

Sarah Lecoq - Sandrine Deloffre

LA JUNGLE

Harcèlement scolaire,
tu peux t'en débarrasser



Matin !



Tous les jours, à 7h07, *Matin !*, la revue digitale de Dargaud, propose une BD inédite au ton ludique, engagé et décalé sur Instagram (@matin_queljournal). Ces strips sont nourris par un collectif d'experts, de journalistes, d'auteurs confirmés et de jeunes dessinateurs. En vrac et dans le désordre, on parle écologie, féminisme, permaculture, complotisme, surconsommation, plastique, politique, contraception masculine, maltraitance animale ou encore... sorcellerie, mais oui !

Héritier spirituel de l'hebdomadaire *Pilote* (celui qui « s'amusait à réfléchir »), *Matin !* est une fenêtre quotidienne ouverte sur le monde.

Fort de son succès sur Instagram, *Matin !* fait le pari du papier. Parce que nous souhaitons qu'il passe par le plus grand nombre de mains possible, la question de sa durabilité a été déterminante. Après avoir étudié plusieurs solutions, nous avons opté pour un ouvrage avec une couverture cartonnée et pelliculée.

Ce livre a été imprimé et fabriqué chez DELABIE, certifié PEFC sur du papier et du carton issus de forêts gérées durablement et de sources contrôlées, avec des encres végétales respectueuses de l'environnement et conformes aux normes européennes.

Il n'a ensuite parcouru que 272 km pour être livré à notre distributeur.

Une tartine, un café, un strip : en numérique ou en papier, la journée commence toujours avec *Matin !*

Sarah Lecoq - Sandrine Deloffre

LA JUNGLE

*Harcèlement scolaire,
tu peux t'en débarrasser*

Matin !

Une tartine, un café, un strip.

Parfois, les cours d'école se transforment en jungle. Le harcèlement scolaire est partout et peut toucher tout le monde. Il peut même tuer. Evaëlle, Marion, Lucas, Marie, Océane, Nicolas, Lindsay... Derrière ces drames et le nom de ces jeunes victimes se cache toujours le même mécanisme.

Je m'appelle Yanis, et le harcèlement scolaire je l'ai vécu au début de ma 6^e, il y a deux ans. C'est une épreuve difficile. Longtemps, j'ai eu honte d'en parler mais j'ai finalement réussi. J'ai été pris en charge par une association de lutte contre le harcèlement à qui j'ai confié tous mes maux. Il ne faut pas attendre mais alerter ses proches dès les premiers signes.

Je me sens de mieux en mieux avec le temps qui passe. Je me dis qu'il ne faut pas lâcher. Nous sommes jeunes, nous méritons de vivre de belles choses et de construire notre futur.

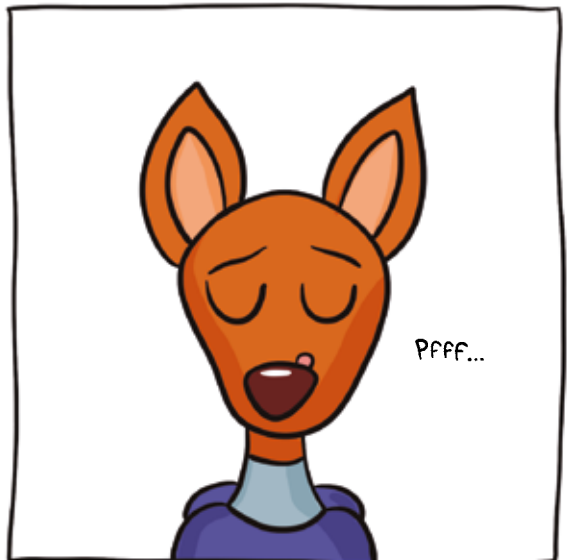
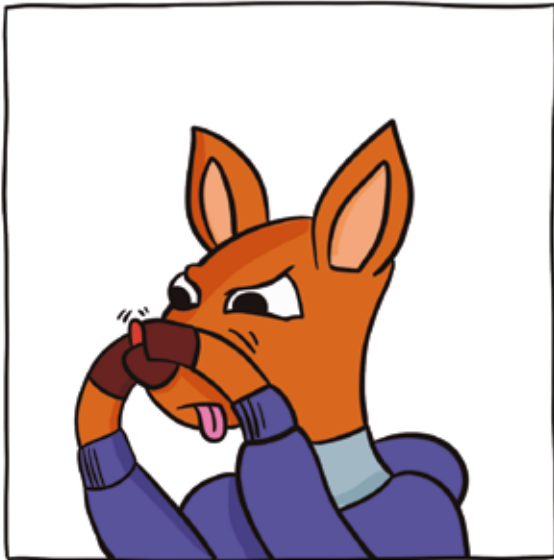
La Jungle est une fiction inspirée de mon histoire, mais aussi une boîte à solutions où enfants, thérapeutes et enseignants nous prouvent qu'il est possible de s'en sortir !

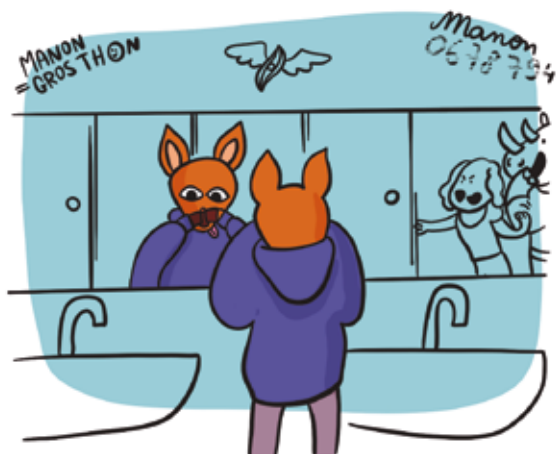
Yanis,

Ancienne victime de harcèlement scolaire.

