

Les 5 étapes
pour quitter
l'inertie et
trouver le
courage de
parler |

Fiche pédagogique

Jeu éducatif, gratuit,
en ligne.

1ère étape : Supprimer les « pourquoi », pour évoluer vers un « comment faire ? »

DRAME IMPOSE

Le/la victime de harcèlement n'a pas créé le fléau dont il/elle est devenu l'objet. Il/elle ne s'est pas levé.e le matin en disant « aujourd'hui, je veux être harcelé.e » Comment résoudre donc un problème qui sort de son champ de contrôle et qu'il/elle ne peut donc pas résoudre par lui/elle-même ?

Il arrive bien souvent dans notre vie que nous soyons confrontés à des drames qui nous sont comme imposés : le deuil, la maladie, une perte d'emploi, un échec, une séparation, une obligation de déménager, de quitter son pays, ...

Ces drames nous poussent à bout dans nos retranchements, comme « victime » d'un fléau qui vient dévaster la vie quotidienne.

UN POURQUOI QUI MAINTIENNE DANS L'INERTIE

La première question intérieure qui émane à la conscience est donc le fameux « pourquoi ? »

« Pourquoi je vis cela ? », « Pourquoi moi ? », « Pourquoi je ne suis pas comme les autres qui paraissent, eux, épargnés de ce drame ? ».

« Pourquoi lui/elle ? », « Qu'est-ce qu'il/elle a bien pu faire pour que cela lui arrive ? », « Pourquoi agissent-ils ainsi ? »...

Ces questions maintiennent dans l'effroi, l'inertie.

Tant qu'il/elle se demande « pourquoi », le/la victime est centré.e sur les harceleurs et ne va pas de l'avant.





Tant qu'ils/elles se demandent « pourquoi ? », les témoins ne font rien, ou plutôt si : ils intègrent le/la victime dans la cause du harcèlement. Le « pourquoi » sous-tend un « parce que... »... Et donc une cause probable mais inconnue... Ainsi pourraient-ils imaginer le/la victime coupable.

Tant que les justifications de malveillance peuvent être entendues, le.s harceleur.se.s rejettent toutes responsabilités sur le/la victime, qui devient de ce fait responsable du mal dont il/elle est l'objet.

Les « pourquoi » culpabilisent le/la victime : Un.e victime doublement victime, qui est tenu.e pour responsable et qui ne sait rien faire pour se protéger...

Les « pourquoi » et « fausses raisons » maintiennent le cercle vicieux du harcèlement bien en place. Ils sont autodestructeurs pour les victimes, autodestructeurs pour les témoins pris au piège de leurs propres besoins de logique et de justice, et destructeurs pour les harceleurs.se.s.

Dans un cas de conflit, contrairement au harcèlement, il y a une cause. Si cette raison, cette cause est résolue, le conflit disparaît. Exemple : les jeunes se disputent concernant les équipes de jeu. Si on résout ce problème le conflit disparaît. Parfois, le conflit est trop profond, et les anciens amis ne se parlent plus. Mais les choses étant résolues, il n'y a pas de cible ni de victime.

Pour valider les malveillances et justifier le harcèlement, il m'est bien souvent arrivé d'entendre des jeunes (et moins jeunes) m'expliquer qu'il y a vraiment une cause. Ainsi, ils remettaient en question la personnalité de leur cible, ses goûts, ses valeurs, son poids, ses caractéristiques physiques, ses modes de perception, de croyance, son vécu, sa différence à la norme...

Le harcèlement est interdit par la Loi. Que l'autre vous plaise ou non, il a le droit d'être comme il est et de répondre à ses propres besoins, tout en respectant ceux des autres et les règles de vie commune. L'autre n'est pas un objet qu'on peut « changer » à sa guise.



Compétences liées au savoir-être :

Il est capital ici de remettre les points sur les « i » et de refuser les « fausses causes », celles qui fragilisent injustement une cible qui a le droit d'être, que cela plaise ou non.

