

Dis STOP à au HARCÈLEMENT

Tu connais certainement un(e) élève qui est embêté(e) ou insulté(e) par des élèves de ton collège ? Ou tu es, toi-même, victime de ces violences ? Cela s'appelle du harcèlement ! Que faire ? Pour ne pas subir et résister, suis, étape après étape, les conseils d'Okapi !

Texte : Sandrine Pouverreau. Illustrations : Guillaume Decaux

C'est quoi, être harcelé(e) ?

Ça arrive à (presque) tout le monde d'être embêté, taquiné ou moqué au collège. Mais quand une, ou plusieurs, personne(s) exerce(nt) des violences sur une seule autre, de manière répétée, c'est du harcèlement. Environ un collégien sur dix s'en estime victime. Ces violences peuvent être verbales (insultes, moqueries, intimidations), physiques (coups, racket, attouchements) ou relationnelles (rejet, rumeur). Et c'est grave car, au bout d'un moment, les faits, les actes, les paroles abîment la personne harcelée, qui va finir par perdre confiance en elle. D'où la nécessité de dire STOP !

Étape 1

LAISSER LES PARENTS À L'ÉCART...

Pour un(e) élève harcelé(e), la première chose à faire est d'en parler à ses parents, parce qu'il ne faut pas rester seul(e) avec ce problème. Tôt ou tard, ils s'en apercevront (chute de notes, mal-être, etc.). Mais ils ne doivent pas s'en mêler sans son accord. Parce que, souvent, en voulant aider, ils aggravent la situation. Quand les parents vont voir les parents des harceleurs ou, pire, les harceleurs eux-mêmes, le/la harcelé(e) passe

pour une "victime" ! C'est comme s'ils disaient à tout le monde : "Mon fils ou ma fille est fragile et ne peut pas se défendre sans moi." Demander au/à la CPE ou au/à la principal(e) du collège d'intervenir est souvent aussi contre-productif : les harceleurs seront peut-être sanctionnés, ou renvoyés quelques jours. Mais à leur retour, ils recommenceront sans doute... ou quelqu'un d'autre prendra le relais !



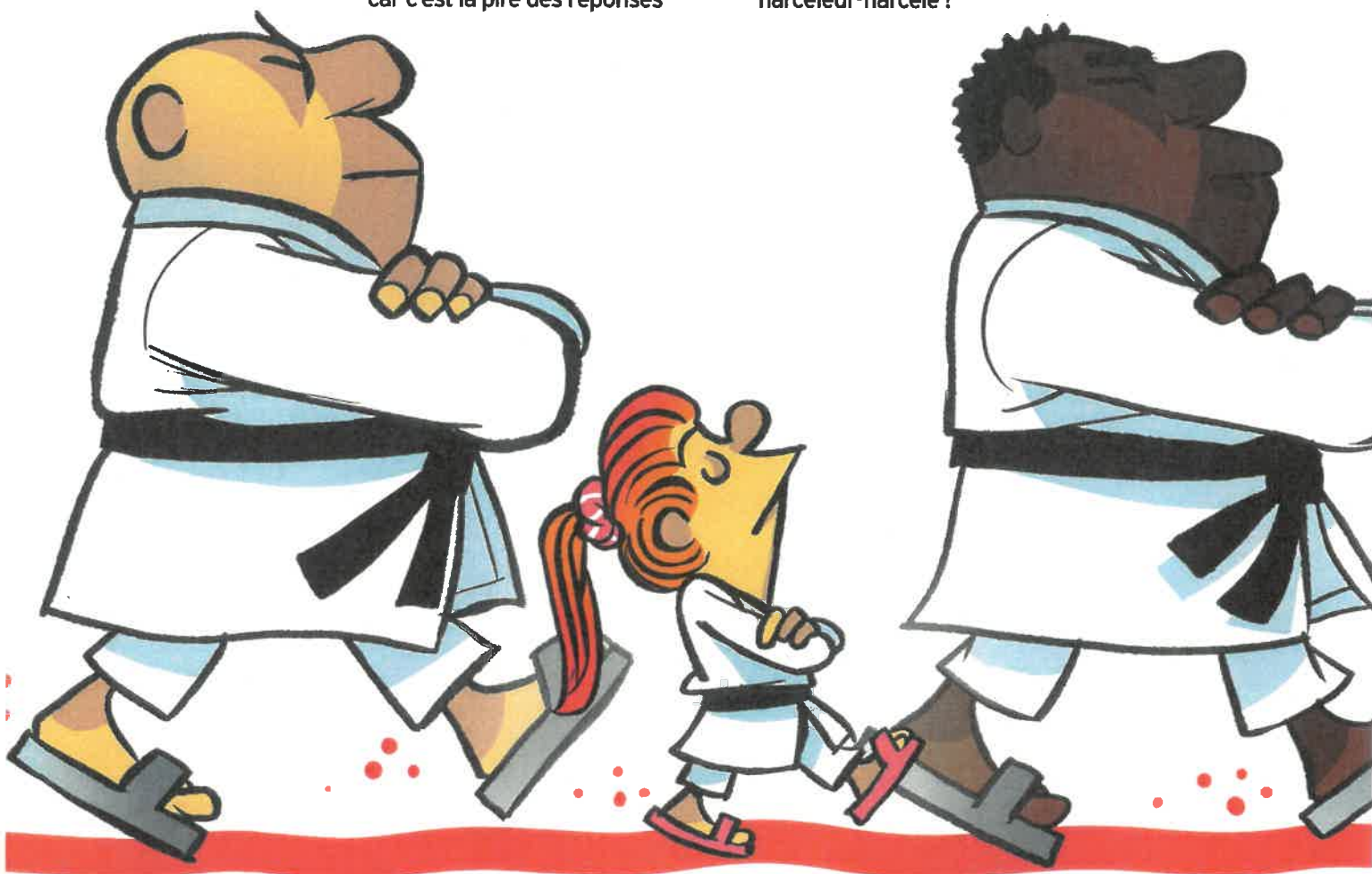
Étape 2 ... MAIS SE FAIRE AIDER QUAND MÊME