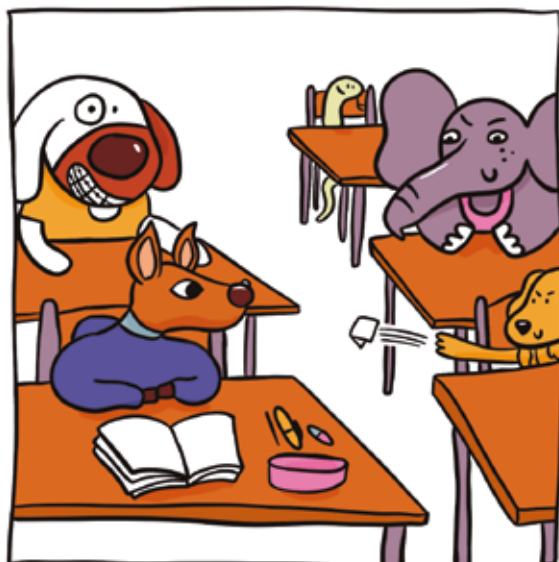
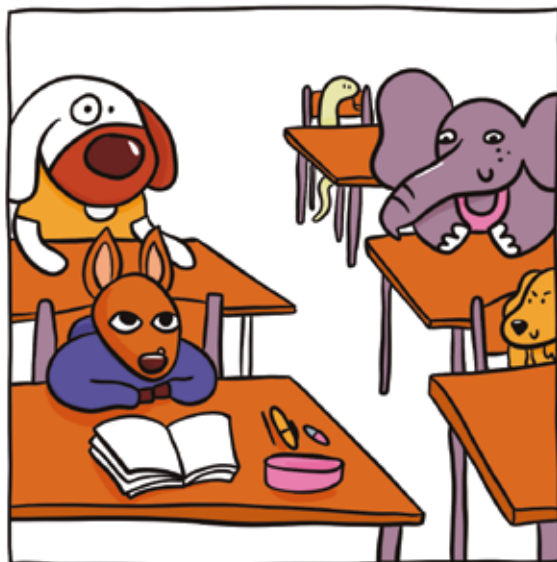
SOMMAIRE

Préface	2
La Jungle	5
Boîte à outils	39
Harcèlement scolaire, de quoi parle-t-on ?	40
Harceler sous n'importe quel prétexte	42
Le cyberharcèlement, bras armé du harcèlement scolaire	44
Mettre des mots sur ce qu'il t'arrive	46
Un test pour évaluer ta situation	48
Vers qui te tourner ?	50
Fixer tes conditions pour te faire aider	52
Tu fais partie de la solution	53
Paroles de prof	54
Des jeux pour lutter contre le harcèlement scolaire	57





C'est quoi ce truc dégueulasse qui a poussé dans la nuit ?! Même mon corps est contre moi...



T encore + moche
Que D'hab...
♥ va mourir ♥

Le collège est une jungle, c'est ce que
je me suis dit cette année-là. Pas une
minute de répit. Pour **PERSONNE** !
Ou presque.

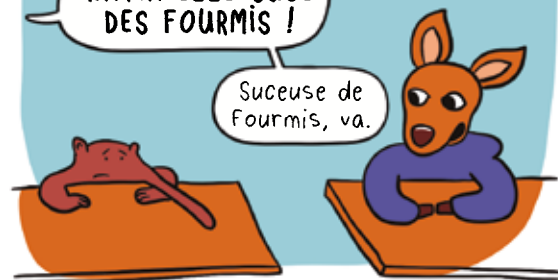


Si tu harcèles pas, t'es un raté. T'es du
côté des Faibles, des victimes.

Bien harceler, c'est tout un art, c'est pas
donné à tout le monde. Parfois, ça me fait
même rire malgré moi.

KATIA ELLE SUCE
DES FOURMIS !

Suceuse de
Fourmis, va.





Je passe ma vie à raser les murs,



dans les couloirs, la cour, la cantine, chez moi...



Tous les jours, je disparaîs un peu plus.



Tout avait pourtant bien commencé.
Je suis arrivée dans ce nouveau collège
il y a trois mois.

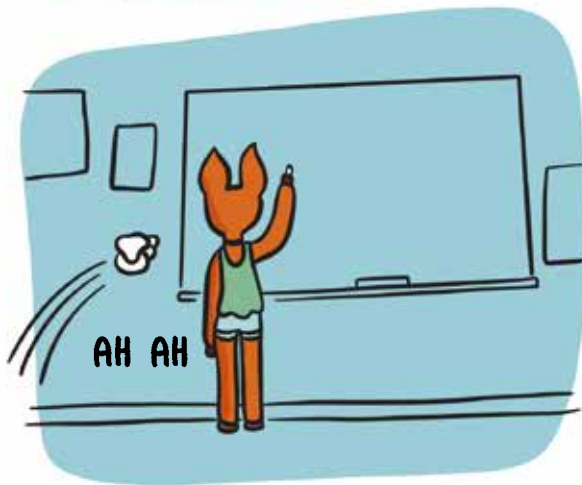


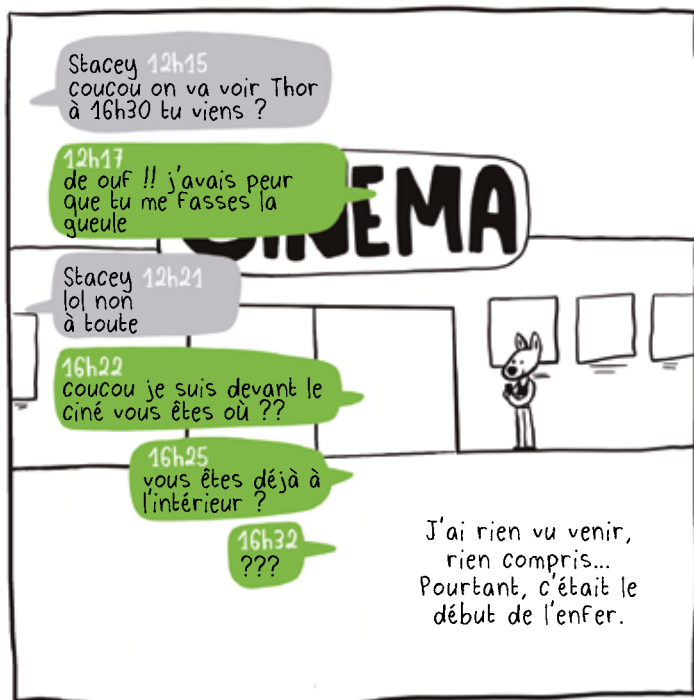
Le jour de la rentrée, j'avais décidé
de **TOUT** donner.





Et puis un jour...





17h12
hello ?





Un jour, ils ont commencé à me fixer en classe. Tout. Le. Temps. Je sentais leurs regards dans mon dos.



Je n'osais plus bouger.
Je ne pouvais plus me concentrer.

J'étais pas la seule à aller au collège avec la boule au ventre.



Quand on est victime,
on n'est en sécurité nulle part.

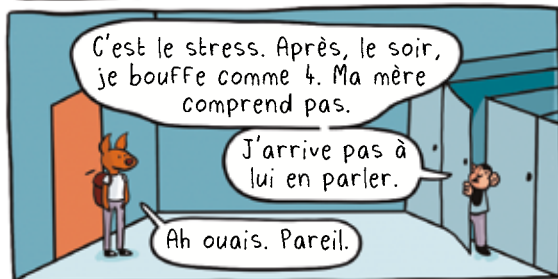


J'ai même trouvé
pire que moi...

