

Harcèlement scolaire : comment s'en sortir ?

Guide de «survie»
à destination des jeunes
... et des moins jeunes



Sommaire

**La naissance d'un projet
sur des situations qui nous touchent tous !**

Page 4

**Le harcèlement scolaire,
c'est quoi ?**

Page 6

**Le harcélomètre,
un outil pour mieux repérer**

Page 8

**Les conséquences
du harcèlement scolaire,**

Page 10

Apprendre à bien réagir !

Page 12

**Et le cyberharcèlement,
comment on gère ?**

Page 14

**Quelques contacts
et infos utiles**

Page 16

Remerciements

Page 18



Édito

Les collégiennes et les collégiens sont les premières et premiers à pouvoir agir face au harcèlement et aux discriminations. Ce guide est la preuve d'une prise en main remarquable et courageuse de ce sujet si sensible. Aussi, je tiens à féliciter toutes et tous les élu.e.s du Conseil Départemental des Jeunes, ainsi que les adultes qui les ont accompagnés dans son élaboration.

Ce guide est nécessaire, parce que nous savons bien que votre parole, vos actions, sont celles qui convaincront le plus directement vos camarades, alors osez en parler ! Profitez-en pour dire et rappeler, que nous sommes égaux dans la différence, que nous avons tous.les mêmes droits, etc.

Profitez-en pour aider celles et ceux qui sont harcelés ou victimes de discriminations en dénonçant les harceleurs. euses. Tous les harcèlements sont graves, toutes les discriminations sont injustes et injustifiées.

Enfin, profitez-en pour faire ce qui est juste, parce que le monde qui vient est celui dans lequel vous vivrez. C'est donc dès maintenant que vous le construisez, que vous le rendez désirables, vivable pour vous et les autres.

Quant à nous, adultes, nous serons plus attentifs encore, nous vous accompagnerons, nous vous soutiendrons et nous apprendrons à vos côtés pour que chacune et chacun puisse vivre au mieux sa scolarité !

Jean-Luc Gleyze,
Président du Département
de la Gironde

Quand les jeunes s'emparent des questions de solidarités et de lutte contre les discriminations

Connaissez-vous le Conseil Départemental des Jeunes (CDJ) ?

C'est un lieu de réflexion, de discussion, de découverte et d'apprentissage de la citoyenneté. A travers cette expérience, des dizaines de collégien.ne.s de Gironde découvrent comment travailler collectivement autour de thématiques qui les touchent quotidiennement. Le CDJ s'articule autour de 9 commissions, dont une dédiée aux Solidarités et à la Lutte contre les Discriminations. Les 23 jeunes qui la composent sont des ambassadeurs et ambassadrices de leur établissement scolaire ; à travers l'élaboration de ce guide, ils se font les porte-parole de leurs pairs sur la question du harcèlement scolaire.

Pourquoi ? Parce que c'est un sujet qui touche de nombreux collégiens et collégienNES, et que les adultes ont tendance à minimiser. Ce guide s'adresse donc aux jeunes et aux moins jeunes, confrontés de près ou de loin à des situations de harcèlement scolaire. Entre témoignages et ressources utiles, il donne des clés pour faire face.

Les jeunes élu.e.s

Alycia, Awa-Boussou, Edgar, Eloi, Emilie, Gabryela, Hannah, Aristide, Juliane, Léa, Lily, Loujeine, Luca, Maïa, Manon, Maori, Marion, Maxime, Raphaël, Robin, Rayan, Sacha, Solal

Leurs animatrices

Bénédicte, Caroline, Lorella

Pour en savoir +
sur le CDJ



Harcèlement scolaire :

on a voulu créer un « guide de survie » !

« Je me suis porté volontaire pour intégrer la commission parce qu'il fallait trouver des solutions aux problèmes de harcèlement, que j'ai moi-même subis : c'est important. »

Aristide (4e)

« J'ai intégré le Conseil Départemental des Jeunes et la commission 'Solidarités et Lutte contre les Discriminations' pour aider celles et ceux qui subissent du harcèlement en continu. Pour qu'ils sachent comment réagir pour s'en sortir, ce qui m'a pris beaucoup de temps. »

Lisa (4e)

« Le harcèlement, on en entend souvent parler, mais qu'est-ce que c'est réellement ? J'ai souhaité participer à cette commission car peu de choses sont mises en œuvre. En tant que personne harcelée, je voulais aussi partager mes méthodes et astuces. »

Luca, (5e)

« Les discriminations, c'est très présent dans la vie. Je veux aider les personnes qui en ont besoin. »

