



HARCÈLEMENT, ça suffit !

Lola a insulté Nina ? Mattéo se fait racketter ? Ces situations sont malheureusement fréquentes au collège. Juju en voit aussi... Mais, ces attaques, si elles se répètent, peuvent devenir du harcèlement scolaire, voire se poursuivre en ligne, par téléphone, par messages, etc. Et cela n'a rien d'anodin pour les victimes, qui vivent de profondes souffrances. Alors, comment savoir si c'est du harcèlement ou pas ? Et que faire ? Ce dossier te donnera des pistes pour mieux comprendre et agir, que tu sois témoin ou victime.

Texte : Émilie Veyssié, avec tes expertes Nicole Catheline, pédopsychiatre, et Amélie Devaux, thérapeute auprès de À 180 Degrés – Chagrin scolaire. Illustrations : Emma Tissier. Couleurs : Jérôme Alvarez.

J'EN AI MARRE!
C'EST TOUS LES JOURS
MAINTENANT!

TU EN AS
PARLÉ À
LA CPE?

NON

J'AI
PEUR

PAS
MOI!

Sais-tu reconnaître le harcèlement scolaire ?

Pour chaque situation, colorie le nombre d'étoiles qui correspond à ta réponse. Puis découvre les résultats pour savoir si tu es déjà sensibilisée au harcèlement.

★ : Je ne vois pas de problème. - ★★ : Ça me semble problématique... - ★★★ : Oui, c'est du harcèlement.

1. Gabi te raconte que Léa a embrassé Étienne. À la récré, tu n'as rien dit, mais la rumeur, elle, est bien lancée.

— ★ ★ ★ —

2. Depuis la rentrée, Émeline a les cheveux plus gras et toute la classe dit qu'elle se les lave avec un shampoing « odeur pipi ».

— ★ ★ ★ —

3. Pour son anniversaire, Katia a invité toute la classe, sauf Samia. Elle l'a ignorée, comme si elle n'existait pas.

— ★ ★ ★ —

4. Élise est toujours la dernière choisie dans les équipes en EPS, mais ce n'est pas contre elle, c'est juste qu'elle est « nulle ».

— ★ ★ ★ —

5. Tout le monde appelle Hélène, « la grosse ».

— ★ ★ ★ —

6. En sport, dès que le prof a le dos tourné, Henri met un taquet sur la tête de Gabriel. Ils rigolent, mais Henri cogne fort...

— ★ ★ ★ —

7. Des copines de ta bande se moquent d'une fille d'une autre classe dans votre groupe WhatsApp.

— ★ ★ ★ —

8. Parfois, ta meilleure amie t'adore et c'est génial, d'autres fois, elle t'isole du groupe et se moque de toi avec d'autres.

— ★ ★ ★ —

9. Certains garçons disent que Benjamin est « homo », parce qu'il n'est ami qu'avec des filles.

— ★ ★ ★ —

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

De 1 à 9 étoiles colorées :
Encore peu informée
Pour toi, ces situations sont
des chamailleries pour rigoler.
Pourtant, elles deviennent des cas de
harcèlement si elles se répètent dans
le temps. En lisant ce dossier, tu vas
pouvoir mieux comprendre et agir !

De 10 à 18 étoiles colorées :
Sensibilisée
Certains cas te semblent clairs :
ce sont des violences scolaires.
Mais, pour d'autres, tu n'es pas
vraiment sûre. Ton mag' et ce dossier
t'aident à y voir plus clair !

De 19 à 27 étoiles colorées :
Bonne connaissance
Tu repères facilement les situations
préoccupantes. Pour toi, elles sont
graves et demandent à être prises
au sérieux avec l'aide des adultes.
Et tu as raison !

Malheureusement, tous les exemples ci-dessus, s'ils se répètent, sont bien du harcèlement scolaire.

Mieux connaître ces différentes attaques...

Comment faire la différence entre du harcèlement et les « petites » embrouilles du collège ? Ce « vrai-faux » t'aidera à mieux cerner des situations parfois compliquées.

Le harcèlement a plusieurs facettes.

Vrai. Selon le ministère de l'Éducation nationale, le harcèlement est une violence qui se répète et qui peut être verbale, physique et/ou psychologique : cela se traduit par des mots, des coups, de la manipulation...

