

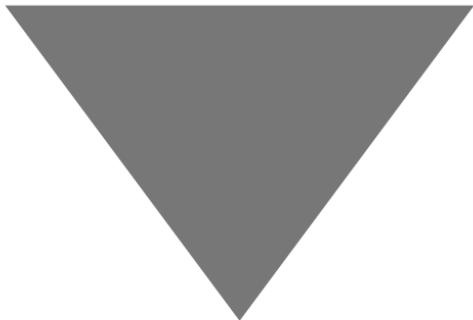
Le harcèlement est le meurtre de l'âme



Chers adultes, écoutez-nous!

SOMMAIRE

- 5 Édito**
- 7 Ecoutez !**
- 13 Maintenant**
- 21 Mon choix**
- 45 Mode d'emploi**



- 53 Le bonheur en Haïkus**



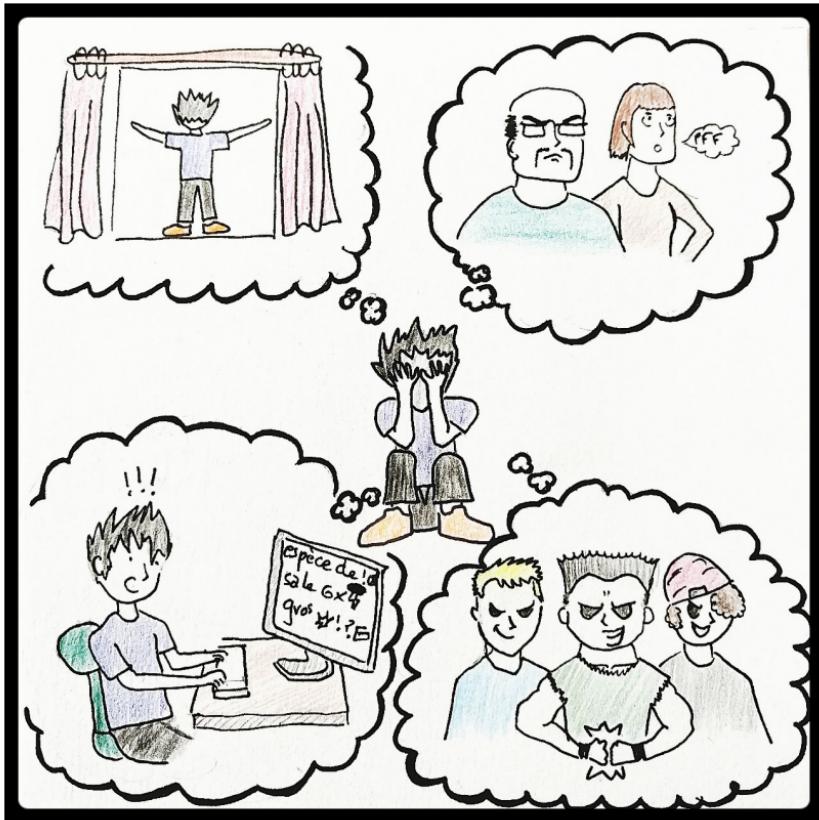
ÉDITO

Les élue.s de la commission "solidarités et lutte contre les discriminations" ont souhaité travailler sur le harcèlement. En février, mars et avril 2019, les ateliers d'écriture ont été le lieu de débats et d'expressions riches sur ce sujet. Ce livret est le fruit d'un travail de création et de réflexion autant collectifs qu'individuels.

Il a été conçu par les jeunes comme un point de repère pour la communauté éducative afin de lutter plus efficacement encore contre ce fléau qui "ruine des vies". Les textes de ce livret sont constitués de paroles de collégiens et de collégiennes.



Écoutez-nous !



Joseph

Les adultes, où êtes-vous pour nous?

parents, enseignants, écoutez-nous.

Vous ne voulez pas savoir qui est fautif?

Vous voulez vous protéger?

Vous avez peur?