VICTOR



Les serpents de la classe le harcelaient
tous les jours, ils le rabaissaient,
ils le frappaient...



Tu veux regarder
la vidéo d'un gars
chauve qui casse
des spaghettis
avec son crâne ?



Oui je le veux.



On est devenus amis ce jour-là.

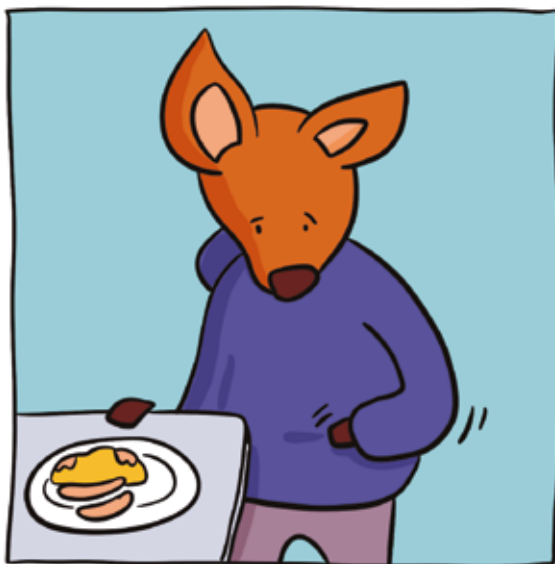
Ça n'a pas du tout
plu à Stacey.



Au bout de plusieurs semaines de harcèlement, ça commençait à craquer à l'intérieur.



«C'est pire après.»



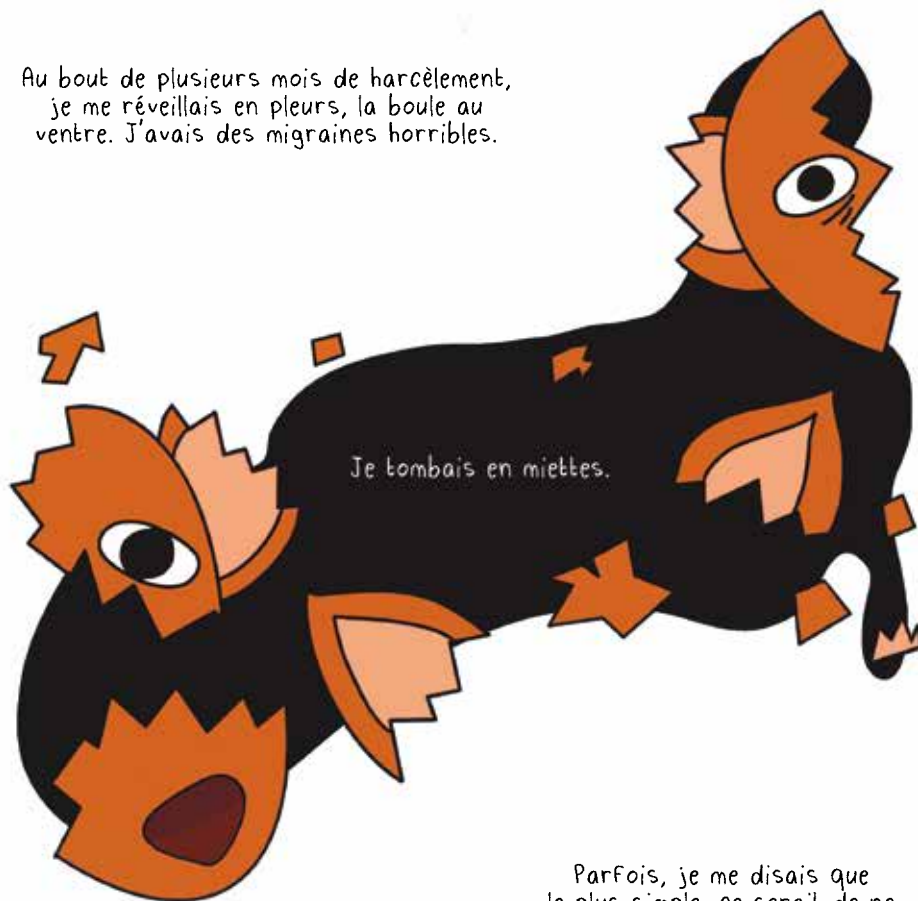




03h37
c'est l'enfer. tout le monde continue à partager le montage

Victor 03h38
on va prendre cher demain...

Au bout de plusieurs mois de harcèlement,
je me réveillais en pleurs, la boule au
ventre. J'avais des migraines horribles.



Parfois, je me disais que
le plus simple, ce serait de ne
plus être là.

Mes parents ont fini par vraiment s'inquiéter, alors on est allés chez le médecin. J'ai pas lutté.

Mal partout...
toujours fatiguée...

P'tit pic
de croissance.

Manque d'appétit...
trop d'appétit...

Halala oui
la croissance...

Tout le temps déprimée...
respiration courte...

Pic de croissance.
C'est certain.

**ELLE A UNE DEUXIÈME
TÊTE QUI POUSSE !!**

100% pic de
croissance.

(Bon ok, là, j'exagère.)

Un jour, j'ai même surpris ma mère en train de mener l'enquête auprès de la mère de Victor.



Au collège, pour Victor et moi, c'était la routine. Pas mieux, pas pire, constant. J'avais l'impression que tout le monde s'en foutait.



Jusqu'à Mme Raza.



Vous n'allez pas bien, Victor et toi, n'est-ce pas ? Je vois ce qui se passe en classe... Tu peux me parler, tu sais ? Et je peux t'aider.



Vous n'y arriverez pas seuls.

J'ai tout sorti d'un coup. Mon cœur était comme une chambre à air trop remplie.



Une heure après, j'étais convoquée chez le CPE. Là encore, j'ai tout dit. Je me revois encore me dire «c'est bon, c'est fini».

C'était pas Fini.

Sale balance !
T'as tout raconté ?

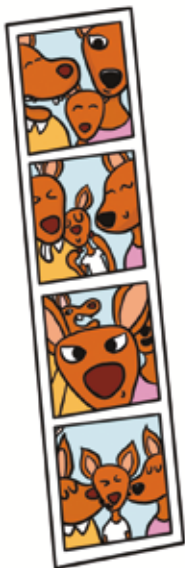
Je sais que c'est toi
qui as parlé.

Mes parents et moi on est
convoqués
chez le CPE à
cause de toi !
On va te faire
la misère.



Le lendemain, mon réveil a sonné.
Mon corps ne pouvait plus bouger.
J'étais paralysée.





J'ai toujours été
proche de mes parents.
Jusqu'à tout ça, ils
savaient à peu près
tout de ma vie.