- La cible n'est pas un objet, mais une personne à part entière. En tant que telle, il/elle a le droit d'être, vivant, avec sa propre singularité.
- Il n'existe pas d'êtres humains « supérieurs » ou si « populaires » qu'ils ont droit de critiques, de punitions morales, de harcèlement sur autrui.
- Chaque éducateur, chaque adulte, responsable de ses actes se doit d'être le gardien de cette liberté et de rappeler à nos jeunes « constructeurs de personnalité » que la seule personnalité sur laquelle ils ont des droits est la leur.

Cette première étape a pour objectif de protéger la santé mentale de chaque jeune, harcelé.e, témoin ou harceleur.se. Il a aussi pour objectif de quitter la zone du cerveau du raisonnement (cognitif – logique) car le harcèlement est injuste et illogique. C'est une autre zone du cerveau qui est stimulée, davantage liée au comportement, à l'action, et par là-même, à la construction de sa propre personnalité.

Supprimer les « pourquoi ? » invite chacun à lâcher prise avec le cerveau du raisonnement et du contrôle pour accepter de se recentrer sur sa propre capacité d'action.

Remplacer les « pourquoi » par « comment faire » !

Et si il y a erreur, et qu'il s'agit en fait d'un conflit et non de harcèlement ?

La cause sera traitée dans le « comment faire », les actes passeront avant les paroles. Les décisions avant la communication du « pourquoi le conflit ? ». Et ceci sera tout aussi positif !

A découvrir dans les étapes suivantes !

1ère étape : Dépasse le pourquoi ça arrive



2ème étape : Dépasser les émotions dues au drame

COMMENT FAIRE ?

Comment faire pour faire évoluer dans une situation qui sort de mon contrôle et dont je suis le/la cible ? Ou témoin ? Ou auteur ? Car je peux être auteur prenant peu à peu conscience du drame et en souffrant, tout en étant incapable de voir comment faire évoluer positivement la situation ?

Comment faire ?

Chaque jour, les souffrances des jeunes, prisonniers de comportements collectifs destructeurs, d'attitudes immatures et inconscientes, de rivalités et de critiques ... s'étouffent dans les reproches, s'expriment silencieusement dans l'automutilation, la violence, l'autodestruction... Le suicide.

Chaque jour aussi, des familles meurtries s'enferment dans la honte et la culpabilité de n'avoir pas assez vu, pas assez fait, pas assez vite réagi. Des animateurs se sentent seuls, témoins impuissants d'une douleur collective.

Trop de professionnels renoncent, à bout de travail, d'efforts, de choix, de valeurs, ... Burn out, rivalités, conflits, lieux de travail pauvres et déconsidérés.

Pour chacun d'eux/ chacun d'entre nous, il y a urgence !

Et la première chose à « re » construire, ce sont nos pensées.

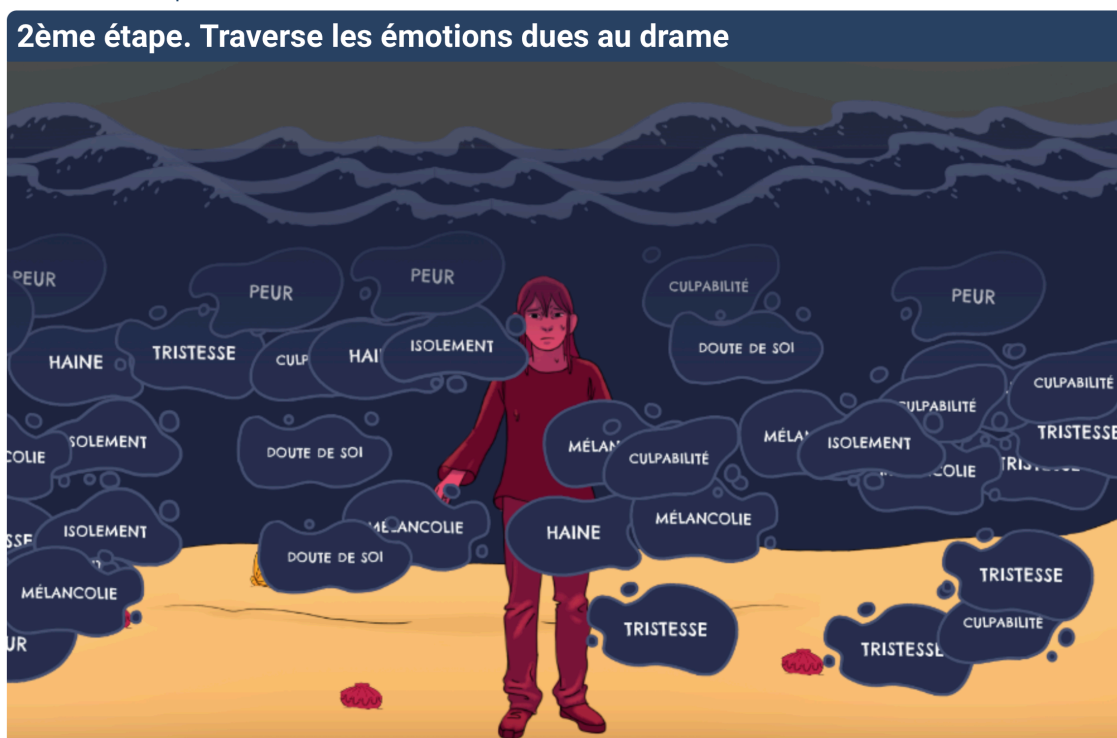
Il n'y aura pas de baguette magique.