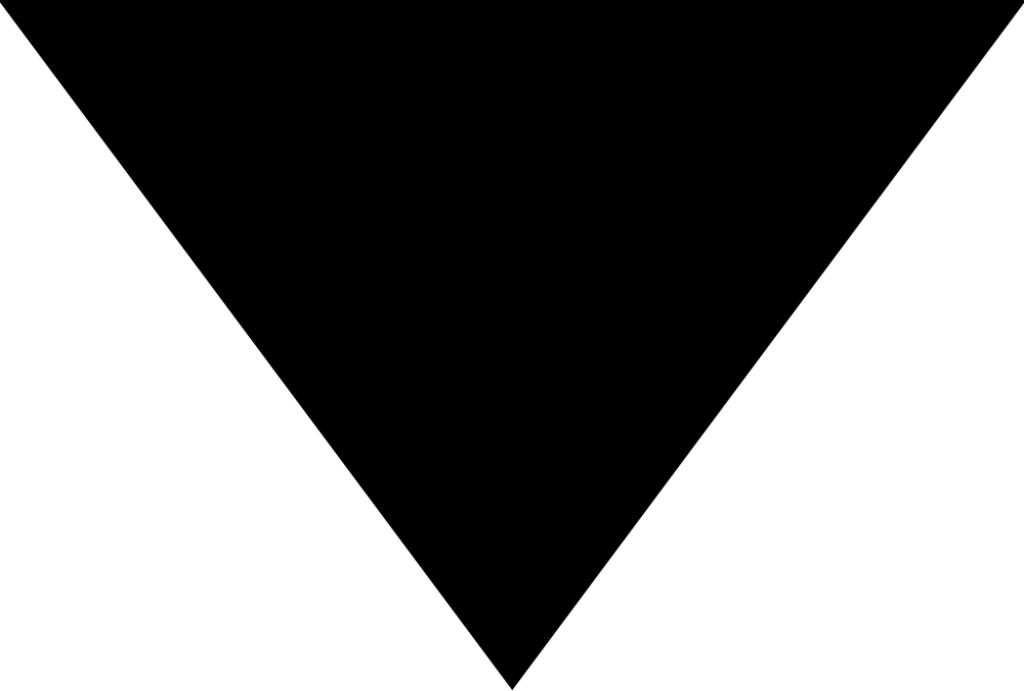
Souvenez-vous quand vous étiez enfants.



Est-ce que c'est la phobie des adultes, le harcèlement? Pour nous c'est un cauchemar.
Ecoutez-nous, comprenez les situations avant de sanctionner.

Parfois, nous avons l'impression que vous ne voulez pas savoir qui est réellement fautif.
C'est comme si vous vouliez éviter les problèmes.

Ne nous laissez pas seuls.



Maintenant

« Aujourd’hui , je vis une vie tranquille , même si elle ne l’a pas toujours été.

Après s’être fait harcelé, c’est difficile de se reconstruire, mais avec un peu de volonté et un mental d’acier , la vie reprend son cours.

Une fois que l’on a trouvé les bonnes personnes, tout va mieux, et après avoir été forgé, plus grand chose ne peut m’atteindre, sauf de voir quelqu’un se faire harceler. Alors le premier réflexe pour moi est de réagir car j’aurais aimé que l’on m’ aide aussi.



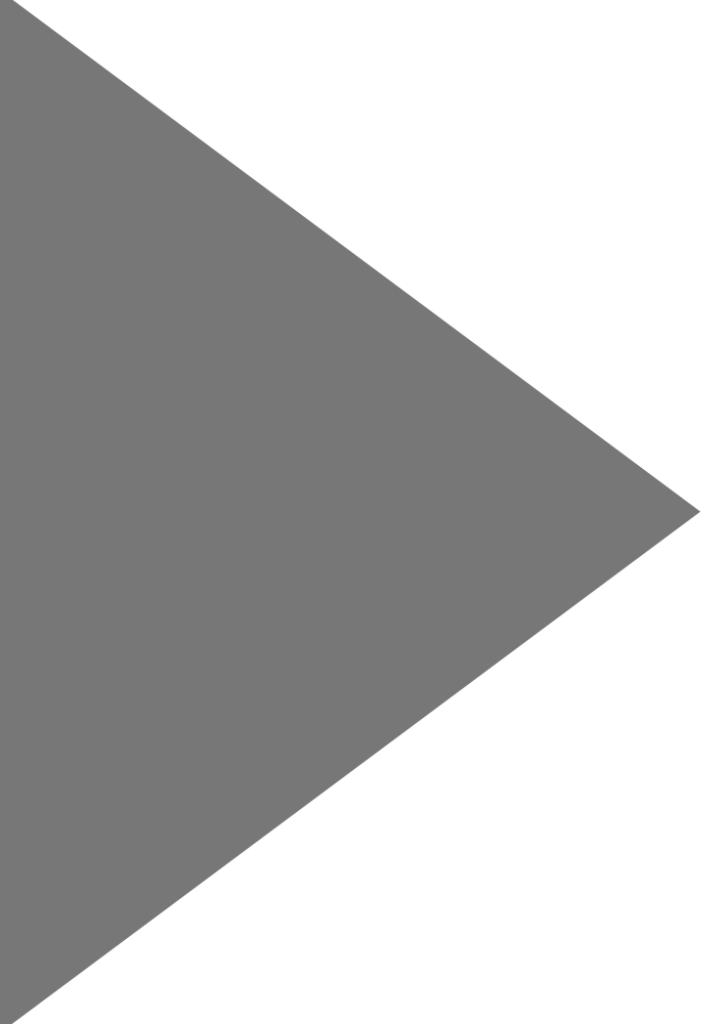
« Depuis le CP jusqu' à la 5ème, je me suis fait harceler et j' ai réussi à m' en sortir alors j' aimerais aider tous ceux qui vivent mon ancienne vie. »