Pourtant, ils n'ont pas
pris conscience de ce
que je vivais parce,
que pendant tout ce
temps, j'étais incapable
de leur parler.



On a beaucoup parlé et beaucoup
pleuré. Plus je me confiais, plus
mon corps semblait se libérer.



Ce matin-là, quand je me suis
retrouvée enfermée dans mon propre
corps, ils ont compris.

J'ai lu la panique, la douleur et
la culpabilité dans leurs yeux.



Manon, tu ne retourneras
pas à l'école tant que
ce ne sera pas réglé.

Tu vas te reposer,
on s'occupe de tout.

Tu verras, tout
ira mieux.

Je suis restée comme ça pendant des jours, dans un petit cocon. Ils ont pris soin de moi comme d'une malade. J'en ai bien profité, hé hé !



Mais bon, derrière leurs masques, de warriors, je sentais bien qu'ils s'en voulaient beaucoup.

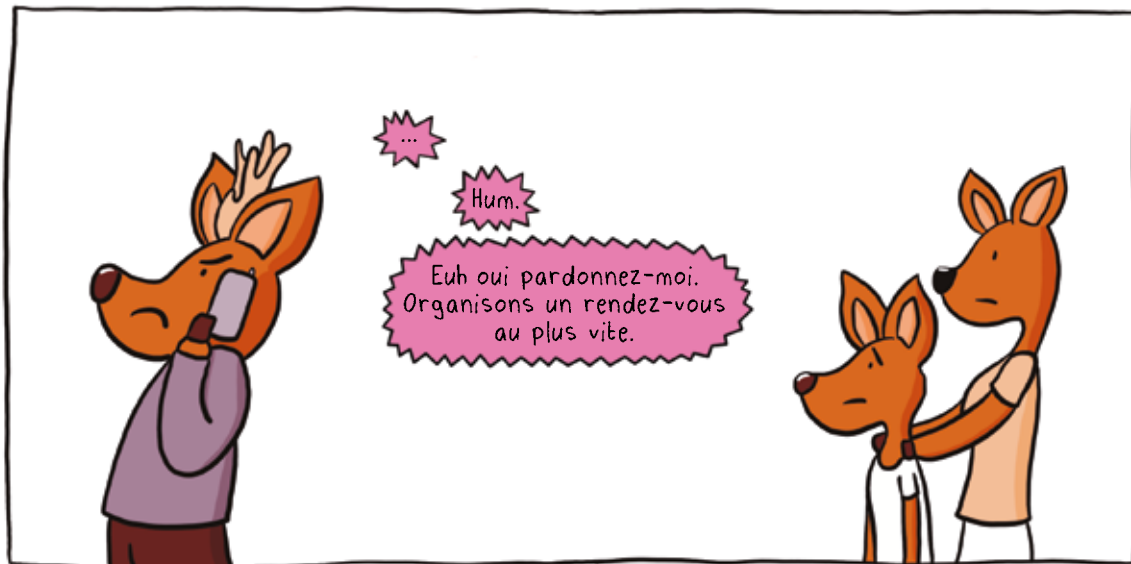


Victor passait régulièrement à la maison. Il me faisait suivre les cours, il me donnait des nouvelles.

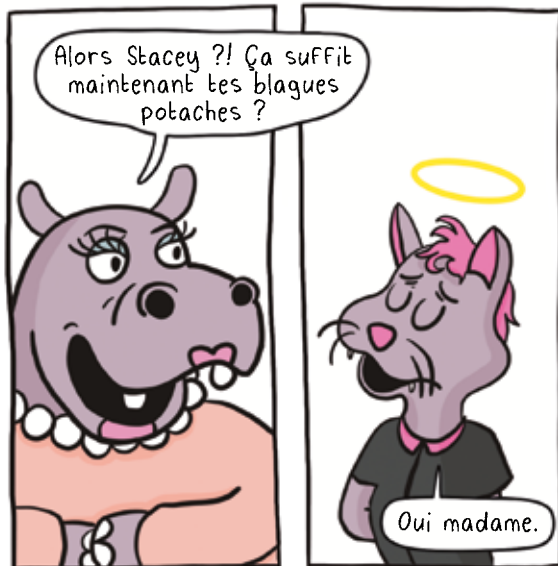


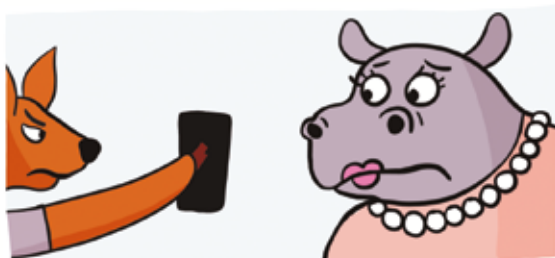
Et puis un matin...





En attendant le rendez-vous avec la principale, je ne suis pas retournée au collège. J'avais l'impression que j'allais crever.





Voilà, ça fait maintenant 3 semaines que je ne vais plus au collège. J'ai l'impression de me remettre d'une maladie. Ou de revenir de quelque part. Très loin.



Parfois, la nuit, je trouve ma mère dans le salon. Son budget café a triplé. Elle discute avec d'autres parents de victimes. Elle essaie de comprendre.

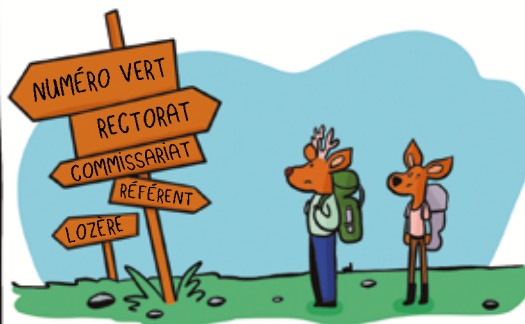


Je ne peux pas m'empêcher de regretter d'avoir entraîné mes parents avec moi.



Ils souriaient beaucoup plus souvent, avant.

Ils sont perdus.



Ça fait des jours qu'ils cherchent qui pourrait nous aider, nous conseiller, ou bien juste nous écouter.



Dix jours après ce coup de fil, on a reçu un courrier de l'académie qui nous a fait mi-rire mi-pleurer.



Mes parents sont épuisés. Moi, je donne l'illusion. J'essaie de montrer que je vais mieux.



Mais dès que mon téléphone sonne ou que je reçois une notif, j'ai peur. Et si c'était eux ?

Et puis récemment...



Mes parents sont soulagés. Alors que moi j'ai juste envie de hurler. Stacey doit payer.

Il nous a donné le nom d'une asso de lutte contre le harcèlement. On a directement pris rendez-vous.



On est accueillis par une
thérapeute, Mathilde.
Arriver ici, c'est libérateur.



