

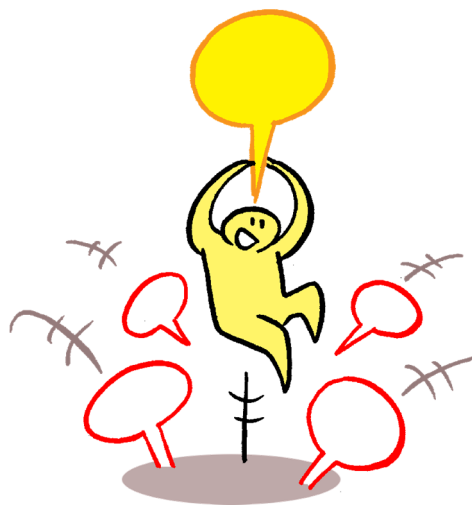
## Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

« *Quand on garde les choses pour soi, qu'on ne dit rien, ça peut s'aggraver parce que c'est lourd à porter, surtout pour un enfant* », dit Maya, 11 ans, qui a été victime de harcèlement. Aujourd'hui, l'Éducation nationale travaille pour former des enseignants à la lutte contre ces violences. Des élèves peuvent s'engager pour dire « Non au harcèlement ». Des associations apportent leur soutien aux victimes, accompagnent les familles...

### Comment avez-vous tenu ?

Dans le podcast Bullied, la journaliste a demandé aux victimes de harcèlement, devenues adultes, comment elles ont tenu, résisté... Les réponses sont différentes pour chacune : Annie a trouvé des amis dans les livres, les séries télévisées... pour ne pas se sentir isolée. La nature a été importante : tout ce qui est doux, sans jugement, comme les animaux... peut aider. Elle ajoute qu'il ne faut pas se sentir coupable, penser à soi, trouver des choses qui font plaisir pour reprendre des forces. Il faut aussi se rappeler qu'on a des qualités, les protéger. Pour Sara, il ne faut surtout pas rester seul avec ça et toujours penser que ce n'est pas acceptable. Elle explique qu'elle a fait l'erreur de ne pas parler, elle a laissé la violence s'installer en elle et l'abîmer. Faire du sport, écrire... permet de faire sortir la violence en soi. Pour Chloé, il faut se trouver des passions autres, des endroits où on se sent bien, avec des amis...

Tous disent qu'il est impossible de s'en sortir seul. Il faut vraiment parler, trouver une personne de confiance : parent, professeur, CPE (conseiller principal d'éducation), animateur, bénévole d'association qui écoutera vraiment, pourra aider, donner des armes pour se défendre.



### Des séries, des livres pour s'armer, pour comprendre



Quand il était au collège, l'auteur de BD Antoine Dole a vécu du harcèlement... Pendant 3 ans, on lui a répété qu'il devrait se suicider. On le frappait. On lui a même cassé le pouce. Pendant les récréations, il a passé beaucoup de temps enfermé dans les toilettes pour se cacher. Il a commencé à écrire, en inventant un personnage qui était le contraire de lui, puisque lui on le détestait. C'est ainsi qu'est née Mortelle Adèle, une petite fille qu'il ne faut pas embêter car elle ne se laisse pas faire. Aujourd'hui, Antoine Dole est heureux quand il reçoit des mots d'enfants qui disent que, grâce à Adèle, ils ont compris qu'ils pouvaient dire « non », poser des limites, se défendre... Une maman lui a écrit que son fils harcelé a répondu « merci » à ses agresseurs qui le traitaient de « bizarre ». Comme Adèle, c'est devenu une fierté d'être bizarre ! C'est pour ces enfants différents qu'écrit Antoine Dole, parce que ce sont eux qui changeront le monde.

Beaucoup d'autres livres parlent de harcèlement comme le manga (BD japonaise) « A Silent Voice », histoire d'une jeune fille sourde harcelée, adaptée en dessin animé... Nora Fraise a réalisé avec Christophe Cazenove et Bloz une BD « Camélia : face à la meute ». Il existe aussi des séries comme « 13 reasons why »...



## Agir, s'engager

« Mon CPE m'a expliqué que, si personne n'essayait de changer les choses, les autres allaient décider à ma place ». Kaïna Lerma, élève en première, a choisi, après avoir été harcelée pour sa couleur de peau, de lutter contre les inégalités, les discriminations et toutes les violences, sexistes, racistes, homophobes... « Le harcèlement est extrêmement grave. De nombreux camarades en souffrent. Il faut vraiment se battre contre ça, peu importe qui on est et l'âge qu'on a. » Kaïna est aujourd'hui élue du Conseil national de la vie lycéenne. Agir, ça peut être simple : ne pas rire aux moqueries, ne pas repartager des messages insultants sur les réseaux sociaux, faire participer les élèves isolés...