« Aujourd' hui ce que je vis est juste un enfer... un enfer interminable , une vie horrible. J' ai juste envie d' en finir aujourd' hui. Je suis victime de harcèlement. »

« Aujourd' hui , ce que je vis est un mélange de douceur et de malheur, un mélange d' interdits et d' attentions, de l' isolement avec les personnes qui m' ont trahi et de la tendresse pour les gens que j' aime. »

« Aujourd’hui ce que je vis est magnifique : je fais partie du CDJ. Je fais partie de la commission de solidarité et de lutte contre les discriminations. J’ai déjà eu un ami harcelé mais tout s’est arrangé. »

« Aujourd’hui, je vis une belle vie entourée de personnes de confiance. J’ai été témoin de harcèlement et j’ai poussé la personne à en parler. »



Mon choix

J' ai choisi la commission harcèlement car nous en avons assez de ce monde et de cette chose qui nous ronge et nous empêche de vivre.

J' ai une question aux harceleurs : qu' est-ce que ça vous apporte ? Qu' est-ce qui vous pousse à faire du mal ?

Nous souffrons en silence, mais à partir de maintenant, nous ne nous laisserons plus faire.

Je suis là pour arrêter ce poison. La nouvelle génération en est l' antidote.

Harcelés, manifestez-vous !

Nous sommes nombreux à l' être, alors trouvez les mots et sachez sortir de l' ombre.

Les personnes dans votre cas, eux, ils comprendront.

T.

J' ai choisi cette commission car je veux pouvoir aider les harcelés et les harceleurs à comprendre pourquoi il se passe ça. Également à aider les adultes à faire en sorte d'aider eux-même les enfants à empêcher le harcèlement.

E.

J' ai choisi la commission harcèlement parce que je voulais vous dire que je ne connais pas beaucoup de personnes pour me soulager.

Et aussi pour les adultes.

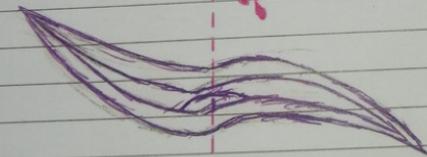
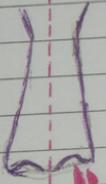
Je voulais aller au CDI pour arrêter ce qu'il se passe dans le monde .

Tout le monde a le droit de vivre paisiblement,
on est tous des humains,
le monde est à tout le monde.

M.

Attente
⇓

RÉALITÉ
⇓



Lou PASCOA

J'ai choisi la commission harcèlement parce que je voulais vous dire que si la vie va mal on peut toujours être aidé.

Si on se fait harceler on doit en parler pour se rendre heureux, et que le harcèlement n'est rien d'autre que le regard des autres. Se sentir jugé nous constraint à ne plus être soi-même, être comme les autres le veulent.

Mais des fois, le regard des autres nous atteint plus que ce qu'il ne le fait habituellement.

Les harceleurs (qui ne sont que des gens qui ont besoin de combler un manque) voient ces signes et ont besoin de faire du mal: injures, attaques physiques, attaques sur le net...

Le harcelé peut se sentir coupable en se remettant en question... Mais si les adultes avaient été mieux éduqués contre le harcèlement, ils auraient pu plus facilement protéger et éduquer les plus jeunes en leur expliquant l'urgence d'en parler pour se sentir enfin protégé.