Ne pas demander aux adultes d'intervenir ne veut pas dire ne pas se faire aider par les plus grands ! On peut solliciter un frère ou une sœur plus âgés ou d'autres ados du même âge (plus aptes à comprendre). Attention, si on veut se faire aider par un camarade, c'est toujours mieux qu'il ne soit pas dans le même établissement... au risque de passer, encore une fois, pour une "victime" aux yeux des autres. Toutes ces personnes pourront aider à élaborer une ligne de défense en appliquant nos conseils.

Étape 3 RELEVER LA TÊTE

C'est une règle essentielle !
Le corps a son langage :
il ne faut pas se recroqueviller,
ne pas éviter le regard des
harceleurs, ne pas s'écarter d'eux
dans les couloirs... Bref,
il ne faut pas faire profil bas,
car c'est la pire des réponses

à envoyer ! C'est comme si
on hurlait : "J'ai peur de toi !"
Au contraire, on doit garder
la tête haute, concrètement.
L'attitude physique est essentielle
pour inspirer le respect et casser
la relation de domination
harceleur-harcelé !



Étape 4 ANALYSER LA SITUATION

Il s'agit de se remémorer tout ce qui se passe quand on est harcelé(e) : qui embête, quand, où, combien de fois par semaine, depuis quand... Est-ce le fait d'une seule personne ou d'un groupe d'élèves, comment cela a-t-il commencé, comment a-t-on réagi, etc. **Se rappeler tous ces moments est difficile, mais indispensable pour en tirer des leçons et réagir en conséquence.** Et puis le/la harcelé(e) réalise ainsi qu'il/elle peut faire quelque chose et que si le harcèlement a commencé, il peut également cesser !



Il y a toujours quelqu'un
au bout du fil

Net écoute
0800 200 000
Direct en direct sur :
netecoute.fr
Non au
harcèlement
020
Infos et documents
Sur le site :
nonauharcèlement.éducation.gouv.fr



Étape 5 REPENSER À SA RÉACTION

Et justement, quelle a été l'attitude initiale face au harcèlement et qu'est-ce qui a déjà été mis en place pour que cela cesse ? Certain(e)s préfèrent ne rien dire et tout supporter par peur de se retrouver seul(e). Mauvaise idée, car les harceleurs savent que la personne est alors prête à tout supporter et ils en profitent largement ! D'autres réagissent mollement en essayant de raisonner

les harceleurs. Une attitude qui encourage ces derniers, qui savent qu'ils ne risquent rien. Enfin, d'autres explosent en pleurant, en insultant leurs harceleurs... bref pètent un plomb, ce qui fait souvent bien rire les harceleurs. **C'est important de bien analyser sa réaction passée parce que c'est en partant de l'attitude exactement inverse qu'on va pouvoir se défendre !**



Étape 6 AFFÛTER SES ARMES

Ensuite, il va falloir travailler une vraie stratégie pour faire tomber les harceleurs de leur piédestal. Pour cela, il faut **se servir des insultes et des attaques de ses harceleurs grâce à l'humour et à l'autodérision**. Le secret (et le plus dur à faire), c'est de commencer par faire semblant d'accepter l'attaque. Par exemple, si les harceleurs se moquent du physique, on peut répondre "oui, je suis gros(se)". Ou alors, s'ils se moquent de bons résultats scolaires ou d'une couleur de peau, on peut rétorquer : "C'est vrai que je suis un(e) intello !" ou : "Pas de doute, tu as de bons yeux, je suis bien noir(e)."