Pas de jugement, pas d'attente pendant des
semaines. Bienveillant, rapide et efficace.



Je viens ici une fois par semaine.
C'est mon petit temps suspendu.



Bon j'avoue, parfois,
la meuf est perchée.



Mes parents aussi viennent parler avec d'autres proches de victimes.

Un jour, mon père a dit:
«On est venus à temps».



Petit à petit, je sors du brouillard.
Je reprends le contrôle de mon corps. Plus de
migraines, plus de boule au
ventre. C'est ça ma revanche.



C'est pas mal comme concept, la vie,
en vrai. J'avais oublié.

Par contre, impossible de retourner au
collège. On a envoyé des dossiers à tous
les établissements du coin. Pour le moment,
je suis les cours par correspondance.



Et puis, un jour, j'ai été acceptée. D'un seul coup, j'ai
revu les humiliations, les cauchemars, l'angoisse, le corps
qui ne répond plus.

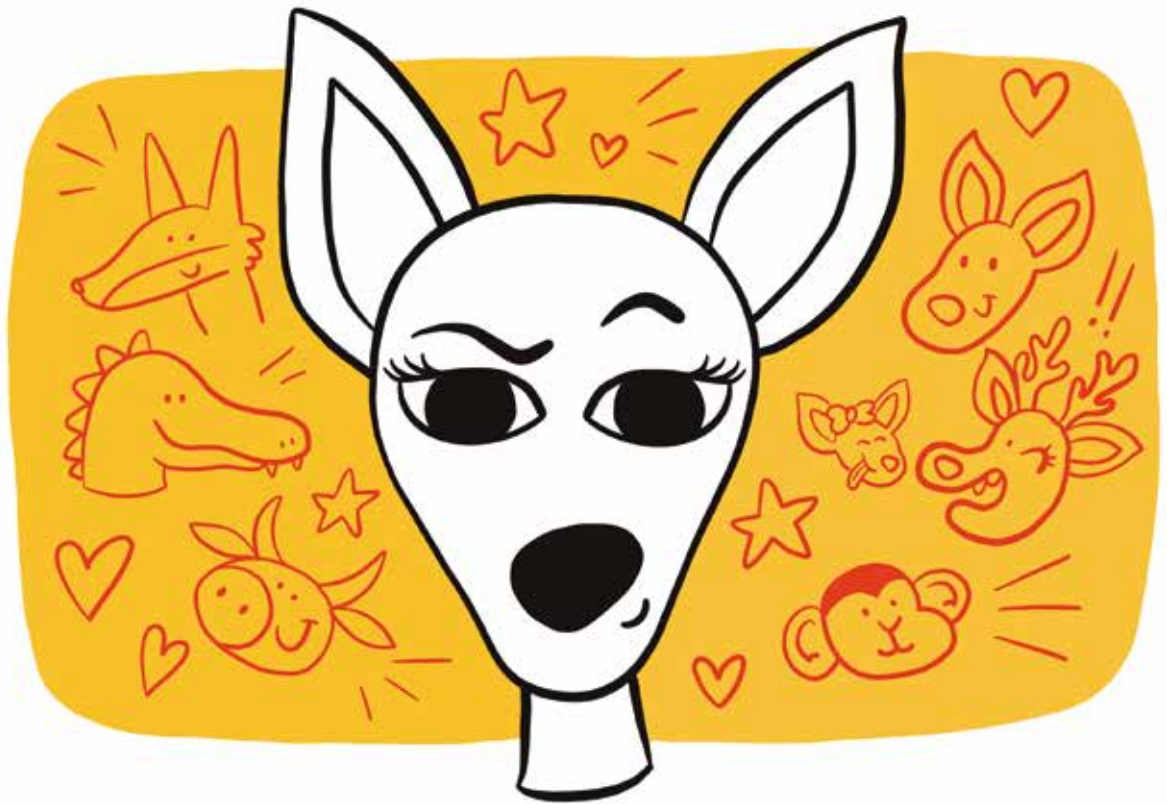


Mathilde m'a dit que ça avait un nom.
Le stress post-traumatique.



Nouveau collège, nouveau départ.

Je suis : **MORTE DE TROUILLE**. Mais
je ne suis plus seule.



Et au Fond de moi, je le sais.
Ça va aller maintenant.

La Trousse à outils



Harcèlement scolaire, de quoi parle-t-on ?

Le harcèlement scolaire est aussi appelé « le fléau du préau ».
Comme toutes les formes de harcèlement, c'est un mécanisme bien rôdé
qui s'appuie sur trois éléments essentiels et simultanés :

L'intention de nuire :
la volonté
de faire du mal.

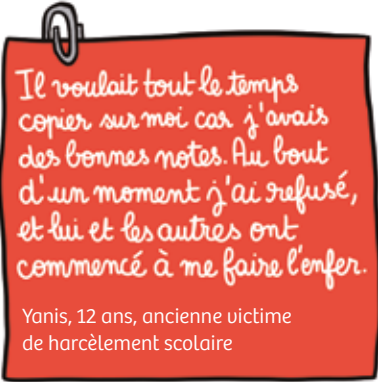
Le caractère répétitif :
ces violences sont quotidiennes
et peuvent durer des semaines,
voire des années.

Le déséquilibre des pouvoirs :
les harceleurs instaurent
un rapport de domination
et d'emprise.

On dit que c'est un phénomène de meute car le harcèlement scolaire
n'oppose pas seulement un harceleur et un harcelé : c'est en fait tout un groupe
que l'on retrouve dans chaque situation de harcèlement.



DES COMPLICES + DES TÉMOINS ACTIFS + DES TÉMOINS PASSIFS



Il voulait tout le temps
copier sur moi car j'avais
des bonnes notes. Au bout
d'un moment j'ai refusé,
et lui et les autres ont
commencé à me faire l'enfer.

Yanis, 12 ans, ancienne victime
de harcèlement scolaire

CACHEZ CE MAL-ÊTRE QUE JE NE SAURAI VOIR

Certaines victimes de harcèlement scolaire réussissent à ne rien laisser paraître pendant des années.

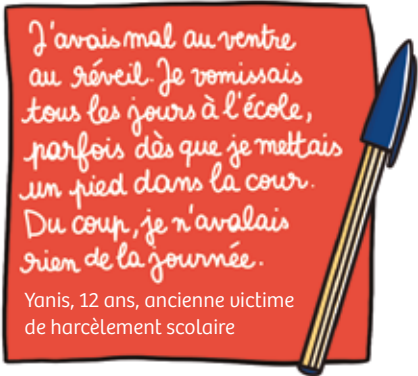
Pas de chutes de notes, pas de repli sur soi... Au contraire, des témoignages montrent que l'angoisse ressentie est noyée dans un surinvestissement scolaire, une tendance à trop travailler pour faire bonne figure à tout prix. C'est aussi ce qui rend parfois cette forme de harcèlement insaisissable pour l'entourage.