M.

Si j' ai choisi cette commission, c' est que je voulais vous dire à quel point ce sujet est important.

Chaque année, le harcèlement détruit et tue des personnes. Le harcèlement fait souffrir, il faut l' arrêter au plus vite.

Si vous voyez des personnes en difficulté, alors agissez et aidez-les.

Aujourd' hui, vous êtes maître de votre destin alors prenez-en soin.

Je voudrais aujourd' hui passer un message de paix et que les harceleurs arrêtent de persécuter.

Mais au fond des harceleurs il y a forcément un mal-être car faire du mal à une personne n' est pas humain.

Alors vous, harceleurs, parlez de vos problèmes avant d' agir car la vie ne vous pardonnera pas .

Quand la blessure est faite il est difficile de la réparer car le cœur est blessé.

PARLER EST LA CLÉ !

NOUS SOMMES LA POUR VOUS AIDER !

M.

J'ai choisi la commission harcèlement car c'est un sujet que l'on entend mais que l'on ne retient pas. Enfin, certaines personnes préfèrent ne pas le retenir...

En 2019, c'est difficile de croire qu'il y a encore cette forme de « jeu » qui est en fait tout le contraire. « Faire souffrir pour se sentir mieux », la seule règle que se posent les harceleurs.

Mais, à la place du harcelé, que feriez-vous?

Facile de dire que vous en parlerez, mais en réalité, pris par la honte, la douleur et la rage, impossible de s'exprimer.

Sauf si vous reveniez à votre place de parents, amis, ou simple témoin, et qu'avec juste un peu de courage, vous alliez l'aider, le délivrer de toute sa souffrance pour enfin VIVRE.

Un geste qui ne coûte rien mais sauve des vies.

Si après ce texte c'est toujours difficile de comprendre, souvenez-vous de ces quelques mots :

Une vie n'en est pas une lorsque l'on se fait harceler. Alors un geste, ou bien quelques mots suffisent pour enfin RESPIRER l'esprit libre et tranquille.

E.

Il faut faire quel que chose
Pour ceux qui se font brûler.



J' ai choisi la commission harcèlement parce que du CP à la 6ème, j' ai été harcelée dans tous les cas (cyberharcèlement, harcèlement physique et sexuel).

Je veux que personne ne vive ce que j' ai vécu car c' était vraiment horrible. Je veux que le harcèlement arrête car chaque année des centaines voire des milliers de personnes harcelées se suicident. D' année en année beaucoup de harcèlement apparaît. Je veux que ça cesse car le harcèlement ne doit pas exister, c' est vraiment quelque chose d' horrible. On souffre, on est mal... Je l' ai vécu et je ne veux pas que d' autres personnes se fassent harceler car moi j' ai vraiment souffert . J' étais mal, j' ai tenté plusieurs fois de partir de ce monde car j' ai vraiment été plus bas que terre et je ne souhaite à personne de vivre ce que j' ai vécu. Je veux que le harcèlement s' arrête ...

Je me suis prise en main grâce à qui? Non pas grâce à un adulte mais grâce à une amie (ma meilleure amie) car les adultes avaient peur. Je veux faire comprendre aux adultes qu' ils n' ont pas à avoir peur et justement d' être plus à notre écoute et de s' intéresser à nous au lieu de faire leur boulot...

K.

J' ai choisi le thème "Lutte contre le harcèlement" car le harcèlement, ça n' est pas que le moment où on se fait harceler, ça reste toute la vie.

Et même dans certains cas on se suicide.

Le harcèlement se fait souvent dans le dos des personnes adultes et quand on leur parle ils disent :

« c' est pas du harcèlement, ça passera! »

Le harcèlement ça fait mal.

T.

J' ai choisi la commission harcèlement car pour moi, le harcèlement est quelque chose d' impensable à faire.