Edgar, (4e)

« Je voyais les conflits dans mon collège. Je voulais trouver des solutions ! »

Maxime, (4e)

« J'ai choisi d'être élue au Conseil Départemental des Jeunes car je suis une personne de couleur. J'ai vu des personnes victimes de racisme et je souhaitais approfondir le sujet du harcèlement, trouver des solutions. »

Awa, (4e)

« Être élu au Conseil Départemental des Jeunes, c'est une nouvelle expérience qui me permet d'aborder la question des discriminations : je souhaitais avoir les solutions pour se sortir du harcèlement et améliorer la vie au collège. »

Solal, (4e)

Le harcèlement scolaire, c'est quoi ?

Le harcèlement en milieu scolaire, c'est l'exposition répétée d'une victime, qui ne peut se défendre, à des comportements agressifs et humiliants de la part d'autres jeunes. Il peut prendre la forme d'un rejet global de la part du groupe, de violences (physiques ou verbales) ou encore, à l'heure où tout semble permis sur les réseaux sociaux, de cyberharcèlement.

Personnes harceleuses ou harcelées, professionnel.le.s d'un établissement scolaire, proches d'une victime... et si on mettait tout le monde dans le même bateau ?

Celui de la prise de conscience : le harcèlement scolaire peut avoir de graves conséquences !

Des mots sur les maux

« L'enjeu, c'est de faire comprendre au harceleur que l'on peut être sensible, qu'il faut qu'il respecte cela. Avec le temps, j'ai osé faire face pour ne plus subir... avec le soutien de mes parents et d'amis. »

Antoine (4e)



En voir +

« Et si l'autre, c'était toi ? »

Découvrez le clip national de sensibilisation #NonAuHarcèlement 2022-2023 tourné avec les élèves de l'Espace Jeunesse et du collège Louis Braille d'Esbly (77). Cette vidéo est lauréate de la mention « coup de cœur des professionnels de la communication » en 2022.



Quand les chiffres parlent

En France, les personnes ayant subi une forme de harcèlement pendant leur scolarité se comptent en millions. Face à cette situation, qui ne s'arrête plus aux grilles de l'école, une mobilisation prend forme pour sensibiliser tous les publics, prôner la bienveillance, une meilleure écoute et un accompagnement adapté.

**1 élève
sur 10**

est victime
de harcèlement
scolaire

**Comment
tu peux changer
les choses...**

En rejoignant les 22 900
ambassadeur.ice.s
dans les collèges,
formé.e.s au repérage
des situations de
harcèlement !

61%

des élèves harcelés
disent avoir des
pensées
suicidaires

**1 jeune
sur 2**

a été harcelé
sur les réseaux
sociaux

Le harcèlement : minimiser les faits, c'est cautionner !

Il est parfois complexe de discerner les contours d'une situation de harcèlement scolaire : où commence-t-il ? Jusqu'où peut-il aller ?

Anaëlle Schmit, professeure documentaliste dans le Lot-et-Garonne (47), a mis au point un « harcèlomètre » qui permet de sensibiliser à ces situations et d'en discuter à l'école ou à la maison. Un outil vraiment concret !

Le harcèlomètre

pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Ce camarade / cette personne :

Respecte mes goûts, mes besoins, mes choix
Me permet d'être à l'aise quand je suis avec lui.eille
Est content.e pour moi lorsque je me sens épanoui.e
Est passif, ne réagit pas lorsque j'ai besoin d'aide
Me critique et me juge en permanence
M'exclut, me met volontairement à l'écart
Se moque de moi, me donne des surnoms méchants
Lance des rumeurs sur moi
Publie des choses qui me rabaisse sur les réseaux sociaux
Me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me fait du chantage, me menace
Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte
Me vole, me détériore et/ou me rackette mes affaires
Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement

Ce comportement est sain

Vous vous **respectez** l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, tu n'as pas peur.

Ce comportement est inacceptable

Ce qu'il se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute.

Si au moins l'un de ces comportements se répète, tu es victime de **harcèlement**.

Cette situation peut changer et tu peux te faire aider.

Ne reste pas seul.e ! Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.



Pour te faire aider :

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler le N°vert "Non au harcèlement" : **3020**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)

En parler pour aider, pour sauver

En parler pour aider, pour sauver
Face au harcèlement, se pose
souvent la question de la légitimité :
« oh, il y a sûrement pire, je ne
suis pas le/la plus à plaindre... ».
Pour trop d'adultes, le réflexe est
aussi de banaliser une situation qui
n'est, en aucun cas, normale. Les
jeunes déplorent ainsi le manque
d'écoute de leur entourage (famille et
établissement scolaire) lorsqu'ils sont
confrontés à un cas de harcèlement.