La plus grande force du harcèlement scolaire, c'est qu'il ne fait pas le difficile : il peut toucher tout le monde, quelle que soit la classe sociale ou le type d'établissement (public ou privé). On l'a longtemps sous-estimé, mais on sait aujourd'hui qu'il est omniprésent. Plus d'un jeune sur cinq dit avoir déjà été victime de harcèlement scolaire*. Soi-disant trop timide, trop intelligent, trop stressé, trop pauvre, trop riche... tout est prétexte au harcèlement scolaire. Parfois, le harceleur dit qu'il fait ça juste pour le plaisir, sans raison particulière. Ce n'est pas la différence, mais la vulnérabilité qui crée le terrain du harcèlement.

Si nous pouvons tous être harcelés, nous pouvons tous devenir, consciemment ou non,

des harceleurs. Combien sommes-nous à repenser, des années plus tard, à des phrases ou des gestes blessants, répétés, à l'encontre d'un autre élève ? À ces scènes violentes auxquelles nous avons assisté mais où nous n'avons rien fait ? « Ça fait partie du passé », « On était jeunes », « Ça va je ne l'ai pas traumatisé »... Autant de pensées qui nous permettent de nous rassurer.

Pourtant le harcèlement scolaire a des conséquences psychologiques, physiques, scolaires et sociales. Les victimes ont des troubles anxio-dépressifs et parfois des symptômes physiques : maux de ventre, vomissements, eczéma. Dans les cas les plus extrêmes, certaines d'entre elles décrivent une incapacité physique à se lever le matin. Le harcèlement scolaire est parfois si violent qu'il conduit



J'avais mal au ventre
au réveil. Je vomissais
tous les jours à l'école,
parfois dès que je mettais
un pied dans la cour.
Du coup, je n'avais
rien de la journée.

Yanis, 12 ans, ancienne victime
de harcèlement scolaire

au suicide de la victime. Si tu es harcelé, si tu vas à l'école la boule au ventre, tu peux avoir tendance à te replier sur toi-même, avec une obsession : ne plus être vu, te fondre dans le décor. Voire ne plus venir à l'école du tout et rejeter toute vie sociale. On parle alors de décrochage scolaire.

*Traore B., 2023, « 6,7 % des collégiens déclarent cinq violences ou plus de façon répétée », Note d'Information, n° 23.08, DEPP.

Harceler sous n'importe quel prétexte





À CAUSE DE MON
ORIENTATION SEXUELLE

À CAUSE DE MON
MILIEU SOCIAL

À CAUSE DE
MON PHYSIQUE

PARCE QUE JE
SUIS TIMIDE

POUR LE
PLAISIR

Le cyberharcèlement, bras armé du harcèlement scolaire

Le harcèlement scolaire a pris de l'ampleur, notamment à cause d'un outil que tu as souvent entre les mains : ton téléphone portable.

Avec les réseaux sociaux, le harcèlement ne se limite plus à la cour de récré. Il peut te suivre jusque chez toi, sans te laisser aucun répit. Tout comme ils prolongent ta vie sociale, les réseaux sociaux peuvent maintenir le harcèlement dont tu es victime à l'école, voire l'amplifier.

56%

des parents sont préoccupés par le risque de harcèlement et de cyberharcèlement.

Source : Baromètre de la parentalité réalisé par Opinion Way pour la MAE - 2023

Tu es victime de cyberharcèlement de la part des autres élèves si tu es concerné.e par une de ces situations de façon répétée :

- intimidations, insultes, moqueries ou menaces en ligne
- propagation de rumeurs à ton sujet
- création d'un groupe de discussion ou d'une page qui parle de toi sur un réseau social
- harcèlement via des appels incessants
- publication d'une photo ou d'une vidéo de toi truquée ou publiée sans ton consentement, dans le but de te nuire.

Ces réseaux sont redoutables, car ils permettent de décupler la violence des propos : il est facile d'injurier derrière des écrans, et en très grand nombre.

On retrouve le phénomène de meute : en un clic, rumeurs, insultes et images compromettantes peuvent être partagées avec des centaines de personnes.

5 % des écoliers déclarent avoir reçu « souvent » ou « très souvent » des messages insultants ou menaçants les concernant de la part d'un ou plusieurs élèves sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne.

Source : Document de travail - série études n°2024-E02, février 2024, DEPP.



DES SOLUTIONS **FACE AU** **CYBERHARCÈLEMENT**

Si tu es victime de cyberharcèlement, tu peux :

-  • **bloquer ton harceleur** et le signaler sur la plateforme utilisée.
-  • **appeler le 3018 :** ce numéro gratuit permet de parler à des psychologues et des juristes. Ils peuvent notamment faire les démarches pour supprimer les contenus concernés.
-  • **constituer, avec un adulte de confiance,** un dossier de preuves avec des captures d'écran des messages que tu reçois.

Il est aussi important que tu te protèges en ligne notamment en renforçant tes mots de passe ou en vérifiant qui a accès à tes contenus. Tu peux dans tous les cas signaler ton cyberharcèlement ici :



Mettre des mots sur ce qu'il t'arrive

Malgré une parole qui se délie aujourd'hui, la loi du silence et la difficulté à prendre conscience que l'on est victime restent très présentes.



La phrase que j'entends le plus : "c'est ma faute, je suis trop comme ça, pas assez comme ça." Cette culpabilité isole les victimes, les empêche de parler, et c'est toute une estime de soi qu'il faut reconstruire.

Mathilde, thérapeute, formatrice et conférencière spécialiste éducation, harcèlement et santé mentale.

Le plus difficile, avant de parler aux autres, c'est d'identifier qu'on est dans une situation de harcèlement.

Marie-Hélène, enseignante



Au départ, je me disais que c'était juste une mauvaise blague et que si je ne disais rien, ça n'irait pas plus loin.

Sarah, 14 ans, victime de harcèlement scolaire



Subir une violence quotidienne et répétée à l'école de la part de tes camarades n'est pas NORMAL, et RIEN ne peut le justifier. Cela n'a rien à voir avec qui tu es, ta façon d'être, de rire, de t'habiller, de mener ta vie. Tu es toi, avec tes qualités et tes défauts, et personne n'a le droit de te harceler. Mais le harcèlement scolaire a un allié de taille : le SILENCE, que ce soit celui des victimes, des témoins... ou même des adultes.

80 %* des lycéens ne parlent pas de ce qu'ils subissent à leurs parents, par honte ou par peur que le harcèlement s'aggrave. Lorsque tu es harcelé.e, parler demande donc beaucoup de courage, et tu ne dois pas culpabiliser si cette démarche est difficile pour toi.