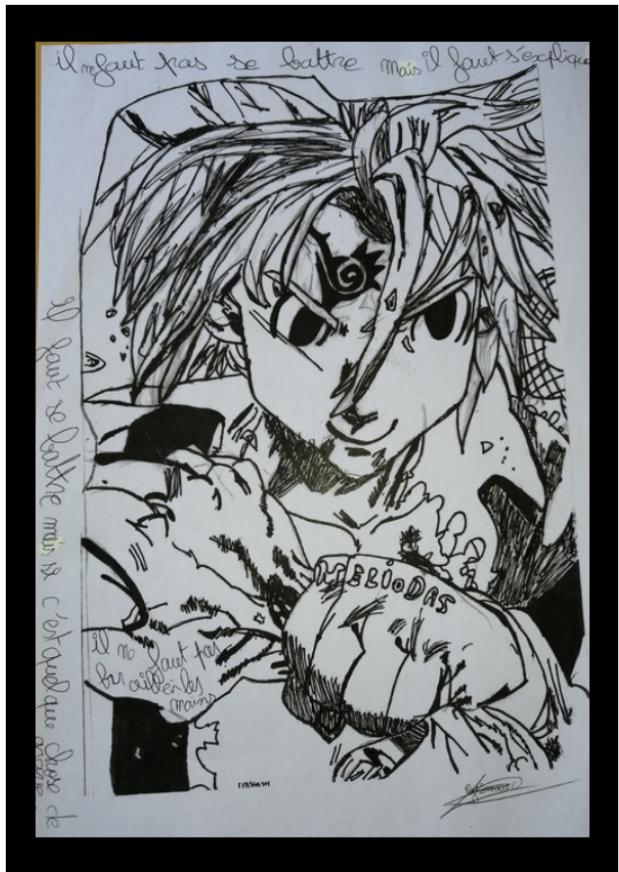
Je me suis fait harceler il y a plusieurs semaines. J' en ai parlé et le harceleur a été convoqué à la gendarmerie avec son père.

J' en ai marre que certaines personnes se fassent harceler et les parents, les profs... s' en fichent.

Ils disent que ça passera alors que la personne harcelée peut aller jusqu' au suicide.

Alors s' il vous plaît, réagissez.

T.



Je ne trouve pas normal que des personnes harcèlent sans être punies.

Pour moi cette commission va permettre de lutter contre ça.

Lutter pour que des harcelés ne soient pas injustement punis car les adultes ne veulent pas nous comprendre. Ils ne nous écoutent pas.

De plus je connais une personne qui s'est faite harceler, et en tant que témoin, j'ai voulu l'aider à en parler. Mais elle avait tellement honte qu'elle n'a pas voulu. Et maintenant je regrette de n'avoir rien pu faire car aujourd'hui elle n'est plus là.

Donc si j'ai choisi cette commission c'est pas pour la venger mais presque. Parce qu'elle n'a rien fait!

D.

J'ai choisi la commission harcèlement parce que je voulais vous dire : stop au harcèlement.

Au désarroi (haine, souffrance, tristesse, mort, parti, pitié) .

ET

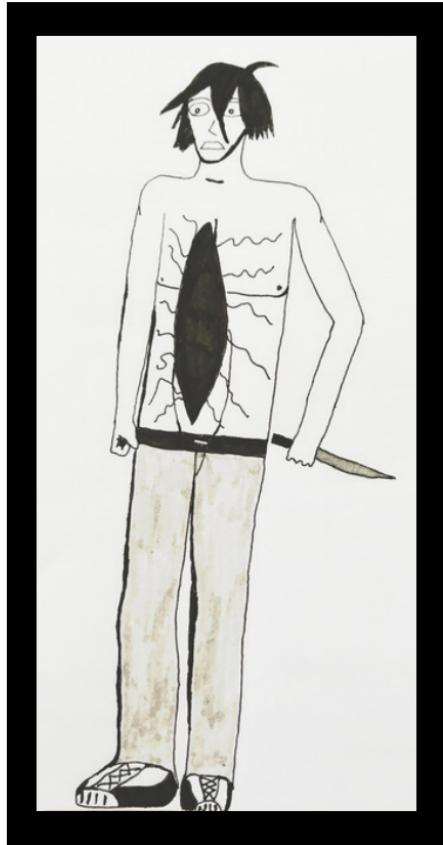
Vivre dans l'harmonie du paradis (joie, amour, gentillesse, compassion, vivre, retrouver, venir et revenir) .

! VIVRE L' HARMONIE VIE DU PARADIS !

N.