Étape 7 OSER DÉSTABILISER SES HARCELEURS

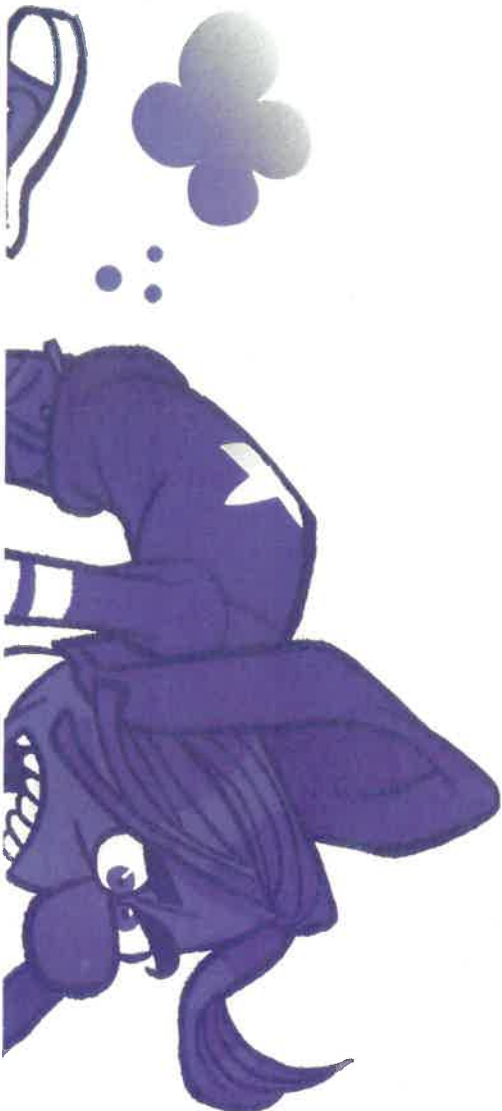
Après avoir fait semblant d'accepter l'attaque, déstabiliser ses harceleurs avec une phrase bien préparée et équilibrée dans le plus grand calme. Histoire de montrer au grand jour à quel point eux aussi sont vulnérables ! Par exemple : "Moi, je peux perdre du poids. Alors que toi, pour faire grossir ton cerveau, ça va être plus compliqué !" Ou : "Désolé, je suis intello, c'est pour cela que je ne comprenais pas ce que tu disais. Mais maintenant, on va pouvoir se parler car j'ai compris que tu connaissais trois mots : intello, cassos et bouffon(ne). Tu veux que je t'apprenne à les écrire ou que je t'en apprenne un quatrième ?" Ou encore : "Je suis non seulement noir(e), mais en plus je suis cannibale. Alors attention à ne pas trop traîner à proximité..."



Étape 8 AVOIR LE SENS DE LA RÉPARTIE

Évidemment, ce n'est pas facile à 11, 12, 13 ou 14 ans d'imaginer toutes ces ripostes... Mais c'est justement là qu'on peut se faire aider par ses parents, d'autres adultes ou des camarades. Parce que ce n'est pas facile de trouver la bonne parade, la bonne réplique, celle qu'on aimerait bien lancer immédiatement aux harceleurs, mais qui ne vient pas forcément. Ce n'est pas grave !

On peut garder le silence un jour et, le lendemain, lorsque la même remarque prévisible tombe, balancer sa punchline soigneusement préparée ! Une fois que celle-ci est trouvée, on peut même la répéter en faisant un jeu de rôle : un ami joue le méchant et le/la harcelé(e) s'entraîne à riposter jusqu'à ce que la réplique devienne spontanée, naturelle.



Étape 9 SE FAIRE DES ALLIÉS

Les harceleurs sont plus obsédés par leur popularité que par l'envie de nuire. Cette popularité, ils la tirent souvent de la peur qu'ils suscitent auprès des élèves qui constituent leur cour (ceux qui ne "l'adulent" pas peuvent du jour au lendemain être rayés du groupe, voire harcelés par lui/elle). Alors, un conseil, lorsque tu vas passer à l'attaque, fais-le devant les courtisans du harceleur. Parce que, quand une "victime" se rebelle, c'est la preuve que toutes les (potentielles) victimes peuvent un jour ou l'autre se révolter !



Étape 10 DÉJOUER LES VENGEANCES SUR LES RÉSEAUX

Être harcelé(e) sur Snapchat ou sur Instagram, c'est souvent le prolongement d'une situation qui existe déjà dans la cour du collège. C'est juste un degré au-dessus parce qu'il y a beaucoup plus de spectateurs témoins de la souffrance. Fermer ses comptes ne résoudra rien puisque le harcèlement continuera au collège. Il faut donc se défendre de la même manière qu'on le ferait en vrai. L'avantage, c'est qu'on a plus le temps pour peaufiner sa riposte, voire la sophistiquer. Par exemple, on se moque de tes boutons au collège et sur les réseaux : fais un bulletin météo régulier de l'état de ta peau pour montrer que tu trouves ça drôle ! Ça calmera les harceleurs car ce n'est plus intéressant quand la personne n'est pas atteinte par la critique !



Tous nos remerciements pour son aide à Emmanuelle Piquet, psycho-praticienne, fondatrice des centres de thérapie pour enfants harcelés Chagrin Scolaire (<http://a180degres.com/#>).

Elle est aussi l'auteure de :
• *Je me défends du harcèlement* (Albin Michel Jeunesse), qui raconte 15 histoires et solutions positives
• *Le harcèlement scolaire en 100 questions* (Tallandier)
• *Le harcèlement scolaire - Primaire, collège, lycée : les solutions qui marchent* (Pocket).

