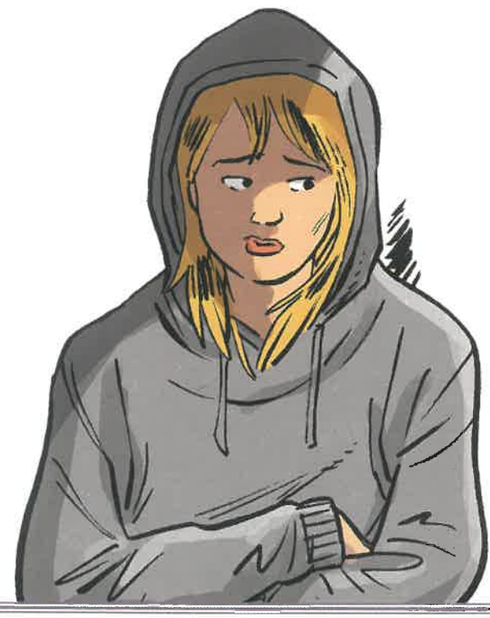
Les carnets de Camélia

Textes de Ghislaine Ballester Dulier
& Nora Fraisse



Salut, c'est Camé ! J'espère que tu as appris plein de choses à la lecture de cet album. Cette BD a vu le jour grâce à ***Nora Fraisse*** *et l'association* ***Marion la main tendue*** *qui font un merveilleux travail pour qu'un jour le harcèlement devienne l'exception.*

Comme tu as pu le comprendre, cette épreuve a été vraiment terrible à traverser pour moi. Je me suis sentie perdue, abandonnée, isolée, exclue, désemparée, incapable de me défendre et de me projeter dans l'avenir, j'ai cru que personne ne pouvait m'aider… et pourtant des mains tendues, des amitiés solidaires ont été salvatrices.

Si j'avais su tout ce que je sais aujourd'hui, les choses auraient été très différentes, alors je te propose de continuer l'histoire avec ces pages bonus, de partager mon notebook perso.

Je vais essayer avec mes mots de t'expliquer avec les héros de la BD la définition du mot harcèlement, pourquoi c'est grave, comment trouver des solutions ensemble et faire en sorte que le harcèlement s'arrête.

Toi qui lis ces pages, que tu sois enfant harceleur, témoin, victime, parent, professeur ou tout adulte, sache que le harcèlement n'est pas une fatalité !

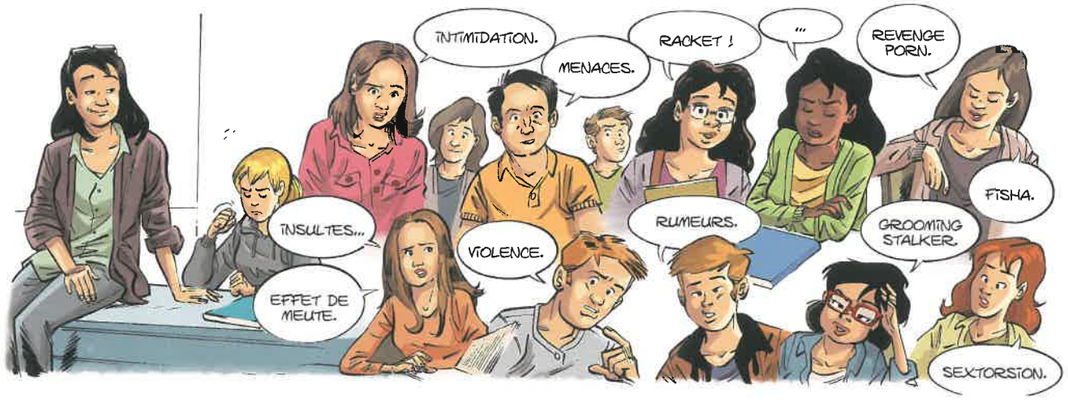
Allez, on commence par la base : **c'est quoi, le harcèlement ?**