La baguette magique n'existe pas !

La résolution du harcèlement viendra d'actes posés, chaque jour.

Et le premier acte est intérieur : c'est une décision de reprendre son pouvoir sur sa propre vie.

Et donc sur ses pensées.



LES EMOTIONS...

« Je n’y arriverai pas », « J’ai honte », « Je suis seul.e », « Je suis coupable », « Je ne m’en sors pas », « Je suis nul.le », « Je n’en vaud pas la peine »

Mais aussi

COLERE – HAINE – DESESPOIR – ISOLEMENT – DOUTE DE SOI - ...

Tant de peurs, de chocs émotionnels, de pertes de repères sur l’amitié, l’amour, la sécurité, ... l’avenir.

Les émotions et les pensées vont et viennent, au rythme de ce qui se vit dans la vie quotidienne. Et qu’il n’y a rien à faire avec cela. En prendre conscience et les laisser passer est un outil important pour s’en sortir.

Et pourtant, chacun a le pouvoir de choisir celles auxquelles il/elle s’accroche.

Choisir ses propres pensées permet de reprendre son pouvoir sur soi.



Dis-moi ... Que vas-tu choisir ?

<i>Je ne vaud pas la peine</i>	<i>Je suis la personne la plus importante pour moi-même</i>
<i>J’ai honte</i>	<i>Oui, parfois, je fais des erreurs. C’est ainsi que j’apprends.</i>
<i>Je suis coupable</i>	<i>Je suis capable d’évoluer vers ce que je souhaite.</i>
<i>Je ne veux rien, je laisse tomber</i>	<i>J’avance par petits pas vers ce qui est le mieux pour moi</i>
<i>Je suis isolé.e</i>	<i>Je suis avec moi</i>
<i>Je n’y arriverai pas</i>	<i>J’avance, un petit progrès par jour</i>
<i>Je suis nul.le</i>	<i>Je suis comme je suis, et je progresse pour être davantage celui/celle que je souhaiterais.</i>
<i>Ils vont me faire du mal</i>	<i>J’accepte que je ne peux pas agir que sur moi-même.</i>
<i>Je les hais</i>	<i>J’accepte mes sentiments tels qu’ils sont sans les juger. Je deviens plus fort lorsque j’apprends à m’aimer moi-même. Je sens cet amour-là grandir en moi.</i>
<i>Je me hais</i>	<i>J’accepte mon sentiment tel qu’il est sans le juger. Je sens ma respiration. Elle me rappelle que je suis là, vivant.e, et que la vie m’est donné.e pour que je découvre qui je suis, et qui je choisis d’être.</i>

Ainsi, je choisis mes pensées.



A force de ne pas nourrir les pensées négatives mais de choisir celles qui me font grandir, j'apprends à devenir constructeur.trice de ma propre vie, de ma propre personnalité.