Dans un premier temps, il faut mettre des mots sur ce qu'il t'arrive. En prenant conscience que tu es victime de harcèlement scolaire, tu t'accordes le droit d'être aidé.e, et tu peux ensuite réfléchir à la façon de régler cette situation.

Alors, es-tu victime de harcèlement? Voici un test pour t'aider à y voir plus clair.

* Source : Document de travail - série études n°2024-E02, février 2024, DEPP.

Tu penses être
victime de
harcèlement ?

Tourne la
page et fais le
test pour y voir
plus clair !



Un test pour évaluer ta situation

Ce test du ministère de l'Éducation nationale a été distribué en 2023 dans plusieurs collèges de France dans le cadre d'une enquête nationale. Il te permettra de mettre des mots sur ta situation.

Coche le chiffre qui correspond à ta réponse en tenant compte de toute l'année scolaire.
1 = Jamais, 2 = Parfois, 3 = Souvent, 4 = Très souvent

TON RAPPORT AU COLLÈGE

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu peur d'aller au collège à cause d'un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu peur d'aller en récréation à cause d'un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu peur sur le trajet du collège à cause d'un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu menti pour rester chez toi à cause de tes relations avec un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu séché les cours à cause de tes relations avec un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Es-tu exclu(e) des groupes de travail par un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Tes notes baissent-elles à cause de ce que tu vis au collège ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Te sens-tu démotivé(e) à cause de ce que tu vis au collège ?



AU COLLÈGE

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu été mis(e) à l'écart dans la cour par un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Manges-tu seul(e) à la cantine ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves t'empêchent de déjeuner tranquillement à la cantine ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves se moquent de toi ou t'insultent (par exemple, à propos de ton physique, de tes origines, de tes croyances ou de ton orientation sexuelle) ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves font courir des rumeurs sur toi ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves te rabaissent ou t'humilient ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves t'ont déjà menacé(e) ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 T'es-tu bagarré(e) avec un ou plusieurs élèves ?



- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves t'ont bousculé(e) volontairement ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu été agressé(e) physiquement par un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'on t'a déjà menacé(e) de te voler ou t'a-t-on déjà volé des affaires personnelles ou scolaires ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu participé à un jeu qui te semble dangereux à la demande d'un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu été embêté(e) aux toilettes ou dans les vestiaires par un ou plusieurs élèves ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce qu'un ou plusieurs élèves ont essayé de te retirer tes habits ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu subi des violences à caractère sexuel (attouchements, baisers forcés, voyeurisme, etc.) de la part d'un ou plusieurs élèves ?

SUR INTERNET OU SUR LES ÉCRANS (TÉLÉPHONE PORTABLE, TABLETTE, ORDINATEUR, ETC.)

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Reçois-tu ou as-tu vu des messages insultants ou menaçants te concernant d'un ou plusieurs élèves sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Des photos ou messages circulent-ils sur toi sans ton accord sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Es-tu victime d'insultes à caractère sexuel de la part d'un ou plusieurs élèves sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Des photos ou des vidéos intimes de toi circulent-elles sans ton accord sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Tes coordonnées circulent-elles sans ton accord sur un téléphone portable, sur les réseaux sociaux ou sur une plateforme de jeux en ligne ?



COMMENT TE SENS-TU ?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu du mal à faire tes devoirs à cause de ce que tu vis au collège ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu du mal à t'endormir ou fais-tu des cauchemars à cause de ce que tu vis au collège ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 As-tu mal au ventre ou à la tête à cause de ce que tu vis au collège ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Te mets-tu en colère ou es-tu agressif(ve) sans savoir pourquoi ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce que tu te sens triste à cause de ce que tu vis au collège ?
- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Est-ce que tu te sens seul(e) au collège ?



Comment analyser tes résultats ?

Si tu obtiens une majorité de 3 et/ou de 4, tu peux te considérer comme victime de harcèlement scolaire. Dans tous les cas, il est important de te dire qu'aucune situation qui te blesse, même anodine en apparence, n'est acceptable, et que tu peux en parler à n'importe quel moment.



Vers qui te tourner ?

**Si tu es victime de harcèlement
et que tu as réussi à t'en rendre compte,
tu as déjà franchi une étape !**

Maintenant, tu peux essayer d'en parler. Il y a tes parents bien sûr. Mais si la communication n'est pas simple avec eux, ou simplement s'il est difficile pour toi de leur raconter ce qui se passe, il existe d'autres adultes avec lesquels tu es en sécurité et à qui tu peux parler :

- un.e enseignant.e avec qui tu t'entends bien et en qui tu as confiance
- un.e surveillant.e
- le ou la CPE de l'établissement
- l'infirmier.ère scolaire
- un psychologue (scolaire ou non)
- ton médecin.
- les adultes qui encadrent tes activités extra-scolaires

Tu peux aussi appeler le 3018 : il permet de contacter gratuitement et anonymement des psychologues

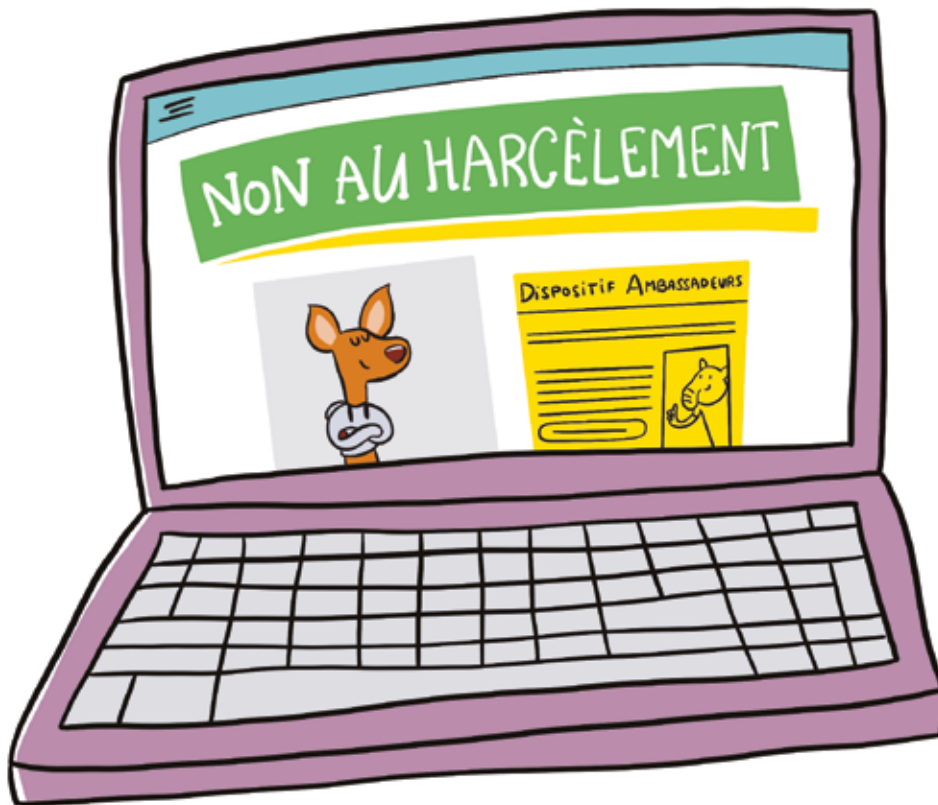
qui conseillent, et peuvent transmettre le dossier au référent harcèlement de l'académie.