Voici ce que dit le dictionnaire : « Le harcèlement est un mode de persécution consistant à enchaîner de façon répétée des agissements et des paroles hostiles afin de démoraliser et d'affaiblir psychologiquement la personne qui en est la victime. »

Voilà ce que dit Nora Fraisse : elle le définit comme l'ensemble des formes de harcèlement, scolaire (salle de classe, cour de récréation, cantine, couloirs…) ou extrascolaire (dans la rue, les transports, lors d'activités sportives…). Il peut se dérouler dans des espaces physiques ou virtuels et impliquer des élèves de ton école ou en dehors de celle-ci. Ces violences peuvent être verbales, physiques et/ou psychologiques.

Tout est prétexte, ton poids, tes origines, ton style vestimentaire, ta couleur de peau, ton physique, tes centres d'intérêts, ton orientation sexuelle supposée ou réelle, ta religion, le métier de tes parents, un accent, un handicap, etc. La loi du 4 août 2014 punit désormais le harcèlement entre pairs.

Quoi qu'il arrive sache que ce n'est jamais de ta faute.100 % des agressions sont du fait des agresseurs !



Pourquoi **c'est grave ?**

Tu as sûrement déjà entendu, « Oh c'est bon c'est pour rigoler !» Sauf que tu sais bien que ce n'est pas vrai, car franchement il n'y a rien de drôle dans toute cette histoire que subit malheureusement au moins 3 enfants par classe et un enfant sur 4 pour le cyberharcèlement.

marion la main tendue

Maintenant je vais te parler d'une association géniale, qui en moins de dix ans d'existence a réalisé des miracles : faire parler du harcèlement et en faire un vrai sujet sociopolitique. C'est un tabou qui tombe et avec lui, la meilleure protection des harceleurs : la peur qui doit changer de camp !

Marion la main tendue est une association loi 1901 créée en 2014, agréée par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports. Son objectif est la prévention et la lutte contre les violences et le harcèlement en milieu scolaire, ainsi que les cyberviolences. En plus des conférences, ateliers, journées de sensibilisation, du soutien apporté aux victimes et à leurs familles, l'association interpelle régulièrement les pouvoirs publics et s'est imposée auprès d'eux comme un partenaire et une force de proposition.

Nora Fraisse (*) a fondé l'association Marion la main tendue après le suicide de sa fille Marion, 13 ans, victime de harcèlement à l'école. Grâce à son engagement et à celui de toute l'équipe, la parole se libère peu à peu, les médias s'emparent du sujet et dévoilent un tabou mortifère. Inlassablement, Nora Fraisse rencontre des enfants et adolescents victimes, leurs parents, des enseignants, des éducateurs… Elle parie également sur la prévention : « Nous intervenons aujourd'hui auprès des enfants à partir de 3 ans jusqu'aux adultes, dans les écoles, collèges et lycées mais aussi MJC, grandes écoles, entreprises… Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour alerter, expliquer, aider. »

L'équipe de Marion la main tendue intègre, outre son conseil d'administration, deux psychologues cliniciennes, une trentaine de bénévoles de tous horizons et des jeunes services civiques, ambassadeurs contre le harcèlement, comme nous 4 (Léo, Rayan, Gabriel et moi=) à la fin de la BD .

Pour en savoir plus :
https://www.marionlamaintendue.com
Contact : contact@marionlamaintendue.com

(*) Nora Fraisse est l'auteure de *Marion, 13 ans pour toujours,* Calmann-Levy, 2015, *Stop au harcèlement*, Calmann-Lévy, 2015.
Elle a conceptualisé le premier «baromètre national portant sur le harcèlement entre pairs».