Il est inefficace d'agir sur autrui.

Je suis capitaine de mon navire, de ma vie, ma personnalité, mes pensées.

L'autre n'a pas le même navire. Je ne connais pas sa météo, ni ses vents, ni son courant.

Ainsi, dans le jeu, il n'est pas efficace d'agir sur les harceleurs.

Trop souvent, pour les parents, professeurs, témoins d'actes de harcèlement, le besoin de punir, de justice et.ou de vengeance l'emporte sur tout autre mise en place.

Mais les sanctions ne diminueront pas le sentiment de noyade des victimes.

La punition n'annulera pas la souffrance.

Apprendre à choisir ses pensées en toute autonomie a un lien direct avec une diminution du sentiment de souffrance.

Cette étape du « comment faire » permet aux jeunes (et moins jeunes) de reprendre leur propre pouvoir sur elles-mêmes.

3ème étape : Construire son dossier

UNE PRISE DE CONSCIENCE

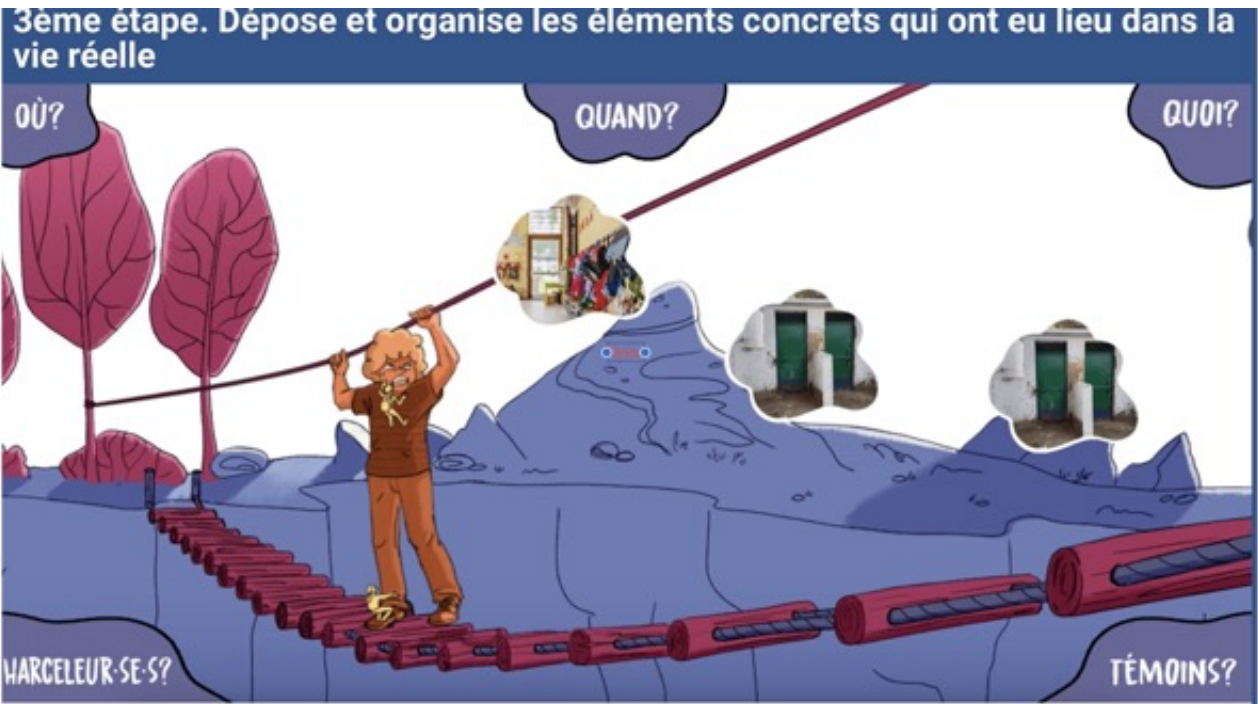
Le/la victime de harcèlement n'a pas toujours conscience de l'ampleur du harcèlement. Trop souvent, nous entendons les victimes se culpabiliser et se rejeter l'entière responsabilité de ce qui leur arrive.