En partageant son vécu à l'occasion
de la Journée nationale de lutte
contre le harcèlement scolaire
en 2022, l'influenceuse Marylou
(682 000 abonnés sur Instagram)
contribue à lever le voile sur un sujet
encore parfois tabou.

Comment tu peux changer les choses...

En en parlant avec les
adultes, notamment
à l'occasion de la
Journée nationale
de lutte contre le
harcèlement scolaire :
elle a lieu chaque
année début novembre.
En 2023, elle se tiendra
le jeudi 9 novembre.

Pour en voir +
sur Insta



Les conséquences du harcèlement scolaire

A chacun.e d'ouvrir les yeux, de tendre la main ou de prêter une oreille attentive pour accompagner les jeunes harcelé.e.s. Car les conséquences peuvent être graves et multiples...



Dé-sociabilisation

Quand la peur mène à un repli sur soi, la victime rentre dans un cercle vicieux de la solitude (or passer sa détresse sous silence, c'est se priver de l'aide de ses proches).



Somatisations diverses

Parfois, le corps fait comprendre son mal-être à travers d'autres manifestations : maux de tête, de ventre, maladies...



Décrochage scolaire

Des troubles de la mémoire ou de la concentration qui peuvent mener la victime à un redoublement ou un arrêt prématuré de sa scolarité.



Anxiété ou dépression

Penser (à tort) que l'on est responsable de ce qui nous arrive, c'est se retrouver confronté.e à des troubles anxioc-dépressifs

Des mots sur les maux

« Le harcèlement est pour moi la pire chose qui puisse nous arriver pendant nos années de scolarité. Il peut nous mener à prendre de mauvaises décisions, à sombrer dans le mensonge. Cela peut s'empirer avec le temps, perturber notre scolarité, nous mener à la solitude, et même au suicide. Le harcèlement peut aussi être sur les écrans (cyberharcèlement). »

Mathieu (4e)



Conduite autodestructrice ou suicide

Si une personne envisage de passer à l'acte à cause du harcèlement, c'est que quelque-chose ne tourne vraiment pas rond : il faut en parler à un.e proche ou appeler le **3114** pour être conseillé.e et orienté.e par un.e professionnel.le

Harceleurs, harcelés, proches d'une victime, professionnels d'un établissement scolaire... et si on mettait tout le monde dans le même bateau ?
Celui de la prise de conscience : le harcèlement scolaire peut avoir de graves conséquences !

Comment tu peux changer les choses...

En t'appuyant sur les ressources du programme pHARé de ton établissement. A travers cette charte de prévention du harcèlement, ton école ou ton collège est tenu de proposer un cadre d'accompagnement (personnel formé sur le sujet, ateliers de sensibilisation des familles, temps forts autour du harcèlement, etc.).

Que faire face à une situation de harcèlement à l'école ?



Un parent



**Un.e élève
(victime ou témoin)**



**Un.e professionnel.le
de l'éducation**

Option A : exposez la situation à un.e professionnel.le de l'établissement du jeune (chef.fe d'établissement, enseignant.e, infirmier.e scolaire, CPE, etc.)

Option B :appelez le numéro vert national «3020»

Option A : trouve un adulte de confiance dans ton établissement et explique-lui la situation : chef.fe d'établissement, enseignant.e, infirmier.e scolaire, CPE, référent.e harcèlement etc.

Option B : parles-en avec tes parents

Option C : appelle le numéro vert national «3020»

- Apprenez à repérer les situations de harcèlement en milieu scolaire.
- Restez à l'écoute.
- Signalez à l'établissement toute situation délicate.

L'établissement prend alors en charge la situation en suivant un protocole défini par le programme pHARe (programme de lutte contre le harcèlement à l'école).

