

Que faire si je suis victime de harcèlement scolaire ?

Qui est victime de harcèlement scolaire ?

N'importe qui peut être victime de harcèlement scolaire. Habituellement, la victime est une personne qui présente une différence par rapport au reste du groupe. Par exemple, c'est le seul de la classe qui est blond, ou bien c'est la seule de la classe à avoir des bons résultats à l'école, ou encore c'est la seule de la classe qui aime lire des romans, ...

Très souvent, la victime de harcèlement s'enferme dans le silence et n'ose pas s'opposer à son harceleur, voire même n'ose plus aller vers les autres. Donc n'hésite pas à aller toi vers elle !

Mais pourquoi la victime se comporte-elle comme ça ? Cela peut s'expliquer par différentes raisons :

- 1) Elle a l'impression qu'elle ne peut rien contre le harceleur car il est plus puissant qu'elle.

Si c'est ton cas, sache que ton harceleur n'est certainement pas plus puissant que les adultes de confiance de ton entourage. N'hésite pas à aller leur parler ou parler à des professionnels qui sauront comment t'aider pour te sortir de cette situation. On t'en parle juste en dessous.

- 2) Elle a peur de ne pas être crue ou soutenue par la personne à qui elle va parler de ce qui lui arrive.

Si c'est ton cas, surtout ne te décourage pas. Il y aura toujours dans ton entourage des personnes de confiance qui te soutiendront. Et si tu as déjà essayé et que tu n'as pas obtenu la réponse que tu espérais, n'hésite pas à te tourner vers quelqu'un d'autre. Dans tous les cas, il y aura toujours des adultes dont c'est le métier de t'aider et on t'en parle juste ici en dessous !

- 3) Elle a peur de passer pour une balance et que plus personne ne veuille être ami avec elle.

Si c'est ton cas, rassure-toi : personne ne peut te reprocher de prendre soin de toi et d'aller parler de ta souffrance à un adulte de confiance !

- 4) Elle ressent de la honte ou de la culpabilité par rapport à ce qu'elle a vécu. Souvent, à force d'entendre les critiques du harceleur et puisque personne ne réagit pour la défendre, la victime finit par croire que c'est de sa faute.

Si c'est ton cas, rien de tout ça n'est de ta faute !! Et personne ne peut te reprocher la situation si tu en parles !

- 5) Elles craignent d'en parler à des adultes de peur que leur réaction empire la situation.

Si c'est ton cas, sache qu'il y a toute une série d'adultes qui sont formés pour réagir correctement et pour t'aider à te sortir de cette situation. On t'en parle juste en dessous.

Je pense être victime de harcèlement scolaire, que faire ?

Il est parfois difficile de trouver des moyens d'agir lorsqu'on se sent harcelé. C'est pourquoi une des premières choses à faire est d'essayer de se faire entendre pour trouver des personnes qui pourraient te soutenir, ou t'aider. Pour cela, voici quelques conseils pour t'aider à mettre fin à cette situation :

- Ne pas rester seul : tant que tu n'es pas à l'aise de parler de ce qu'il t'arrive, essaie de rester autant que possible dans des lieux où tu te sens en sécurité, avec des amis de confiance ou à proximité d'un adulte qui pourra t'aider en cas de problème.
- En parler : et ne pas avoir peur d'en parler plusieurs fois et/ou à plusieurs personnes. Parfois, les personnes à qui tu en parles ne savent pas toujours comment réagir du premier coup ou n'ont pas de possibilité d'action immédiate. Si jamais la réaction de la personne à qui tu as parlé de ta situation n'est pas celle que tu espérais, n'aie pas peur d'en parler à quelqu'un d'autre. Et surtout, ne perds pas courage !

A qui pourrais-tu en parler ?

- Un proche (parent, ami, frère/sœur,...)
 - Un membre de l'équipe éducative de l'école en qui tu as confiance ou encore le service de médiation ou [le PMS de l'école](#)
 - Ton médecin
 - Le service H (on t'y propose des entretiens individuels pour parler de ta situation, t'écouter et chercher ensemble des solutions. Pour prendre rendez-vous, tu peux appeler le 02/514.41.11 ou te rendre sur notre [formulaire de contact](#) qui se trouve dans l'onglet « accompagnement »)
 - Un [centre de planning familial](#)
 - Le 107 (ligne téléphonique d'écoute généraliste. Sur le site, tu trouveras aussi un chat disponible tous les après-midi et soirées)
 - Le 103 (ligne d'écoute/d'information à destination des jeunes)
 - Les services de Child Focus : pour toutes questions qui touchent à l'utilisation des réseaux sociaux (et donc aussi au cyber-harcèlement) tu peux appeler le 116000 ou les contacter via leur plateforme [Chacun son Max](#).
 - Un [psychologue](#)
 - Un juriste/[avocat](#) (l'aide juridique permet d'avoir l'aide gratuite d'un avocat lorsqu'on est mineur, donc le coût ne doit pas être un frein. Rappelle-toi néanmoins qu'un processus judiciaire n'est pas toujours la solution la plus adéquate)
 - Une AMO, c'est-à-dire un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation, de soutien et d'accompagnement pour les jeunes. Leurs travailleurs tentent de remédier aux problèmes qui touchent les jeunes dans leur quotidien. Il y a une carte de toutes les AMO de Bruxelles disponible sur internet.
- Répondre au harceleur et à ses actions. Si tu t'en sens la force, l'objectif est de faire entendre à ton harceleur que tu n'es pas d'accord avec la manière dont il parle de toi ou dont il agit avec toi, sans pour autant inverser les rôles (utiliser toi-même le harcèlement et devenir

alors harceleur). Attention toutefois, souvent, ça ne sert pas à grand-chose de trop discuter : la priorité est d'arrêter le harcèlement et parfois, la discussion mène à un débat interminable.

- Dans les cas les plus graves, tu peux décider de porter plainte auprès de la police et/ou faire appel au [service d'aide aux victimes](#). Il s'agit d'un service qui existe dans chaque zone et chaque arrondissement de police et qui est accessible même si tu n'as pas porté de plainte.