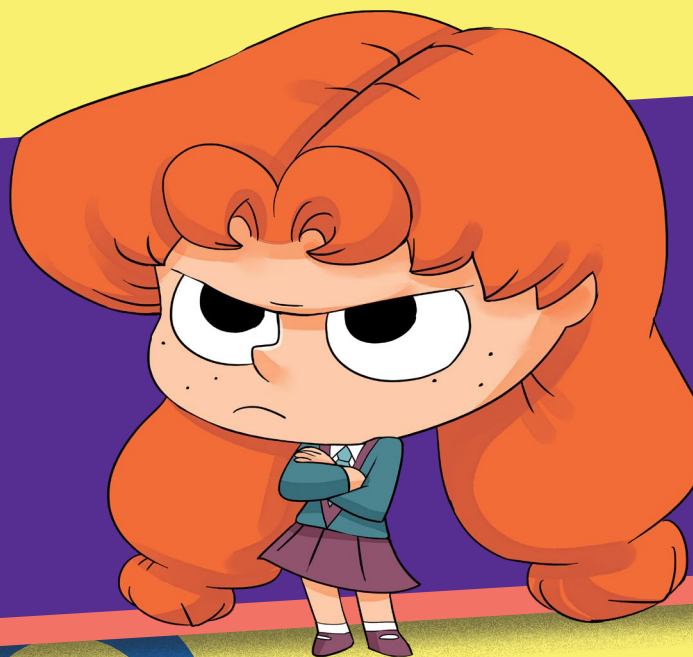


LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE, C'EST NAZEBROQUE !



MrTan, tu connais le harcèlement scolaire ?

Enfant, durant toute une partie de ma scolarité, j'ai été victime de harcèlement scolaire. Il m'a fallu du temps pour réussir à formuler cela, parce que j'étais gêné, et que j'avais honte. Un groupe d'élèves m'avait pris en grippe, parce que j'étais plus timide, plus sensible, et ils me terrifiaient du matin au soir lorsque j'étais à l'école.

Je ne savais pas à qui en parler. J'avais fini par trouver comme unique solution de passer toutes mes récréations caché dans les toilettes, et d'arriver toujours au dernier moment à l'école pour éviter de trainer dans la cour de récréation. Je n'étais pas heureux, je me suis refermé sur moi-même, j'avais des idées noires, je pensais que ça ne s'arrêterait jamais.

C'est à ce moment-là que j'ai créé Mortelle Adèle, un alter ego capable de répondre à ces autres élèves qui me harcelaient, qui n'hésiterait pas à les remettre à leur place, à les catapulter, à ne pas se laisser marcher sur les pieds. Cela m'a donné de la force, de l'inspiration, du courage, aussi, pour regarder plus loin.

Tu sais, les monstres n'existent pas. Un jour on se rend compte que ces gens-là sont minuscules face à l'immensité de ce que l'on a à vivre. **Alors n'oublie jamais ceci : le harcèlement scolaire existe, oui, mais on peut tous agir !** Tu vois, cela ne m'a pas empêché d'écrire aujourd'hui une bande-dessinée qui fait rire des millions de personnes !



Pour accompagner ta lecture, découvre les 4 chansons de Mortelle Adèle contre le harcèlement scolaire en scannant ce QR Code !

MrTan&Co

page 1/8

FASCICULE
GRATUIT

LES CAUSES DU HARCÈLEMENT

Parfois, quand un événement injuste et douloureux nous arrive, on est tenté de culpabiliser ou de penser qu'on a fait quelque chose pour mériter cela. La plupart du temps, on se pose les mauvaises questions, car rien, absolument rien, ne justifie que l'on soit victime de harcèlement de la part d'une ou plusieurs personnes. **C'est tentant de s'en prendre à soi-même, et de croire que le problème vient de soi mais il faut bien comprendre ceci : non tu n'y es pour rien, et personne n'a le droit de te faire vivre cela.**

Les raisons du harcèlement sont à chercher chez les harceleurs. Parfois, il repose sur des causes autour desquelles on peut discuter, travailler, agir. Parfois, ce sont des motifs qui échappent à la logique et à ce qui peut être raisonné.

Par exemple, le harcèlement peut être le résultat de :

1

LE MANQUE D'EMPATHIE :

Certaines personnes se pensent intéressantes en se mettant en avant de cette façon. Elles ne réfléchissent pas au mal qu'elles font en se comportant ainsi. On a beau essayer de parler avec elles, elles ne voient pas plus loin que le bout de leur nez et font du mal, sans même s'en rendre compte. Elles n'essaient pas de comprendre ni de se mettre à la place de l'autre.