Tout d'abord, pourquoi, quand on est harcelé, **on ne réagit pas tout de suite...**

– Peut-être parce qu'au début, on ne comprend pas ce qui se passe, on pense à une mauvaise blague. Et puis quand ça se répète, jour après jour, on se dit qu'on est assez fort pour encaisser. Peu à peu, le harceleur fait le vide autour de toi. Tu te sens isolé, trahi. Tu n'as plus aucun soutien, c'est le vide total et il faut tenir sans rien montrer. Enfin, c'est ce que tu crois. Le harcèlement pourrait te détruire lentement mais sûrement.

Si tu es dans la même situation que moi, surtout garde espoir. Il n'est pas facile d'en parler ou de trouver une personne de confiance. Ton monde s'écroule, tu as l'impression que personne ne va comprendre la situation, toi-même tu ne comprends pas, mais n'oublie pas que tu n'es pas seul(e). J'ai pu compter sur Léo et Rayan, alors tu vois c'est possible. Et puis sache que nous avons enquêté auprès des anciennes personnes victimes : elles nous disent que moins d'une personne sur trois parle du harcèlement subi au moment où cela se déroule.

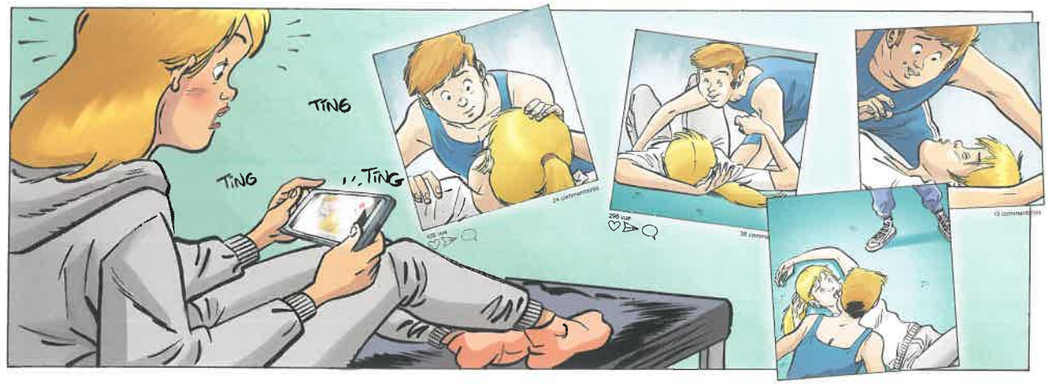
Mais **pourquoi** on n'en parle pas ?

– Je pense que les raisons du silence sont différentes pour chacun, mais au début, on pense que «ce n'est pas si grave», que ça va le faire. On veut gérer seul, sans inquiéter les parents. Finalement, on arrive à se dire que ça vient de nous, la honte s'installe, on se coupe du monde et on se tait.

– Moi, j'ai eu peur quand Valentine m'a menacée… Et en même temps, je me sentais tellement mal de trahir Camé…

Comment devient-on harceleur, à votre avis ?

– Ça dépend… Certains harceleurs sont eux-mêmes harcelés, comme Rayan, parfois par un parent proche, donc ils reproduisent la même chose sur la cible. D'autres ont développé un problème psychologique dans le rapport au pouvoir, qui les pousse à pratiquer l'intimidation. Tu sais, la violence est toujours une volonté de domination, après quelles que soient les raisons, on doit faire en sorte que cela ne commence jamais.

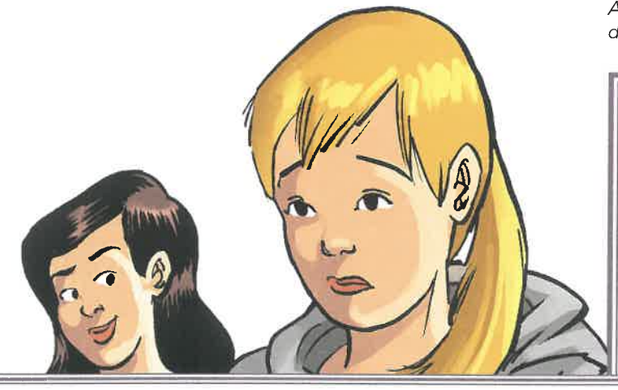


Parlez-moi du «**grooming**»...