1. Recueillir le témoignage de l'élève victime
2. Mener des entretiens avec les personnes concernées (témoins, auteur.e.s présumé.e.s, parents)
3. Décider des mesures de protection pour la victime et de la sanction pour l'élève harceleur.se
4. Rencontrer de nouveau l'élève victime et ses parents
5. Mener une action de sensibilisation dans les classes concernées



« Il existe des solutions pour s'en sortir. »

« Le harcèlement génère de nombreuses émotions, de la peur, de la colère, de la honte. Ces ressentis sont normaux et ne doivent pas empêcher l'élève harcelé.e de demander de l'aide. Il faut que la victime puisse facilement se tourner vers des ressources en présentiel : ses parents, les adultes de son école ou de son club de sport, son médecin, la Maison des Adolescents... tout en gardant en tête qu'elle peut aussi appeler des numéros dédiés comme le 3020. Il existe des solutions pour sortir du harcèlement ! En aucun cas il n'est acceptable de remettre en cause la légitimité d'un.e jeune harcelé.e ou de banaliser ce qu'il ou elle vit. La victime est une personne à part entière, avec des émotions et une vie. Elle a le droit d'être protégée. En complément du soutien de ses proches ou des témoins, les dispositifs existants doivent lui permettre de s'en sortir, et ce, sans aller jusqu'à diaboliser les harceleur.e.s. Il faut miser sur le dialogue et l'optimisme : « Même si c'est dur pour

toi en ce moment, nous allons te soutenir, tu n'es pas seul.e. Ce que tu vis n'est pas anodin, tu traverses des difficultés, mais nous sommes nombreux à répondre présent.e.s à tes côtés pour t'accompagner. » Le premier réflexe, c'est de ne pas se couper de l'aide que l'on peut recevoir. »

Dr Marion Lenoir Roy,
psychiatre à la Maison des Adolescents

Comment tu peux changer les choses...

En appelant la plateforme d'écoute dédiée au « **3020** ». C'est une association (L'Ecole des Parents) qui la gère, avec un total de 20 000 appels par an. Dans 10 à 15 % des cas, ce sont les jeunes qui téléphonent. Le reste du temps, les parents.

Des mots sur les maux

« J'ai vécu différents harcèlements : d'une part, passif (isolement, exclusion), d'autre part, par un ami très proche. Grâce au soutien de copains, et d'un professeur à qui j'ai pu tout dire, il y a eu une réunion avec le harceleur et ça s'est terminé. »

Lucien (5e)

Au-delà des grilles de l'école : le cyberharcèlement

Ici, la définition du harcèlement change. On peut humilier une personne en ligne, de façon rapide, groupée, parfois indirecte (sans même s'adresser à la victime).

Aujourd'hui, les outils numériques se sont diversifiés. Entre de mauvaises mains, dans une volonté de nuire ou par inconscience, ils peuvent démultiplier les possibilités de harcèlement : c'est dévastateur pour les victimes.

- Intimidations ou insultes en ligne
- Diffusion de rumeurs
- Piratage de compte et usurpation d'identité digitale
- Création d'un groupe de discussion sur un réseau social à l'encontre d'une personne
- Publication de contenus (photos, vidéos) non-consentis et humiliants

Comment tu peux changer les choses...

En contactant ou en faisant connaître l'application « **3018** » disponible 7j/7, une équipe de psychologues, de juristes et de spécialistes des outils numériques est à l'écoute des victimes de cyberharcèlement via un tchat ou par téléphone. Ils peuvent notamment intervenir auprès des réseaux sociaux pour faire supprimer un contenu en quelques heures. L'application propose également des ressources et conseils.



En lire +

« Les Cliquadonffe »

une BD proposée par l'association e-Enfance pour se plonger dans le cyberharcèlement à travers le quotidien d'une famille connectée



Zoom sur...

Le harcèlement sexuel : à l'école, il peut prendre la forme d'insultes sexistes régulières, ou encore de « sexting » ou de « revenge porn » (des photos, vidéos ou textos à caractère sexuel, envoyés sous la contrainte et/ou diffusés sans l'accord de la personne alors qu'ils portent atteinte à sa dignité).

L'ami.e harceleur.euse : à l'adolescence, il n'est pas rare d'être sous l'influence d'un.e ami.e manipulateur.ice, qui joue avec les sentiments et les émotions au point d'imposer des situations humiliantes ou blessantes.

Le rejet des élèves perçu.e.s comme «différent.e.s» : par exemple, les élèves LGBTI+ (lesbiennes, gays, bisexuel.le.s, trans, intersexes) ou perçu.e.s comme tel sont surreprésenté.e.s parmi les victimes de harcèlement scolaire. Harcèlement et discrimination sont malheureusement souvent liés !