Pourquoi ? Le cerveau ne peut pas accepter d'être pris pour cible sans raison. Nous vivons dans un monde où tout doit être justifié, ou rien n'arrive "par hasard", rien n'arrive "pour rien". Notre système éducatif nous rend responsable de ce qui nous arrive, des points, des résultats sportifs. Aussi, pris pour cible, le/la victime de harcèlement "justifie" les souffrances, sévices, et autres malveillances. Il/elle fait cela pour survivre dans un monde où l'injustice et le "non -sens" sont devenus lois. Mais cela peut conduire la cible à un état auto-destructeur.

Le cerveau cherchera alors à oublier pour survivre. Cela conduit toute personne confrontée au harcèlement à "oublier" au fur et à mesure ce qui lui arrive, qu'il soit victime, témoin ou harceleur.se.

Aussi, **en réflexe**, il/elle nie les faits, efface les preuves, corrige les faits. Certains auront même tendance à mentir. C'est pour cette raison que le dossier construit dans cette étape est un dossier pour soi-même.

Attention ! Le dossier de cette étape n'a pas mission d'être confié à un adulte. Ne pas confondre l'étape 3 et l'étape 4. Il fait partie d'un cheminement nécessaire à la personne qui le réalise.



Cette étape a pour objectifs :

- de remonter les faits à la surface, de les rendre "réels", tangibles (à l'inverse de cachés)
- de mesurer l'ampleur du harcèlement (depuis combien de temps, combien de personnes sont impliquées, ...)
- d'en comprendre la mécanique (à quel rythme, réel? virtuel?)
- de prendre conscience des responsabilités réelles et par conséquent de se dégager de toute responsabilité qu'on n'a pas.

Le dossier n'est constitué que de FAITS. Chaque détail compte.

Raconte-moi ce qui s'est passé ...	Date : à quel moment de ta journée?	Où étais-tu?	Avec qui?	Mets les preuves à l'abri
Donne des détails. Une fois déposés, ils ne seront plus si présents dans ton coeur et dans ta tête...	Te souviens-tu de la date? A quel moment exact, qu'étais-tu en train de faire à ce moment-là?	Peux-tu expliquer où cela s'est produit? A quel endroit exactement? Sois précis.	Étais-tu accompagné.e? Par qui? Qui a vu la scène? Qui était présent?	As-tu des photos? Des captures d'écran? Des messages? Du matériel abîmé? Prends des photos, réalise des captures d'écran, et range tes preuves dans ton dossier. Tu comprends ainsi que l'erreur ne vient de toi mais de ce que tu vis.
LES FAITS	LA DATE	LE LIEU	LES TEMOINS	DES PREUVES

- ⇒ PAS de résumés, PAS de justifications
- ⇒ Ne pas oublier de mettre la date, le lieu, le nom des témoins s'il y a eu.
- ⇒ Une fois le dossier constitué, le/la victime pourra s'autoriser à les oublier et les effacer de son cerveau, sans plus se mettre en danger.
- ⇒ Cette procédure doit donc être efficace, simple, et ne nécessitant aucune réflexion. Elle peut même être assez grossière, dans le sens où les éléments ne sont pas rangés soigneusement, mais juste entreposés.

LA SANTE MENTALE...

Point de vue de la santé mentale, c'est une étape très importante. Les victimes découvrent tout-à-coup que ce qui leur arrive est vraiment grave. Elles découvrent également qu'elles ne s'en sortiront pas seules: c'est trop grave.

Pareil pour les témoins qui montent un dossier. Le témoin découvre non plus un fait, puis un autre, mais la ligne du temps du harcèlement : la répétition de malveillances. Il découvre en créant son dossier que la victime ne saurait résoudre ce problème sans aide.

Mais j'ai vu également des harceleurs monter leur dossier, comprenant ainsi que le jeu initial avait dépassé les limites de l'entendable et devenait cruel.

Cette étape est cruciale au niveau de la santé mentale car elle maintient le contact avec le réel partagé. Il permet de libérer les émotions culpabilisation pour trouver la force de passer à l'action.