– C'est quand un adulte se cache derrière un pseudo et un faux profil pour entrer en contact avec un enfant ou un jeune. Il le fait parler, obtient des infos confidentielles ou intimes, accède à sa webcam… Il l'apprivoise, en quelque sorte. C'est arrivé à la sœur d'une amie ! À 13 ans, elle s'est mise à tchatter avec un jeune de 15 ans, super gentil, super beau sur les photos. Elle lui a donné son snap et envoyé des photos d'elle. Quand il lui a donné rendez-vous, elle a pris peur et en a parlé à un adulte de confiance. Tout s'est enchainé, dépôt de plainte, découverte que c'était un adulte et pas un ado. Ils ont réussi à le retrouver et à faire retirer les photos.

Le «revenge porn» ? Le sexting ?

– Le premier, c'est la «vengeance pornographique», punie par la loi, le fait d'utiliser et de diffuser des photos ou des vidéos intimes d'une personne sans son consentement, pour l'humilier. Le sexting, lui, consiste à envoyer à la personne harcelée, de façon insistante et répétée, des messages (appelés des sextos), des photos ou des vidéos à caractère sexuel via les réseaux sociaux ou par messagerie instantanée. Le sexting a pour but d'affaiblir le harcelé pour le dominer.



Impossible de **supprimer** ces photos ?

*– **Oui, c'est bien là le problème**. Une fois postés, messages, photos et vidéos vivent leur vie, sans toi ! Ni le harceleur ni la victime ne peut plus rien empêcher.*

*– **Mais si et heureusement !** Il n'y a pas d'anonymat mais des pseudonymats, on peut toujours retrouver les auteurs avec leur adresse IP. Il y a également la possibilité d'avoir une assurance Kolibri inventée par Nora Fraisse et qui permet l'enfouissement des données, bref, un nettoyage de ta e-réputation : www.kolibri-assurances.com*

Pour finir, **quel conseil** donneriez-vous pour s'en sortir ?

– Agissons, car ensemble on est plus forts contre le harcèlement !

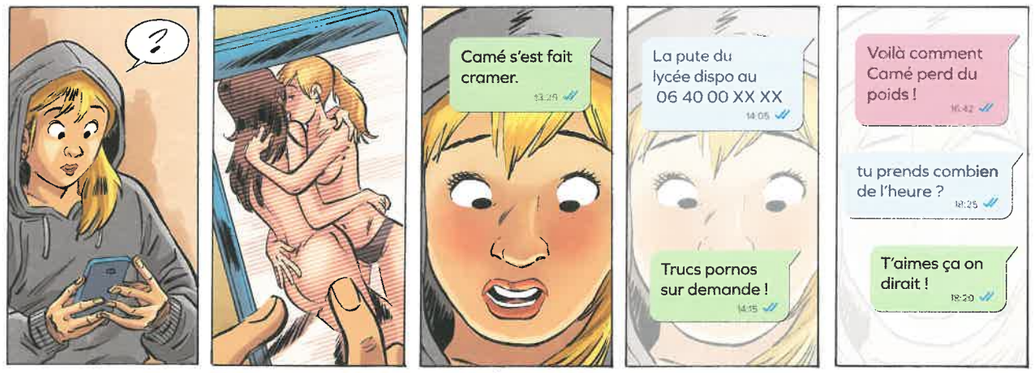
Appeler le numéro gratuit et anonyme 3020 ou l'association Marion la main tendue au 01 69 30 40 14 pour demander de l'aide. Aucune honte à avoir, AUCUNE CULPABILITÉ, un élève sur trois déclare subir du harcèlement !