Ces violences peuvent être commises par une ou plusieurs personnes qui dominent leur victime, et souvent même les témoins. Une situation d'emprise s'installe et la victime se sent coincée et isolée. Ces attaques peuvent être des moqueries, la diffusion de rumeurs, de l'intimidation physique, de l'exclusion sociale, ou encore de la discrimination. Le harcèlement touche 4 à 6 % des collégien·nes.

Les filles sont moins souvent harcelées.

Faux. Des études récentes montrent que les filles sont plus souvent victimes de harcèlement que les garçons. Le plus souvent, les moqueries ou les insultes dont elles sont la cible concernent leur corps ou leur « réputation ». Et il y a plus de harceleurs (63 %) que de harceleuses.

La victime peut ne pas réagir.

Vrai. Tu peux être comme figée, presque paralysée et ne pas savoir quoi répondre. La sidération est une réaction normale de ton corps face à une violence qui vient directement te heurter. Tu es prise au dépourvu, car ces attaques sont inappropriées et graves.

La plupart du temps, il n'y pas de témoin.

Faux. Dans 80 % des cas, un·e ou plusieurs élèves assistent régulièrement à la scène. Parfois, ils et elles répètent ce que dit le ou la harceleur·se : c'est une façon de s'intégrer dans le groupe et de ne pas se faire éjecter par le ou la leader·euse. C'est une réaction de peur. D'autres fois, les témoins sont également sidérés, comme la victime. Et ne réagissent pas.

Le harcèlement est puni par la loi.

Vrai. Les parents d'un·e harceleur·se doivent payer une amende et le ou la responsable risque de 3 à 10 ans d'emprisonnement (2 % des harceleur·ses mineur·es sont condamné·es).

Les responsables d'établissement et les profs sont concerné·es.

Vrai. Le ou la chef·fe d'établissement doit protéger les élèves. Il ou elle doit prendre des mesures de protection et signaler tout cas de harcèlement grave à la justice. Les enseignant·es ont un vrai rôle à jouer et une responsabilité. Ils ou elles ne doivent pas fermer les yeux. Ce sont donc eux·elles de te venir en aide. Pareil dans la cour ou à la cantine. Depuis la création du dispositif de lutte contre le harcèlement à l'école, appelé pHARe, les adultes doivent le mettre en place dans les établissements et les élèves peuvent devenir ambassadrices et ambassadeurs pour aider les victimes.



MOI AUSSI, J'AI PAS
OSÉ INTERVENIR
SUR LE MOMENT...

Harcèlement : les 10 signaux d'alerte

Être la cible d'attaques fait très mal... Voici les signaux à repérer pour toi ou chez les autres.

1 Tu rigoles moins.

Tu as l'impression que rien ne te divertit.

2 Tu n'arrives plus à te concentrer.

La crainte de prochaines agressions occupe tout ton esprit. C'est une réaction naturelle. Tu réfléchis davantage à comment éviter les harceleur-ses qu'à tes cours. Résultat : tes notes peuvent chuter.

3 Tu ne veux plus aller au collège.

La peur de te faire brutaliser, moquer ou humilier peut créer ce qu'on appelle un « refus scolaire anxieux ». Tu ressens alors une détresse intense à l'idée d'aller au collège.



AU MOINS, ELLE N'EST PLUS TOUTE SEULE !

4 Tu te sens souvent triste, nulle, en colère, anxieuse.

Ces émotions fortes sont le signe de ton mal-être. Ton cerveau ne comprend pas ce qui t'arrive, ni pourquoi on te fait du mal. Comme tu ne sais pas quand ça va te tomber dessus, tu es sans cesse sur le qui-vive.

5 Tu as moins confiance en toi.

Ces attaques te donnent une image faussée de toi-même, qui peut, même des années plus tard, te poursuivre et aller jusqu'à la dépression et la phobie sociale (la peur des autres).

6 Tu minimises tout ce qui t'arrive...

Si on vient te demander ce qui se passe, tu as tendance à donner moins d'importance au problème voire à en rigoler...

7 Tu t'isoles.

Exclue des autres, tu restes seule, alors que ce n'est pas ton comportement habituel.

8 Tu as des idées noires.

Tu peux ressentir un profond sentiment de mal-être, avoir envie de te faire du mal pour ne plus te sentir mal et aller jusqu'à penser à la mort pour que les attaques s'arrêtent.

9 Tu dors mal.

Par exemple, tu redoutes le moment d'aller dormir ou tu te réveilles en pleine nuit.