3

DE LA JALOUSIE :

Il arrive qu'on s'en prenne à quelqu'un qu'on envie, qu'on jalouse. Parce qu'il a de meilleures notes, qu'il donne l'impression d'avoir plus de chance. Cela provoque en nous des sentiments contradictoires qui s'expriment par la colère ou le rejet, et parfois une forme d'agressivité.

2

UN MANQUE D'ÉDUCATION SUR DES SUJETS IMPORTANTS :

Il y a des enfants qui grandissent dans des foyers où l'on n'aborde pas certains sujets. Et ce que les gens ne connaissent pas les effraient le plus souvent. Cela peut les amener à se montrer fermés, discriminants, à rejeter ce qu'ils ne maîtrisent pas.

4

DU RACISME, DE L'HOMOPHOBIE, DE L'ANTISÉMITISME :

À la maison, on peut entendre ses parents tenir des propos offensants sur des personnes différentes. Et sans trop savoir ce qu'on en pense, on peut croire que ces idées sont normales et rejeter tous ceux qu'elles visent.

5

L'EXPRESSION D'UN MALAISE :

Se montrer agressif, violent, insultant, peut être le signe que quelque chose ne va pas. Quand on est mal dans ses baskets, c'est difficile de voir les autres autour de nous aller bien et se réjouir. On voudrait que tout le monde soit aussi triste et malheureux que nous. Ce malaise peut avoir de nombreuses sources, comme un climat difficile à la maison, ou une expérience douloureuse qu'on a du mal à gérer.



EST-CE QU'IL Y A DES SOLUTIONS AU HARCÈLEMENT ?

Hé oui !

Bien sûr, c'est difficile d'être confronté à une situation que l'on a la sensation de ne pas pouvoir maîtriser. Quand on est face à ses harceleurs, on se sent seul, on se sent impuissant, on a l'impression que ça n'aura jamais de fin.

Mais tout cela est faux, même si tu le ressens en toi, **il ne faut pas perdre de vue que cette situation n'est pas normale. Il existe des solutions pour que tu t'en protèges ou que les autres t'en protègent : tu n'es pas seul.**

Si tu es victime de harcèlement, ou témoin d'un harcèlement, voici ce que tu peux faire :



EN PARLER :

La première chose à faire, c'est de comprendre que tu n'es pas seul pour affronter cette situation. Même si tu as l'impression que personne ne peut te comprendre, ou que tu es gêné de raconter ce qu'il t'arrive, garde toujours en tête qu'il y a autour de toi un grand nombre de personnes qui veulent ton bien et qui sont là pour t'aider.

Tu peux par exemple en parler à tes parents, à un professeur en qui tu as confiance, tu peux aussi en parler à tes amis, à tes frères et sœurs, tu peux même, si tu as un téléphone, appeler gratuitement le 0800 95 580 pour discuter avec un professionnel qui te donnera de bons conseils sur la manière de procéder. **Tu ne dois surtout pas garder cela pour toi et te refermer sur les émotions douloureuses que cela provoque en toi. Au contraire, parler de ce qui t'arrive est le meilleur moyen de trouver de la force auprès des autres pour régler la situation.**

ACCEPTER DE TE FAIRE AIDER :

Il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide. Parfois, on peut croire que si on en parle alors on va passer pour un cafteur, une balance, que les autres vont se moquer. Au contraire, **il faut beaucoup de courage pour demander de l'aide, et encore plus de courage pour dénoncer des choses aussi graves.** Cela montre que tu es une personne intègre et qui n'accepte pas tout et n'importe quoi.

COMPRENDRE QUE CE SONT LES AUTRES QUI ONT TORT :

Même si tu ne veux pas faire d'histoires, dis-toi que ce n'est pas toi qui as provoqué tout cela. Voir que les élèves qui te causent des soucis sont réprimandés, punis, c'est aussi reconnaître qu'ils sont allés trop loin et qu'ils n'auraient pas dû. **C'est le rôle des adultes de faire respecter les règles, et tu ne dois pas chercher à te venger par toi-même.** Mais tu dois dénoncer ce qui se passe pour réparer cette injustice qu'est le harcèlement scolaire.