LE SAIS-TU ? On parle souvent de meute, car chez les animaux le mot «harcèlement» signifie «soumettre sans répit à de petits attaques». Certains petits animaux utilisent cette technique, en groupe, pour faire fuir un prédateur. Il s'agit d'un réflexe de défense ou de survie, appliqué la plupart du temps à un animal plus gros qu'eux et qui représente un danger. La volonté de nuire est l'apanage des humains…

LE CYBERHARCÈLEMENT

Le cyberharcèlement est une forme de **persécution par le biais d'Internet et des réseaux sociaux.** La diffusion est rapide et à grande échelle.

Là, on arrive à ce qui a failli me… tiens, je ne trouve même pas le mot… m'annuler, m'effacer, me réduire à néant. Je n'exagère pas, le cyberharcèlement est peut-être le pire parce qu'il te suit jusque chez toi, il envahit tous tes univers, tous tes refuges jusqu'à ce qu'il ne t'en reste plus un seul. Tes amis sont menacés, ta famille est influencée et trompée… Sans que tu puisses savoir qui a lancé le truc, ton image est salie, déformée, transformée et diffusée partout via Internet. Les gens, surtout les jeunes, croient ce qu'ils voient sur Internet, alors les fausses photos de toi vont être moquées, commentées puis relancées sur Internet. Tu le vois en direct, jour et nuit et tu reçois des insultes de gens que parfois tu ne connais même pas ! À partir de là, comment veux-tu te défendre ? Tu as juste envie de vomir et de disparaître. Le sais-tu ? Il existe une loi depuis le 3 août 2018 contre le cyberharcèlement en meute pour protéger les personnes cibles de ces attaques.



Concrètement, **ça se passe comment ?**

- Tu reçois des **messages (sms, mails, tweets…),** sans arrêt, des dizaines par jour (et nuit).

- **des photos ou des vidéos de toi,** trafiquées ou non, accompagnées de fakes (rumeurs, mensonges) sont diffusées via les portables.

- **ton compte (mail, Facebook, Snap, Insta, TikTok, etc.) est piraté** et on peut même usurper ton identité pour parler à ta place.

Le sais-tu ?

59 %
des 9-16 ans
sont présents sur les réseaux sociaux et un quart d'entre eux a un profil public accessible à tout le monde.

39 %
des 13-15 ans
sont déjà entrés en contact avec des inconnus en jouant en ligne.

23 %
des 11-13 ans
discutent avec des personnes qu'ils n'ont jamais vues sur des messageries instantanées.

15 %
des jeunes
de cette tranche se sont déjà retrouvés face à un adulte alors qu'ils pensaient discuter avec quelqu'un de leur âge.

(sources : EU Kids on line et Calysto avec le soutien de La voix de l'enfant)

LES CONSÉQUENCES DU HARCÈLEMENT

Les conséquences du harcèlement sont toujours sérieuses et parfois très graves. Moi, j'ai eu de la chance d'être aidée. Pour le harceleur, la meute, sa clique, tu deviens un objet, une chose dont il peut faire ce qu'il veut ! Comme tu as pu le remarquer, les conséquences sont parfois invisibles aux yeux des autres, faut avouer qu'on sait bien cacher notre peine ! Mais je te donne quelques pistes qui peuvent aider :

Les signes qui doivent alerter

- On s'**isole de ses amis,** on ne veut pas sortir à la récréation, prendre le bus scolaire, aller au sport,
- **nos notes baissent, on perd l'appétit ou on se réfugie dans la nourriture pour se consoler,**
- nos **affaires de classe sont abîmées** de façon inhabituelle ou bien **disparaissent** sans raison,
- on fait preuve de **colère, d'agressivité,**
- **on a des angoisses, des troubles du sommeil, des maux de ventre, des maux de tête… parfois on ne veut plus aller à l'école, c'est ce qu'on appelle la phobie scolaire.**

Pour se reconstruire, l'enfant ou l'adolescent victime aura peut-être besoin d'une thérapie pour comprendre ce qui s'est passé, puis d'activités qui lui redonnent confiance : sport, théâtre, musique… sur un rythme léger, sans esprit de compétition ni de performance.