Exemples :

- pour les plus jeunes, une boîte en carton fera l'affaire. Il sera rempli de dessins expliquant le harcèlement, avec des dates.
- dans un Drive : constituer un dossier en ligne, accessible depuis le smartphone et l'ordi, qui va rassembler toutes les captures d'écran, les enregistrements audio, les photos. - Boîte à chaussure : idem avec les photocopies
- sur une Clé USB : idem sur une clé

Cette étape est fondamentale avant de s'adresser à une personne de confiance.

4ème étape du jeu vidéo : Communiquer à une personne de confiance

LA PERSONNE DE CONFIANCE

Le harcèlement est complexe. Il est difficile d'en parler. Et pourtant, il est important d'avoir l'aide d'une personne bienveillante qui puisse t'accompagner dans tes démarches afin que tu sois à nouveau en sécurité.

Le rôle de cette personne sera d'assurer la sécurité de la victime d'abord mais aussi des témoins et de ceux qui harcèlent, de sorte d'enrayer la mécanique.

- ⇒ As-tu cette personne dans ton entourage?
- ⇒ Vois-tu qui aurait la capacité d'assurer une sécurité nouvelle?
- ⇒ En as-tu déjà parlé autour de toi? Ces personnes ont-elles aidé à la solution ou pas (encore) ?

Pour te faire toujours mieux comprendre , transmets uniquement des éléments concrets. Tu les retrouveras dans le dossier que tu as préparé dans l'étape 3.

Quelques éléments suffisent, choisis-les avec soin.

Ne confie qu'une copie des éléments que tu as sélectionné dans ton dossier. Ne transmets pas le dossier lui-même.

Rappel : Il se peut que cette personne ne soit pas la bonne personne pour assurer ta sécurité. Il se peut que tu doives refaire les démarches encore et encore jusqu'à ce qu'une personne responsable puisse enfin agir efficacement.

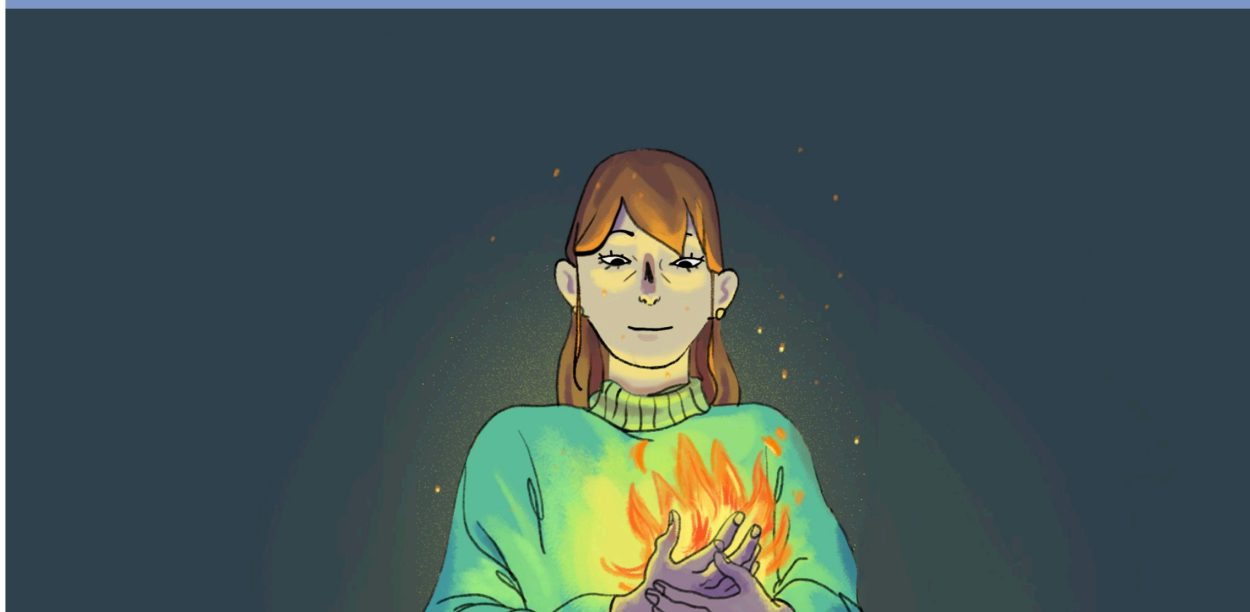
Ce n'est pas de ta faute si on ne t'écoute pas ou s'il ne se passe rien. Les adultes peuvent être vraiment démunis et il arrive qu'ils ne sachent pas comment faire. Ils peuvent aussi minimiser ce que tu vis.