CROIRE EN TOI :

Tout le monde peut être discriminé. Parce que quelqu'un va te trouver trop petit, grand, gros, mince, noir, blanc, moche, beau, ou parce que la taille de ton nez ne va pas plaire à l'un, ou que ta coupe de cheveux ne va pas plaire à l'autre et on s'en fiche ! **Tout le monde est différent, il n'y a pas une seule façon d'être et de se comporter.**

Tu es toi et c'est très bien, ce sont tes différences qui te permettront de laisser ton empreinte sur le monde et d'accomplir de grandes choses. Tu dois croire en toi et tout ce que tu es, cela te rendra plus fort et te permettra d'affronter le regard des autres en toutes circonstances. **Célébre tout ce qui te rend unique et singulier, car c'est ce qui fait de toi quelqu'un de spécial et de magique !**

CHERCHER DES CONSEILS :

Toutes les réponses ne sont pas en nous. Et il y a des situations qui nécessitent des ressources que l'on n'a pas toujours en soi. Tu peux par exemple trouver un écho dans des livres qui existent, où les héros et les héroïnes traversent la même situation que toi. **Il existe plein de romans et de bandes dessinées qui abordent la question du harcèlement scolaire et grâce auxquels tu pourras voir que tu n'es pas seul, que d'autres que toi traversent cette épreuve dans leur quotidien et arrivent à l'affronter.** Peut-être cela t'aidera à trouver la bonne façon d'aborder tes émotions, et te montrera que cette situation peut s'améliorer.

ET TOI, TU PENSES QU'ON PEUT FAIRE QUOI ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Go!



LES NOTIONS À RETENIR AUTOUR DU HARCELEMENT SCOLAIRE

L'EFFET DE GROUPE :

Tu as remarqué ? Quand un élève s'en prend à un autre, c'est rarement tout seul. Cela donne du courage aux plus idiots de s'attaquer en groupe à une seule personne. C'est ce que l'on appelle l'effet de groupe. La plupart du temps, un seul élève embarque plusieurs autres élèves dans sa tentative de harcèlement, et isole sa victime. C'est pour cette raison que **tu ne dois pas rester seul pour gérer cette situation**. Tu dois trouver des alliés autour de toi, que ce soit parmi les autres élèves de ta classe ou parmi les adultes qui vous entourent. Cela te rendra plus fort pour affronter cette situation.

L'IMPORTANCE D'ÊTRE SOI :

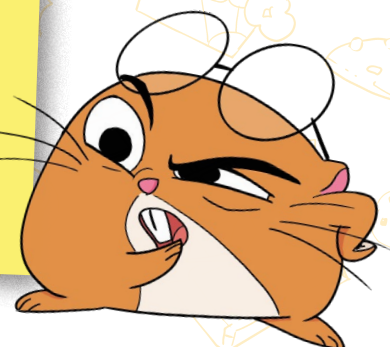
S'il y a une leçon essentielle à retenir dans la vie, c'est que l'obscurité n'existe que pour nous apprendre à briller plus fort. Si des gens s'en prennent à toi parce que tu es différent, alors ne leur donne pas raison en te refermant sur toi-même et en n'osant plus exprimer ce que tu ressens. Au contraire, **affirme-toi, existe plus fort encore**. Tu verras que cela fera aussi venir à toi des personnes qui se reconnaîtront en toi et deviendront de vrais amis. Ensemble, vous serez plus forts pour tout affronter.

LES RÉSEAUX SOCIAUX :

On dit beaucoup de bêtises sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui, le harcèlement dépasse les murs de l'école et peut se répandre sur la toile et te blesser, même lorsque tu es seul chez toi.

Ne t'inquiète pas : cela est puni aussi par la loi, et tu dois immédiatement montrer ce que tu trouves à ton sujet à des adultes. Avec tes parents, faites des captures d'écran, des copies, gardez une trace des choses sur lesquelles vous tombez. Cela deviendra des preuves pour montrer le phénomène dont tu es victime.

Si tu n'as pas envie de lire tout cela, c'est très bien aussi : tu peux choisir de te protéger et de ne pas regarder toutes ces idioties que d'autres racontent. Il te suffit de les ignorer. Rassure-toi, ce qui se dit sur internet un jour est aussitôt oublié le lendemain, tellement le flot d'informations est énorme et en permanence renouvelé. Personne ne s'en souviendra dans quelques jours, alors même si cela t'atteint ne prends surtout pas cela trop au sérieux : il y a aujourd'hui des outils pour tout faire disparaître et nettoyer les moteurs de recherche.