10 Tu as souvent mal au ventre ou à la tête, tu as des palpitations* ou des troubles alimentaires.

Tous ces signes, qu'on appelle « somatiques » – c'est-à-dire quand des souffrances psychologiques causent des douleurs physiques – sont en lien avec tout le stress que tu subis à cause de ces attaques.

* Tu sens ton cœur battre très fort.

Être harcelé-e peut être traumatisant

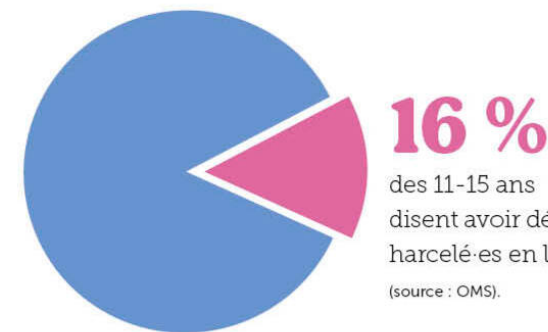
Si la souffrance n'est pas prise en charge et que ces violences perdurent, les victimes ressentent, à long terme, des symptômes très forts, comme l'impossibilité de raconter les attaques vécues, les oublier, être anxieuse en permanence, ressentir de la honte et de la culpabilité, ou encore avoir de l'eczéma, mal au dos ou au ventre sans raison apparente. Être soutenu-e par ses proches, et accompagné-e par un-e professionnel-le de santé mentale est essentiel pour aller mieux.

C'est quoi, le cyberharcèlement ?



les cours finis, le harcèlement en ligne continue...

C'est quand le harcèlement se passe sur les réseaux sociaux ou sur les applis de messagerie. Ces modes de communication permettent de diffuser des photos sans accord, de faire des montages, de pirater des comptes, etc. Humilier ou agresser quelqu'un, est encore plus facile que de le faire dans la « vraie vie ». Pour la victime, quand le harcèlement s'arrête une fois



Interdire les réseaux sociaux ?

Une proposition de loi est à l'étude pour que l'utilisation des réseaux sociaux (TikTok, Instagram, Snapchat...) soit réservée aux plus de 15 ans. Dans les lycées, depuis la rentrée, les téléphones sont également interdits. Mais ces obligations sont difficiles à mettre en place. Par exemple, WhatsApp ne serait pas totalement interdit... Or, c'est sur cette messagerie qu'ont lieu la plupart des cas de cyberharcèlement chez les jeunes.

Que faire ?

Installer sur ton téléphone, si tu en as un, l'application 3018 : elle est gratuite et confidentielle. Le numéro est accessible 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h par téléphone, par chat sur 3018.fr et via Messenger. Grâce à une procédure accélérée, l'application peut activer la suppression des contenus haineux en quelques heures.

#CLASH TON HARCELEMENT!



C'EST ESSENTIEL D'EN PARLER

Cela peut être à un parent, un ou une proche, à ta grande demi-sœur que tu adores ;-), ta prof de judo, un animateur, le ou la CPE, etc. Si tu décides d'en parler avec tes ami-es, c'est pour aller trouver ensemble un-e adulte, comme l'a fait Juju, et alerter ton établissement de cette situation qui n'est pas normale. En parler, c'est la base.

C'EST UTILE DE TENIR UN CAHIER D'OBSERVATION

Pour noter les situations et les attaques vécues. Indique toutes les informations que tu peux : quel jour c'était, le lieu, si tu étais seule ou pas, qui a dit quoi, etc. Tu pourras partager ces notes avec l'adulte à qui tu te confies.

C'EST POSSIBLE DE RETROUVER CONFIANCE EN TOI

En ayant noté les insultes que le ou la harceleur-se a dites, tu peux t'entraîner à y répondre. Pour cela, tu peux utiliser l'autodérision.

- Ça peut être seule face à un miroir, avec un-e proche, en lisant « Du tac au tac » (p. 4 du mag'). Et, un jour, si tu t'en sens la force, en face à face. Et là, cette réponse est inattendue pour le ou la harceleur-se et elle va le ou la désarçonner. Et cela peut l'amener à arrêter.
- Et il n'y a aucune honte ou culpabilité à ne pas répondre. Mais, surtout, ne reste pas seule face à ton mal-être. Parles-en à une personne de confiance qui pourra aussi t'orienter vers un-e professionnel-le de santé mentale.



QUE FAIRE FACE À DES HARCELEUR-SES ?