La psychoéducation peut l'aider à apprendre à poser des limites et à désamorcer le conflit, avec parfois des techniques simples comme développer l'assertivité : «Tu me trouves mal habillé, comme tu veux, j'aime mon style, on ne peut pas plaire à tout le monde.»

Et le harceleur ?

Il n'y a pas de profil type. Il est donc important de lui rappeler que ce qu'il a fait est grave, qu'il soit puni, accompagné, même s'il est parfois lui-même harcelé ou malmené par ailleurs. Et dans l'idéal, qu'il ait lui aussi un suivi personnel adapté.

Prévention : *Tout le monde est concerné, donc tout le monde peut agir, il faut en parler, le dire, le dénoncer, donner les numéros d'aide, accompagner, soutenir, tendre la main.*

Tu as pu voir que les adultes peuvent nous aider, il faut que tu essaies de trouver 5 personnes de confiance, il faut aussi former, comme le fait Marion la main tendue, les élèves ambassadeurs, les enseignants et les équipes pédagogiques, à détecter et prendre en charge le harcèlement entre pairs.

LE HARCÈLEMENT N'EST PAS UNE FATALITÉ

La loi n° 2019-791 du 26 juillet 2019 pour une École de la confiance décide d'un **droit à une scolarité sans harcèlement.** Depuis la rentrée 2021/2022, la France a mis en place **le programme Phare** auquel à participé Nora Fraisse en tant que membre permanent du comité d'experts.

pHARe

85 %
des parents d'un enfant scolarisés sont inquiets à l'idée que leur enfant soit victime de harcèlement à l'école.

83 %
des enseignants disent n'avoir jamais reçu de formation dédiée à la prévention et gestion des cas de harcèlement entre élèves.

30 %
des cyberharcelés ont entre 15 et 17 ans. Ils ne sont plus que 11 % entre 25 et 34 ans.

54 %
des harcèlement entre élèves se déroulent au collège (23 % en primaire et 13 % au lycée).

Moins de 1 personne sur 3
parle du harcèlement subi au moment où cela s'est déroulé.

(Source chiffres : Baromètre national - Marion la main tendue)

Que faire ? Que dire ?

Le plus grand choc pour moi, là où mon cerveau a dit « Ça suffit ! », c'est quand mes parents m'ont rejetée, trompés par la mise en scène de Myriam, Valentine et la meute. Je les écoutais sans y croire, comment pouvaient-ils douter de moi et me parler comme ça ?! C'était un cauchemar ! Finalement, ça m'a aidée puisque c'est là que j'ai tout déballé. Alors, cette dernière page est pour te donner quelques outils, au cas où…