LES NOTIONS A RETENIR AUTOUR DU HARCÈLEMENT SCOLAIRE

LA RÉPARTIE :

On s'en prend à toi ? **Tu as le droit de répondre.** C'est ce que Mortelle Adèle fait toujours. Parfois, cela peut suffire à calmer les personnes en face de toi, si elles voient que tu ne te laisses pas faire et que tu n'as pas peur d'elles. Ce qui donne du pouvoir aux harceleurs, c'est de se sentir tout puissants. Quelques mots bien sentis peuvent permettre de les remettre à leur place et de les décourager de s'en prendre à toi. **Mais attention, surtout ne te mets pas en danger !**

SURTOUT PAS DE VIOLENCE :

Si les choses vont trop loin, et que le harcèlement bascule dans la violence verbale ou physique, alors il faut être très prudent. D'abord parce que personne n'a envie que tu sois blessé, mais aussi parce qu'il ne faut pas que tu laisses qui que ce soit te pousser à ton tour dans cette extrémité et te faire porter un coup que tu regretterais. **La bagarre physique ne mène à rien.** Si tu sens que les choses risquent de dégénérer, alors fonce prévenir un adulte !

ÊTRE VICTIME :

Il n'y a pas de honte à être victime de harcèlement scolaire. Beaucoup de personnes n'osent pas en parler parce qu'elles se sentent bêtes ou faibles. Mais il faut au contraire beaucoup de courage pour prendre conscience que l'on est victime. **Ce n'est pas à toi d'avoir honte ou d'être gêné, mais c'est à ceux qui te harcèlent de baisser la tête.** Tu ne dois pas culpabiliser ni te sentir mal. Ce sont les autres qui font quelque chose qui n'est pas bien, pas toi.

CE QUE DIT LA LOI :

Le harcèlement scolaire est puni par la loi. Attention, pour que la loi soit applicable, il faut que le harceleur soit majeur. S'il est mineur, c'est le Tribunal de la jeunesse qui interviendra : une mesure (et non une peine) sera alors décidée. Ces mesures peuvent par exemple être une réprimande, des travaux d'intérêt général, un placement, et d'autres en fonction de la gravité des actes. Parmi les circonstances aggravantes, on retient notamment le fait que le harcèlement soit effectué sur une victime dont la vulnérabilité (maladie, handicap physique ou mental...) est apparente ou connue de l'auteur, ou si le harcèlement a été commis via internet. Ce sont des exemples pour te montrer que **la loi est de ton côté et n'autorise pas les harceleurs à faire du mal en toute impunité.**



QUI PEUT T'AIDER ?

Même si tu ne les vois pas toujours autour de toi, il y a de nombreuses personnes de confiance qui sont là pour t'aider si tu en exprimes le besoin.

TES AMIS :

Ils peuvent t'écouter, prendre ta défense lorsque tu es harcelé, ou même t'aider à en parler à un adulte autour de toi si tu as peur de le faire seul.

TA FAMILLE :

Elle est là pour s'assurer qu'il ne t'arrive rien et veiller à ton bien être. Tu peux lui parler de tout ce qui t'arrive et que tu ne trouves pas normal. Si tu as du mal à parler avec tes parents, essaie de dialoguer avec seulement l'un d'eux. Tu peux aussi en parler avec ton frère ou ta sœur, ou un autre membre de ta famille.

TON PROF :

Parmi tes professeurs, il y en a sûrement un avec qui tu te sentiras plus à l'aise pour discuter. Si tu as peur que les autres élèves te voient échanger avec lui, tu peux en toute discrétion lui laisser un mot ou demander à le voir après la classe. Au sein de ton établissement scolaire, il y a plein d'interlocuteurs avec qui parler pour expliquer la situation difficile que tu traverses : un surveillant, un professeur, le directeur, ou même un personnel de la cantine, peu importe. L'important, c'est que tu te sentes en confiance pour dire ce que tu es en train de vivre.

LE 0800-95-580 :

Si tu as peur de parler à quelqu'un que tu connais, **tu peux appeler le 080095580 depuis n'importe quel téléphone en Belgique**. C'est un numéro anonyme et gratuit, personne ne saura qui tu es. La personne qui décrochera le téléphone est habituée à écouter des histoires comme la tienne et saura te conseiller et te dire ce qu'il est possible de faire. Sans te juger. Sans te forcer. Sans te demander d'entreprendre quoi que ce soit que tu ne te sens pas encore prêt à faire. Tu peux juste discuter et voir les conseils qu'elle te propose.

TOI-MÊME :

Ne te dis pas que ce n'est pas grave, que tu t'en fiches, que de toute façon c'est comme ça et que tu n'y peux rien. **Cette situation n'est pas normale et tu ne dois pas l'accepter**. Même si tu essaies de te convaincre du contraire, le harcèlement scolaire est douloureux et peut laisser des traces durables dans ton esprit. **Personne n'a le droit de te traiter d'une mauvaise façon**. Alors commence par t'écouter toi-même : si tu souffres, si tu es mal à l'aise, si tu es blessé par tout cela, alors il faut que cela cesse, et pour y parvenir tu dois t'écouter et accepter de demander de l'aide aux gens évoqués précédemment.