Des mots sur les maux

« J'ai été sous l'emprise de ma meilleure amie. Elle voulait une amitié exclusive, puis m'a abandonnée, et j'ai subi des moqueries. Je m'en suis rendue compte mais ça a pris deux ans. Ensuite, j'ai pu me faire de nouvelles amies. »

Lisa (4e)

Quelques contacts en Gironde

> Pour les jeunes, leur famille et les personnels éducatifs :

• Maison des adolescents (MDA)

05 56 38 48 65
maisondesadolescents33@gmail.com
5 rue Duffour Dubergier,
33000 BORDEAUX

• Centre de recherche, d'informations et de consultations sur les droits de l'enfant (CRIC)

05 56 01 47 35
Maison de l'Avocat
1 rue de Cursol
33000 Bordeaux

Réseau Santé Social Jeunes du Libournais (RSSJL)

189 avenue du Maréchal Foch
33500 LIBOURNE
06 73 90 05 69

Les Cygnes de vie

22 rue Emile Combes
33350 CASTILLON-LA-BATAILLE
05 57 40 03 47

Point d'Ecoute Jeunes de Bagatelle

203 route de Toulouse
33401 TALENCE
05 57 12 40 32

Point Accueil Ecoute Santé Jeunes Haute Gironde (PAESJ)

17 rue Saint Simon
33390 BLAYE
05 57 42 89 75
06 08 00 08 60

Espace d'Accueil et d'Ecoute Jeune (EDAEJ)

14-16 Rte de Branne
33410 CADILLAC-SUR-GARONNE
05 57 98 02 98 (numéro de la Mission Locale) ou 06 76 69 72 22

Point d'Accueil Ecoute Jeunes

Point Relais Santé

Zone de Dumès
20, rue Condorcet
33210 LANGON
05 57 98 09 80 (numéro de la Mission Locale)

> Pour les personnels éducatifs

en vue d'interventions en milieu scolaire :

• Ligue de l'enseignement, fédération de la Gironde

07 76 78 33 49
citoyennete@laligue33.org
Château Bétailhe
2 avenue de l'Eglise romane
33370 Artigues-près-Bordeaux

• Association Oxo (théâtre forum)

06 65 04 52 83
contact@theatre-oxo.fr
Bordeaux

Association Boulevard des Potes

05 56 31 20 28
contact@boulevard-des-potes.org
29 rue Bergeret
33000 Bordeaux

Le cadre légal ce que dit la loi



C'est à partir de 2019 que le harcèlement scolaire est mentionné dans le code de l'éducation, grâce à la loi du 26 juillet 2019 pour une école de la confiance :

« Aucun élève ne doit subir, de la part d'autres élèves, des faits de harcèlement ayant pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions d'apprentissage susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité ou d'altérer sa santé physique ou mentale. »
(Art. L. 511-3-1)

Depuis le 2 mars 2022, le harcèlement scolaire est aussi reconnu comme un délit pénal : « Aucun élève ou étudiant ne doit subir de faits de harcèlement résultant de propos ou comportements, commis au sein de l'établissement d'enseignement ou en marge de la vie scolaire ou universitaire et ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de dégrader ses conditions d'apprentissage. Ces faits peuvent être constitutifs du délit de harcèlement scolaire prévu à l'article 222-33-2-3 du code pénal. » (Art. L. 111-6)

Les auteurs et autrices de harcèlement scolaire encourrent désormais 10 ans de prison et 150 000 euros d'amende en cas de suicide ou de tentative de suicide de la victime.

Une page pour en voir +

Vous êtes victime ou témoin de violences ou de harcèlement ? Le site du Département de la Gironde répertorie des acteurs capables de vous accompagner



[www.gironde.fr/
harcelement](http://www.gironde.fr/harcelement)

Remerciements

Merci aux jeunes du CDJ qui ont participé tout au long de l'année 2022-2023 à la conception de ce guide»

Merci également à nos partenaires d'avoir soutenu ou contribué à leur manière à l'élaboration de ce guide :

- Mme Anne-Frédérique Lemonnier, référente Lutte contre le harcèlement de l'Académie de Bordeaux
- Dr Marion Lenoir Roy, psychiatre à la Maison des adolescents de la Gironde
- La Maison des adolescents de la Gironde
- La Ligue de l'enseignement de la Gironde
- L'association Oxo
- L'agence Timecom

Plus largement, merci aux élèves, aux professionnel.le.s de l'éducation et aux familles qui contribuent au quotidien à lutter contre le harcèlement scolaire.

Parce que le harcèlement scolaire ne doit pas être pris à la légère, un groupe de jeunes a décidé de prendre la parole pour faire avancer les choses. Afin de favoriser une meilleure prise de conscience, ce guide compile ressources utiles et témoignages forts autour de la question du harcèlement à l'école. Alors à toi, qui as parcouru ces quelques pages : merci ! Car ce que tu as appris te servira peut-être à te relever d'une situation de harcèlement ou à tendre la main à un.e proche qui en est victime.