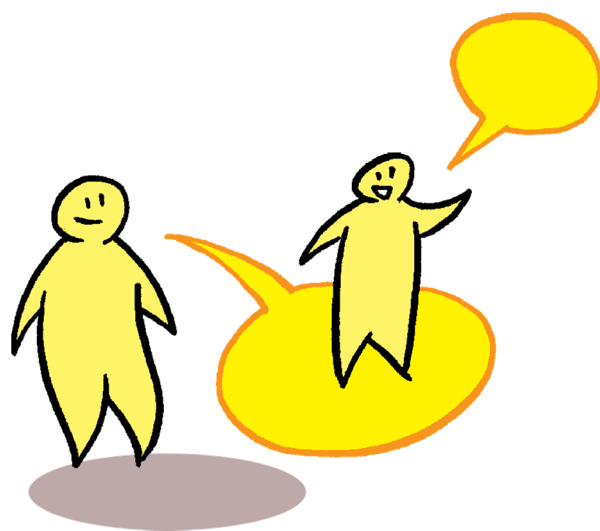
---

## Le Programme de prévention du harcèlement à l'école (PHARE)

Écoles et collèges proposent aux élèves qui le souhaitent de devenir des ambassadeurs « Non au harcèlement ». Ils apprennent comment réagir s'ils sont témoins de violences. Cela fait partie du programme PHARE. Depuis la rentrée 2021, il se met en place dans tous les établissements scolaires. 5 professionnels sont formés pour repérer les situations de harcèlement, accompagner les élèves, les protéger... Pendant l'année, dès le CP, les enfants sont sensibilisés pendant 10 h au harcèlement et au cyberharcèlement. Ils peuvent, par exemple, jouer des situations où ils sont harceleurs, victimes ou témoins.

En novembre, des actions sont organisées pour la Journée nationale de lutte contre le harcèlement. Les établissements participent à la réalisation de projets, concours vidéo... Les parents sont aussi informés...

La volonté est que les enfants ne grandissent pas dans des établissements où ils apprennent la loi du plus fort, la loi du silence et à ne pas aider ceux qui sont en danger... mais plutôt, où ils aient du plaisir à être ensemble, à aller à l'école.



Un décret a été rédigé pour que, dès la rentrée 2023, ce soit l'élève harceleur qui change d'établissement et non l'élève victime.

## Plus de cours d'éducation sexuelle

Les associations demandent que les cours d'éducation sexuelle, 3 par an obligatoires, soient vraiment organisés.

Aujourd'hui, les élèves ont plutôt 2 ou 3 cours dans toute leur scolarité. Ils sont importants pour comprendre que « homo » n'est pas une insulte. Ils doivent permettre d'expliquer le consentement (entendre si la personne est d'accord ou pas), le respect de son corps et celui de l'autre, la possibilité de dire non, apprendre à combattre le sexisme... Certains diront que ce n'est pas le rôle de l'école, mais comment se concentrer sur son contrôle de mathématiques si on a la peur au ventre, si on est victime de cybersexisme, de harcèlement homophobe... ? Un enfant trans sur deux a été victime de violences à l'école.



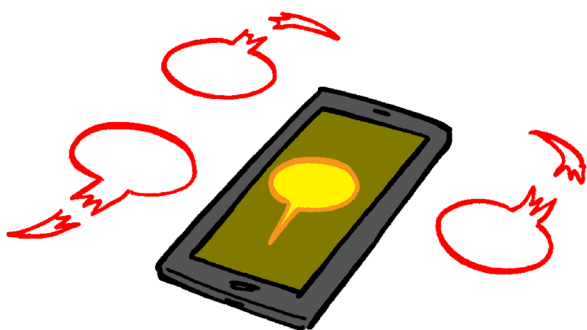
## Que faire en cas de cyberharcèlement ?

Il faut en parler car, là aussi, il est impossible de s'en sortir seul. Il faut garder des preuves en faisant des photos de l'écran, bloquer les auteurs des violences. Il faut aussi signaler le problème au site sur lequel a lieu le harcèlement : Instagram, TikTok, Snapchat... pour qu'il supprime les messages.

L'association e-enfance peut apporter son aide, des conseils, ou contacter elle-même les sites pour aller plus vite. Voici son site :

<https://e-enfance.org/informer/cyber-harcelement/>

Le numéro d'appel et pour le tchat est le 30 18, ouvert 7 jours sur 7, de 9 h à 23 h. C'est gratuit et les échanges restent secrets.



## Et sinon, qui contacter ?

Victime, témoin, parent, professionnel, il y a des numéros pour trouver de l'aide, en parler :

- le 30 20, ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 20 h et le samedi de 9 h à 18 h.

- pour les enfants, les adolescents, victimes de violences ou témoins, il y a le 119 « Enfance en danger », ouvert 7 jours sur 7, 24 h sur 24, accessible en langue des signes :

<https://www.allo119.gouv.fr/je-suis-sourd-ou-malentendant-comment-puis-je-contacter-119>

Il est aussi possible d'obtenir du soutien auprès d'associations comme « Marion, la main tendue » :

[www.marionlamaintendue.com](http://www.marionlamaintendue.com)