J' ai choisi la commission harcèlement parce que je trouvais qu'il y avait un message à faire passer : celui de l' amour.
l' amour, pourquoi? Car l' amour peut aider à faire beaucoup de choses. Il est si puissant qu'il pourrait nous nourrir...
Les victimes de harcèlement ont besoin de se sentir aimées.
L' amour nous donne la force, la joie, le bonheur et le chemin de la liberté...
C est pour ça qu' on en a besoin au long de notre vie.
Fournissez-nous l' amour.

E.



Lysandre

On a qu' une seule vie alors il faut en profiter. Et je trouve que le harcèlement c'est horrible car les gens sont malheureux. Ils ne peuvent pas vivre tranquillement, ils sont stressés, il peuvent mettre fin à leurs jours à cause d'une ou plusieurs personnes qui les détruisent intérieurement.

Je pense que l'on a beaucoup de choses à découvrir en grandissant alors je trouve que l'on a tous le droit de vivre tranquillement et de découvrir plein de choses au fil du temps. Donc il faut stopper le harcèlement.

C

J' ai choisi cette commission parce que je voulais faire passer aux gens que le harcèlement ne mène à rien et que ça rend malheureuses des personnes qui n' on rien fait et rien demandé. Elles demandent juste un peu d' attention.

Alors si vous êtes victimes ou que vous voyez quelqu' un se faire harceler, aller en parler sera la meilleure chose que vous aurez fait. Ça vous libérera de tous vos tracas quotidiens, de la peur de sortir, de la peur de recevoir des coups.

Car il est temps de parler.

A

J'ai choisi cette commission sur le harcèlement car je voulais qu'on en entende parler. Je trouve que le sujet du harcèlement est très abordé par les adultes pour les enfants, mais les adultes n'en parlent pas assez entre eux.

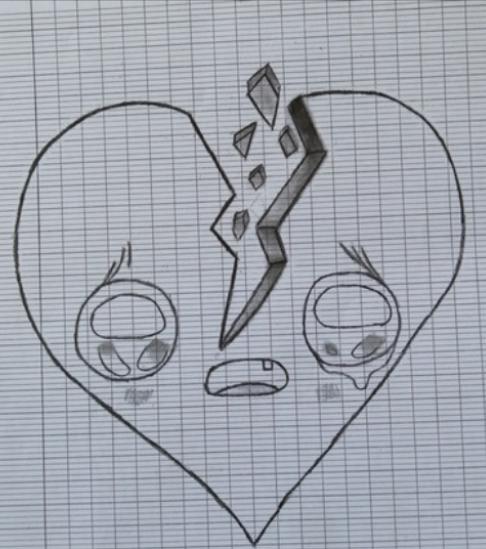
Les enfants et les adolescents sont très informés sur ce sujet et savent pour la plupart comment réagir quand ils en sont témoins, mais pas quand ils en sont victimes.

C'est à vous de voir leur tristesse, leurs appels à l'aide et surtout leur souffrance.

Même s'ils ne vous le disent pas forcément ils ont tous déjà été victimes de coups, de violence verbale, ou encore de moquerie.

Alors aidez-les à en parler!!!

L



Creativity to bring us together we will not have

Tico
Salgado

J' ai choisi la commission harcèlement car je voulais que le harcèlement cesse.

La plupart des adolescents sont touchés par ce phénomène, c' est très dur pour eux.

C' est pour ça que je veux les aider grâce à cette commission.

J' espère que grâce à ça, le harcèlement disparaîsse pour toujours.

A



Le harcèlement n'est pas quelque chose à prendre à la légère, c'est quelque chose qui peut détruire une personne autant physiquement que mentalement. Pourquoi les gens font ça, je ne sais pas, mais en tous cas, je sais qu'ils sont en train de ruiner, tuer, anéantir des vies. Les adultes ne le prennent pas forcément au sérieux ou alors il y en a très peu.

Ils nous disent que ça va passer, que c'est l'adolescence, que c'est une mauvaise période de notre vie, mais ils ne comprennent pas que l'on a absolument rien demandé et que l'on ne veut pas subir ce genre de choses.

Ce genre de chose peut mener au suicide, à la mutilation, (j'en fais partie), à la dépression, à un hôpital psychiatrique... Tout ça à cause de cette foutue mauvaise période appelée l'ADOLESCENCE.

L.