CE QU'ON PEUT TOUS FAIRE CONTRE LE HARCÈLEMENT

1

DIRE NON QUAND ON NOUS ENTRAÎNE VERS CE GENRE DE COMPORTEMENT :

Tes amis s'en prennent à quelqu'un et te disent que si tu ne fais pas comme eux alors tu ne feras plus partie du groupe ? Très bien, change d'amis ! **Personne n'a le droit de t'imposer des comportements qui ne sont pas les tiens, pas en accord avec tes valeurs, ton éducation ou tes principes.**

4

ÊTRE ATTENTIF AUX AUTRES :

Faire preuve d'empathie, de compassion, se mettre à la place de l'autre, c'est le meilleur moyen de rendre ce monde meilleur. On ne sait pas toujours ce que les autres vivent quand ils rentrent à la maison, certains ont des vies difficiles, des pensées sombres, et le harcèlement peut mener à des issues tragiques et douloureuses pour des familles entières. **N'hésite pas à apporter ton aide à quelqu'un que tu vois en difficulté et en souffrance.**

5

S'ACCEPTER AVEC NOS DIFFÉRENCES :

Personne n'est parfait, on est tous comme on est. S'accepter ainsi nous rend libres d'être qui l'on a envie de devenir, de la façon dont on le souhaite et qui est naturelle pour nous. **Tu verras, toi aussi tu te sentiras mieux si tu acceptes les autres comme ils sont sans les juger. En faisant cela, tu les encourages à faire de même à ton égard, et tu peux grandir librement.**

2

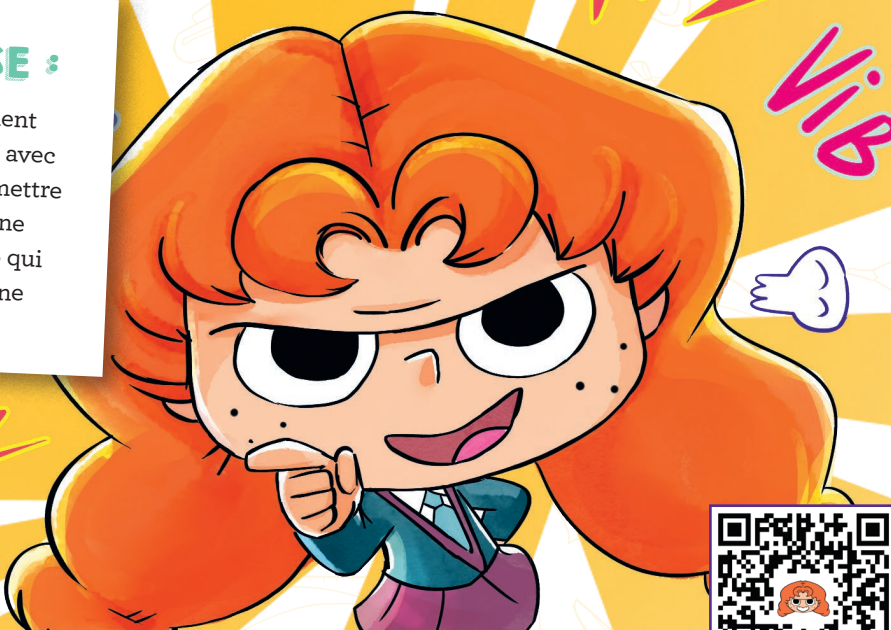
REFUSER DE CAUTIONNER QUAND ON EST TÉMOIN :

Toi aussi tu dois refuser de cautionner le harcèlement scolaire. Tu ne dois pas trouver cela normal qu'on s'en prenne à un autre élève. **Si tu es témoin de harcèlement, il ne faut pas l'accepter.** Ce n'est pas parce que tu n'es pas visé directement que tu ne peux pas dénoncer ce que tu vois et demander l'intervention d'un adulte.

3

EN PARLER EN CLASSE :

Il ne faut pas faire un secret du harcèlement scolaire, et ouvrir une discussion en classe avec l'aide de ton professeur peut permettre de mettre le problème au grand jour. Ainsi, personne ne pourra faire comme s'il ne savait pas ce qui se passe. Ce fascicule, par exemple, est une bonne façon d'ouvrir la discussion !



Scanne ce QR code pour télécharger la version numérique du fascicule !



mortelleadele



mortelleadelebd

www.mortelleadele.com

MrTan&Co

17 Rue Dupin
75006 Paris



Pour accompagner ta lecture, découvre les 4 chansons de Mortelle Adèle contre le harcèlement scolaire en scannant ce QR Code !