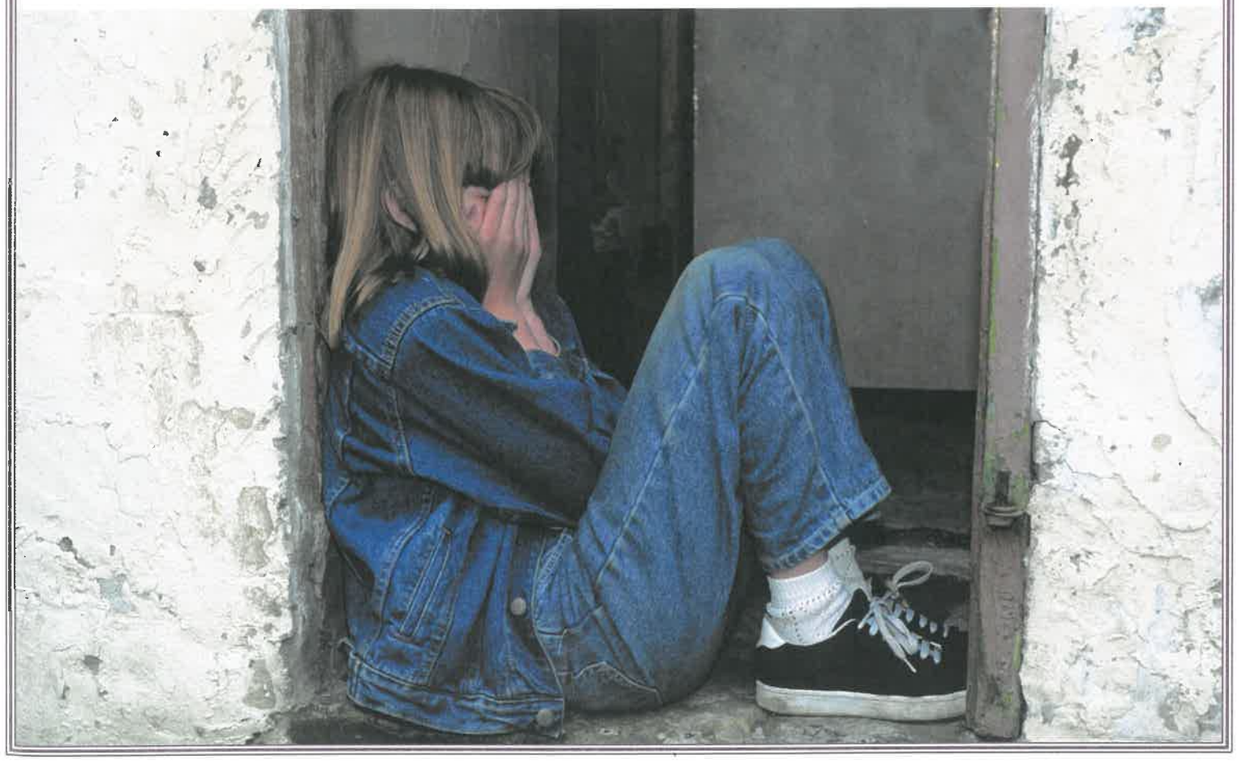
Parents, enseignants, amis : **les phrases qui aident... ou pas.**

La victime de harcèlement est en état de détresse totale. Lorsqu'elle demande enfin de l'aide, ne pas la juger et éviter d'en rajouter avec des phrases du style : « Mais enfin, pourquoi tu t'es laissée faire ? »

Voici les phrases qui aident : « Tu n'as absolument rien fait de mal », « Les coupables sont ceux qui ont diffusé les photos/vidéos », « Je suis (nous sommes) avec toi », « Nous allons t'aider et te protéger maintenant », « Tu n'as pas à avoir honte », etc. Et bien sûr, la prendre dans vos bras pour qu'enfin elle se sente en sécurité.

Des livres pour comprendre

- ***Marion, 13 ans pour toujours*** et ***Stop au harcèlement*** de Nora Fraisse
- ***Seule à la récré*** d'Ana et Bloz (BD)
- ***Condamné à me tuer*** de Jonathan Destin
- ***Le harcèlement scolaire*** de Nicole Catheline
- ***Machine*** – de Anne Allier et Camille Chauveau
- ***Harcèlement Scolaire – Le vaincre c'est possible*** – de Bertrand Gardette et Jean Pierre Bellon
- ***Les Blessures de l'école*** de Marie Quartier et Jean Pierre Bellon



Pour aller plus loin...

Tu souhaites t'engager et participer à la prévention des phénomènes de harcèlement ? L'association Marion la main tendue propose des formations pour les enfants, les jeunes et les adultes :

https://www.marionlamaintendue.com

Numéros et liens utiles

Harcèlement : 3020
https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr

3020
APPEL GRATUIT

Cyberharcèlement : 3018
https://www.netecoute.fr

Pour signaler un contenu choquant sur Internet :
https://www.pointdecontact.net
(existe aussi en appli sur Android et iPhone)
ou
https://www.internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/SignalerEtapeChoixTypeContenu!input.action