MODE D'EMPLOI À L'USAGE DES ADULTES

Emilie
Luton



Comment aider vos enfants si ils sont **HARCELÉS**



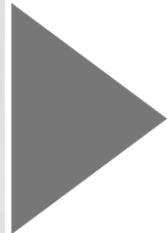
Expliquer lui que c'est grave

- ▶ Observer les changements de comportement (fatigue, énervement, douleurs physiques, isolement, baisse des notes).
- ▶ Parler avec l'enfant.
- ▶ Écouter l'enfant, lui faire confiance, l'accompagner.



Comment aider vos enfants si ils sont **TÉMOINS**

Fait en sorte que ça s'entende



- ▶ Écouter attentivement les témoignages.
- ▶ Vérifier le contexte (internet, école...)
- ▶ Trouver le bon interlocuteur pour alerter (CPE, police...).

Emilie
Luton



Comment aider vos enfants si ils sont **HARCELEURS**

Fait attention aux apparences !



- ▶ Trouver les sanctions justes;
- ▶ Comprendre et surtout l'aider à prendre conscience de pourquoi il en est arrivé là.

Le bonheur en HAÏKUS



« Ce qui me rend heureux c'est d'avoir une famille, des amis, et ma vie, et les animaux. »

« Nous tuons, explosons, et polluons notre planète, mais la vie mérite d'être sauvée. Que l'on soit harcelé, agressé, ou un raté, même si l'on ne prend pas la peine de vous écouter, ce qu'il faut c'est profiter. »

« Ma famille est mon bonheur
Mes amis sont ma joie de vivre
Ma meilleure amie est une perle rare
Ma joie de vivre est de l' or. »

« Le bonheur c'est une chose très grande le bonheur c'est aussi le malheur mais tout le monde peut y survivre »

« J' aimerais que le harcèlement cesse. Cela me rendrait si heureux.

Mais je ne sais pas si cela arrivera un jour. En tous cas, je ne souhaite qu'une chose : qu'il disparaîsse. »

« Harceleurs de mauvais cœur, qu'avez vous fait de mon âme?

De cette âme qui fait de moi une femme ?
Celle dont j' ai maintenant peur. »

« Que faire des choses maléfiques?
Au secours je m' écroule. »

« La joie peut donner du courage
(quand on défoule sa rage) »

« Qu'est-ce qu'il faut pour être heureux?
Du bonheur, de la joie?
Mais où trouver tout ça?
En se serrant fort dans les bras... »



« Ce qui me rend heureux c'est la nature, ma famille et mes amies et je veux être léger comme une plume d'oiseau qui s'envole très haut pour être libre comme le vent. »





Réalisé par les jeunes élus.e.s de la commission Solidarités et lutte contre les discriminations du Conseil Départemental des jeunes de la Gironde, année 2018-2019.

Emerson ATTIA et Camille SEN du collège Chante Cigale à Gujan Mestras

Lysandre BELTRAMI du collège Pierre de Belleyme à Pauillac

Maltéo GRIMAUD et Alyah IDOUDI du collège La Garosse à Saint André de Cubzac

Delphine WILLIOT et Lucas GUILBAUD du collège St Jean à Pauillac

Théodore LE LEAP du collège Assomption Ste Clotilde à Bordeaux

Manon LE SAUSSE du collège Manon Cormier à Bassens

Nicodème LEDIOU du collège François Mauriac à Sainte Eulalie

Joseph LEFEVRE du collège Cheverus à Bordeaux

Emilie LUTON du collège Max Linder à Saint Loubes

Maeva MARBACHER de la Maison Familiale et Rurale du libournais aux Églisottes

Thao MILHES du collège Montesquieu à La Brède

Jenifer MONET-FARINOT du collège Jean Auriac à Arveyres

Elina PALUDETTO du collège de Lussac à Lussac

Lou PASCAL DOS SANTOS du collège Monséjour à Bordeaux

Elia PRADEAU du collège Ste Marie Grand Lebrun à Bordeaux

Kléa RADET du collège Anatole France à Cadillac

Lola RAMON du collège Francisco Goya à Bordeaux

Tom RENOM du collège Les Lesques à Lesparre

Manon VALLEAU et Théo SALGADO du collège Val de Saye à Saint Yzan de Soudiac

Laili SITTARANE du collège Henri Dheurle à La Teste

Accompagnée.e.s par les animatrices :

Carole VRIN-MOULINIER, Mélanie TEXIER, Francine BUREAU

En partenariat avec:

Brigitte COMARD, collectif "jesuisnoirdemande"