MA JUJU ET TOI SAVEZ MAINTENANT À QUOI RESSEMBLE LE HARCELEMENT ET CE QUE ÇA PEUT FAIRE... ALORS, SI TU EN ES VICTIME OU TÉMOIN, VOICI DES CLÉS POUR EN PARLER ET AGIR.

Exemples :

L'attaque : « Hey, la grosse, encore habillée comme un sac aujourd'hui ! »

Ta réponse : « C'est vrai que je suis grosse, mais moi, je peux maigrir si j'en ai envie. Toi, par contre, pour ton cerveau, je ne sais pas comment on va faire. »

L'attaque est physique ?

Ta réponse : « C'est l'amour fou aujourd'hui, tu ne peux pas t'empêcher de me toucher ! »

ET QUAND ON EST TÉMOIN ?

Tu peux avoir peur de défendre la victime sur le moment. Comme Juju, va alors voir cette personne plus tard, en privé, en lui expliquant que tu n'as pas pu agir, mais que tu lui proposes de réfléchir avec elle à une solution pour l'aider. Et le harcèlement peut arriver au sein de ta bande. Il faut alors questionner si c'est une amitié sincère ou pas, saine ou pas. Garde l'esprit ouvert et tourné vers les autres élèves, tu pourrais être agréablement surprise !

MES CONSEILS RESSOURCES

- L'appli et le numéro 3018.
- Le site e-Enfance regorge de conseils pour toi, tes parents, tes proches sur les usages d'Internet.
- *Le Harcèlement et (pas) moi* (S. Laboucarie, M. Quartier et L. Koelsch, Hygée éditions) combat les idées reçues sur le harcèlement.
- *Je me défends du harcèlement* (E. Piquet et L. Mandel, éd. Albin Michel) présente 15 situations de harcèlement et les solutions pour y faire face.



Les lectrices racontent !

Trouver la force de dénoncer du harcèlement, de réagir face à son ou sa harceleur-se et même de se rendre compte de ses erreurs est difficile. Les lectrices de Julie l'ont fait !

« Une fille de ma classe se faisait souvent critiquer. Je ne savais pas trop quoi faire parce que j'avais peur qu'on se moque aussi de moi si je la défendais. Avec quelques copines, on a essayé d'être plus souvent avec elle pour qu'elle ne se sente pas seule. Je me suis sentie soulagée et fière d'avoir fait quelque chose. »
BookQueen

« J'ai été victime de moqueries répétées et de violences physiques. Je souffrais, mais je n'osais pas en parler. Un soir, j'ai explosé. J'ai dit à ma mère ce qui se passait, et je lui ai montré le bleu que mon harceleur m'avait fait. Sur le moment, j'ai regretté de lui avoir dit parce que sa réaction me faisait peur. Mais, avec du recul, si je ne lui avais pas dit, ça ne se serait pas arrêté. »
Étoile Bleue

« Je n'ai jamais vécu de harcèlement, mais j'ai déjà eu une copine si toxique que je le vivais un peu comme de la manipulation. J'ai de la chance d'être dans un collège qui est très sensibilisé à l'intimidation, mais il faut être à l'affût. Parlez-en si vous en vivez, c'est très important. »
PetitePotter

« J'ai été témoin-complice-harceleur... Je ne sais pas trop comment me définir. Je faisais partie d'un groupe et la cheffe se moquait souvent d'une fille. Un jour, elle s'est bouché le nez en la voyant passer et elle nous a dit de faire pareil. On l'a fait. Pourquoi ? Parce qu'on avait peur d'être rejetées par le groupe. Je me sentais très mal. Je me suis excusée personnellement. Mais, même après trois années, je m'en veux toujours autant... »
P'tit Monster

« J'en ai tout de suite parlé à mes parents. Ça m'a vraiment aidée et ils m'ont changée de collège. Ça va beaucoup mieux maintenant. »
GLOWGIRL

« Pendant plusieurs années, me faire harceler a été mon quotidien. Je ne me suis pas rendue compte que c'était du harcèlement, je pensais que c'était ma faute... Les adultes de l'école punissaient mon agresseur, mais ça recommençait. J'en ai eu marre. Je me suis entourée d'amis garçons, j'ai appris à me battre, à ignorer, à affronter. Aujourd'hui, je fais partie du dispositif "Non au harcèlement" de mon école, pour aider les victimes, les témoins, mais aussi les harceleurs. »
A lucky person

TU AVAIS RAISON, ÇA FAIT DU BIEN D'EN PARLER...

