

# Rien ne justifie le harcèlement



ER - Théracommut - Adit - Face Ed. 20 - Drogen - Francis 98 - 1380 Op-à-Grand



Stop harcèlement  
[www.stopharcelement.eu](http://www.stopharcelement.eu)

Une initiative de



avec le soutien de



Une erreur ou même des tonnes d'erreurs ne justifie pas le harcèlement.  
Jouer et/ou rigoler ne te donne pas non plus le droit de harceler.  
Un défaut ne justifie pas le harcèlement.  
Un talent non plus d'ailleurs.

Être différent ne justifie pas le harcèlement, pas plus que la peur, la colère qu'elle éveille.  
Une maladie ne justifie pas le harcèlement.  
Un handicap ne justifie pas le harcèlement.  
Un secret ne justifie pas non plus le harcèlement.  
Protéger quelqu'un de plus vulnérable ne justifie pas le harcèlement.  
Croire en Dieu, en quelque chose ou en rien, ne justifie pas le harcèlement.

La jalousie ne justifie pas le harcèlement.  
Ni le non-amour, ni la haine ne justifie pas le harcèlement,  
pas plus que le désamour ou l'amour

Être nouveau dans un groupe ne justifie pas d'être harcelé par ce groupe.  
Être nombreux contre une seule personne ne justifie pas le harcèlement.  
Te rendre anonyme ne te donne pas non plus le droit de harceler.  
Être populaire est super mais ne te donne pas le droit de nuire.  
Être comme tout le monde ne justifie pas de harceler pour s'intégrer.

**Pourquoi ?**  
**Parce que RIEN ne justifie le harcèlement.**

Être complexé et en manque d'estime de soi ne justifie pas le harcèlement.  
Être perdu ou déprimé ne justifie pas le harcèlement.  
Souffrir ne justifie pas le harcèlement.

**Pourquoi ? Parce que tu es unique,**  
**et que tu as le droit d'être toi,**  
**tout comme chacun de nous en a le droit.**

Les lois et règlements sont faits pour cela :  
pour protéger les droits de chacun à vivre en toute sécurité.  
Découvre qui tu es, apprends de tes erreurs,  
développe tes talents sans impacter négativement la vie d'autrui.  
Ainsi tu deviens le géant de ta vie.  
Les lois et règlements te rappellent que tu n'as aucun droit  
sur les autres. L'autre, différent de toi, ne t'appartient pas.  
C'est pour cela que tu deviens si petit quand tu impactes  
négativement une vie, une personnalité qui n'est pas la tienne.

**Pourquoi ?**  
**Parce que RIEN ne justifie le harcèlement.**





## Comment faire pour changer d'attitude ?

**Facile** de demander pardon ou de dire : "Je ne le ferai plus !"

**Difficile** de changer de comportement même si je sais ce que je ne dois plus faire... car, comment être autrement ?

## Comment m'en sortir ?

Voici **5 étapes** pour t'aider à évoluer (harceleurse, témoin ou cible, ou les trois en même temps !):

- ★ **1<sup>re</sup> étape : Pas de "pourquoi"**  
Supprime les "pourquoi moi/lui/elle" et autres fausses raisons de harceler.
- **2<sup>e</sup> étape : Pensées**  
Choisis les pensées qui t'aident et éloigne celles qui te noient.
- **3<sup>e</sup> étape : Faits**  
Prends conscience des faits (réels) et de leur répétition.
- **4<sup>e</sup> étape : Personne de confiance**  
Communique des éléments concrets à une personne de confiance.
- **5<sup>e</sup> étape : Mieux-être**  
Encourage-toi, protège ta santé mentale.



## Sur le site

- Les 5 étapes avec jeux et exercices.
- Le jeu vidéo éducatif Géant-Game.
- Connais-tu la Loi ?  
Que dit la loi de ton pays ?  
Sais-tu qu'elle est valable aussi pour ton activité en ligne ?





### Jean, le dessinateur

Je suis parti sur un truc perso : les erreurs au tableau. Ça m'a traumatisé. Le fait qu'on se trompe et que tout le monde le voit, que tout le monde rigole... Je sais pourtant que ce n'est pas une bêtise de se tromper. Je pense vraiment que ça parlera à beaucoup de jeunes.



### Virginie, la boîte à idées

Mes harceleurs étaient tellement nombreux que je ne savais pas qui agissait. Comme des parasites, ils envahissaient ma vie. Ils avaient l'air fiers. Je ne savais pas quoi faire.



### Sarah

J'essayais de ne pas faire attention, mais c'était impossible. Ça m'a aidé d'accepter qu'ils faisaient cela pour rien. Juste comme ça. Que je n'y étais pour rien. Je n'avais pas créé le harcèlement.



Qui que tu sois, quoi que tu vives ou aies vécu (harceleur.se, victime, témoin ou les trois), partage ton expérience **pour, toi aussi, grandir et devenir un géant.**

## Crée ton dessin / affiche / vidéo

Et participe ainsi à communiquer que **“Rien ne justifie le harcèlement”** à tes amis, tes parents.

### 1. Construis l'illustration (dessin, collage, photo libre de droit, vidéo).

- Pars de toi, de ton vécu, de ce qui te touche.
- Diminue la taille des acteurs qui font du mal et grossit la taille de celui ou celle qui est victime. Ainsi, tu participes à rendre le pouvoir à la cible de harcèlement et à diminuer le pouvoir de ceux qui te harcèlent.

### 2. Choisis ton slogan.

Le slogan peut être “Rien ne justifie le harcèlement”, mais tu peux également remplacer le “rien” par un mot ou un groupe de mots.

### 3. Envoie-nous ton projet avec une petite présentation de toi.

Ton prénom, la région où tu vis, qui tu es... Ou pas si tu veux rester anonyme.

### 4. Nous partageons ton projet sur nos réseaux et sur le site

[www.stopharcelement.eu](http://www.stopharcelement.eu)

