des activités de groupe.
- Hésiter longtemps avant de participer.
- Ne plus oser jouer à un jeu que l'on aimait avant.
- Pleurer facilement ou avoir les larmes aux yeux.
- Rougir ou sentir son visage chauffer.
- Avoir mal au ventre, mal à la tête ou mal au corps sans raison médicale.
- Se tenir raide ou faire des gestes maladroits.
- Rester immobile sans savoir quoi faire de ses mains ou de ses pieds.
- Changer de comportement brusquement.
- Se mettre en colère ou crier d'un coup.
- Avoir l'air fatigué ou préoccupé.
- Regarder souvent par terre ou dans le vide.

Les raisons du mal-être

- Entendre des paroles blessantes ou humiliantes.
- Être souvent visé par des blagues.
- Se sentir exclu des jeux ou du groupe.
- Avoir l'impression de ne pas être accepté.
- Avoir peur du regard ou du jugement des autres.
- Se sentir seul même quand on est entouré.
- Ne pas se sentir soutenu par les camarades.
- Ne pas oser dire que quelque chose ne va pas.
- Penser que c'est de sa faute.
- Avoir honte de ce que l'on vit.
- Se sentir différent des autres.
- Vivre une situation injuste qui se répète.
- Ne pas être écouté quand on essaie de parler.
- Garder tout pour soi trop longtemps.
- Vivre des difficultés en dehors de l'école.
- Cumuler plusieurs petites choses qui finissent par peser lourd.