Ne communique pas tes émotions, elles ne sont pas appropriées pour faire avancer les choses. Tu vas y arriver. Tu n'es pas seul.



5ème étape du jeu vidéo : S'encourager !

5ème étape: Encourage-toi, protège ta santé mentale



Des mots qui sauvent

Ca suffit... tu souffres trop... Il faut que ça s'arrête ! Voici quelques outils à faire quotidiennement pour apprendre à ton cerveau à se libérer de l'emprise des harceleurs, et retrouver ta liberté de penser et ton pouvoir intérieur.

1. Dans ton imaginaire (uniquement),

Donne un nom rigolo à ton/tes harceleur(s)

Imagine-le/les dans un costume rigolo et ridicule...

Crée-leur dans ton imaginaire des accessoires étranges, qui permettent de relativiser ou de dédramatiser la situation.

Cet exercice va t'aider à leur enlever du pouvoir, de l'emprise, afin de reprendre ta liberté imaginaire. Tu en as besoin pour rester en santé. Tu es la personne la plus importante pour toi-même.

2. Regarde-toi de près dans le miroir

Imagine de dessiner une couronne sur ta tête...

Seul.e en cet instant, vivant.e et en sécurité, regarde-toi dans le miroir. Imagine-toi puissant.e et invulnérable, tel le géant du jeu. Imagine-toi grandir dans l'eau de mer, traverser le pont de singe, malgré les harceleur.es qui reviennent sans relâche.

Prends dans tes mains un objet qui te donne à penser que tu es capable. Et regarde-toi.

3. Offre-toi un cadeau par jour... chaque fois que tu as réussi quelque chose de difficile.

Une tâche par jour, pour aller de l'avant, quitter l'inertie, te remettre en mouvement. A chaque tâche son cadeau, que tu peux réaliser par toi-même.

Stimule ton imaginaire. Pour trouver des solutions, tu vas avoir besoin d'une imagination en bonne santé. ;+)

4. Crée un outil

Crée un outil à mettre dans ton sac, ton plumier, ta table de nuit, avec des mots qui sauvent, écrits sur des bouts de papiers reliés, rangés dans une petite boîte ou un sac en tissu. Chaque jour, tire un mot au hasard.

je t'aime

je suis capable

je suis une belle personne

je peux le faire

je pense à un bon moment dans ma vie

j'ai le droit d'être différent, ma différence c'est aussi mon pouvoir d'être moi, unique

je suis unique

je suis vivant

je m'aime comme je suis

5. Mets un cerceau sur le sol.

Ou crée un rond par terre avec un fil, une craie ou des objets.

Pense que dans ce cercle, il y a la sécurité.

Respire et entre dans le cercle.

Ressens alors la bulle de protection qui se crée en réflexe autour de toi, dans ton ressenti.

Imagine un petit geste qui te ramène à ce sentiment de sécurité à tout moment (exemple passer ta main dans les cheveux, te gratter l'oreille, laisse venir ce qui est à toi...)

Ce sentiment peut t'aider à être comme tu es, sans plus prêter attention à ce que les autres pensent de toi.

6. Sur ton lit, dans ton divan, sur l'herbe,

Allonge-toi et respire doucement.

Écoute ta respiration.

Souvent le stress bloque la respiration.

Dès ce moment, le cerveau est mal irrigué et tu ne sais plus réfléchir.

Écoute ta respiration plusieurs fois par jour et elle va se réguler par elle-même.

Tes idées vont s'éclaircir.