Toi et ta famille pouvez aussi vous tourner vers le site « Non au harcèlement » du ministère de l'Éducation nationale. Consacré à la lutte contre le harcèlement scolaire, il indique les démarches à suivre et les organismes à contacter.

J'essayais de le dire à ma maman mais je voulais faire bonne figure, c'était instinctif. Quand on le subit, on est dans une petite boîte et on ne peut pas en sortir.

Yanis, 12 ans, ancienne victime de harcèlement scolaire





CONNAIS-TU LES ENFANTS AMBASSADEURS « NON AU HARCÈLEMENT » ?

**Ces élèves ont été formés
à repérer et écouter les victimes
de harcèlement scolaire.**

L'idée n'est pas de faire peser
la prise en charge du harcèlement

sur eux, mais qu'ils soient
un relais entre toi et les
professeurs s'il t'est difficile
de parler directement à
des adultes. Ils sont à ton écoute
et peuvent ensuite en parler

aux adultes concernés.
Tu peux toi aussi devenir élève
ambassadeur ! N'hésite pas
à t'adresser à l'équipe éducative
de ton école pour en savoir plus.

Fixer tes conditions pour te faire aider

Quand tu te décides à parler, tu peux fixer tes propres règles et conditions sur la meilleure façon de t'accompagner, notamment auprès de tes parents.

Tu peux par exemple leur demander de ne pas contacter directement les parents de ton harceleur, ou ton harceleur lui-même, si tu penses que ça va te porter préjudice.

D'ailleurs, tu peux rappeler à tes parents que lorsqu'un enfant se confie sur le harcèlement scolaire qu'il subit, il est essentiel pour les adultes de savoir accueillir cette parole si difficile à libérer. La première règle est de ne pas minimiser ce qui est raconté. « Ce sont des chamailleries d'enfants », « C'est bon, tu peux régler ça tout seul », « Moi aussi le collège j'ai trouvé ça dur, mais ça passe ! »... sont autant de phrases trop souvent entendues dans la bouche des adultes. La victime doit être écoutée, rassurée et surtout confiante sur le fait que la situation va être prise en main.



Alors la débile,
toujours débile ?



Et encore, t'as pas vu
le reste de ma famille !



Tu fais partie de la solution

**Il y a une chose qu'on ne dit pas assez :
si l'aide des adultes pour faire face au harcèlement scolaire est indispensable,
les enfants ont en eux les ressources pour changer les choses.**

Si tu es harcelé.e, tu peux avoir un impact sur cette relation toxique et contribuer à y mettre fin.

Il existe aujourd'hui un outil très efficace : les ateliers de résistance. Issus de la méthode appelée Palo Alto, leur but est de t'apprendre à savoir dire non, et à répondre du tac au tac à ton harceleur pour le désarmer, et ce sans jamais utiliser la violence. Ton arme principale : l'auto-dérision. L'idée est que tu trouves,

avec l'aide d'une personne formée à cette pratique, des répliques adaptées. Ces répliques, on les appelle des flèches. Cela ne veut pas dire que ton harceleur ne te fait plus souffrir, mais tu lui fais croire qu'il n'a plus d'impact sur toi. Cela peut te paraître impossible mais avec le temps les choses peuvent changer : le carburant de ton harceleur, c'est ta souffrance. Si ses paroles ne te font plus aussi mal, du moins en apparence,

à quoi bon continuer de te harceler ? Tu peux, avec tes parents, consulter un thérapeute spécialisé dans cette approche ou te renseigner auprès de ton établissement : certains organisent en toute confidentialité des sessions avec une quinzaine d'élèves, identifiés par leurs enseignants comme potentiellement harcelés ou risquant de l'être. Cinq fois dans l'année pendant trois heures, les animateurs vont réfléchir avec les élèves à des stratégies de résistance pour chacun.

Paroles de profs

Aujourd'hui, beaucoup d'enseignants luttent contre le harcèlement scolaire ! Et dans le cadre du programme PHARe, mis en place par l'État, de plus en plus de professionnels scolaires sont formés à la question.

La mise en situation est utilisée par de nombreux collègues et lycées. Ces saynètes jouées en classe permettent de sensibiliser les élèves au harcèlement scolaire, de les aider à l'identifier, mais aussi à comprendre l'impact qu'il peut avoir sur la victime.

Il existe aujourd'hui de nombreuses vidéos pour se former à cet exercice ! D'autres enseignants comme Mme Fath, institutrice en primaire, ont décidé d'apprendre aux enfants, dès le plus jeune âge, à développer leur empathie pour essayer de limiter les cas de harcèlement

dans le futur. Leur outil : le « message clair ».

Il permet de désamorcer rapidement la situation et de savoir partager ce que l'on ressent, même très jeune ! Il permet aussi aux enfants de voir que leurs actes ont des conséquences sur l'autre.

De son côté, Agnès Meyer, enseignante au collège, utilise la méthode des ateliers de résistance et la méthode des « flèches ». Elle reçoit aussi individuellement les élèves qui en ont besoin, tout en leur garantissant une totale confidentialité. « Au départ, je n'y connaissais rien ! J'ai commencé par acheter tous les livres sur le sujet et j'ai potassé. Je continue d'assister à des conférences tout au long de l'année ». Pour elle, lutter contre le harcèlement scolaire a un impact sur le climat à l'école en général.





Un enfant en détresse,
quand on lui propose la
méthode de la flèche,
c'est comme s'il sortait
la tête de l'eau. Et moi, je
sais que j'ai des outils
pour l'aider, je n'ai plus
un sentiment d'impuissance.

Agnès, enseignante
à Haguenau



Avec mes élèves, j'utilise
des textes de chansons
actuelles dans lesquels les
artistes racontent l'engrenage
d'un harcèlement. Ça permet
d'ouvrir plus facilement le
dialogue et ça facilite la prise
de conscience.

Jean, enseignant dans un collège



Avant, du CPE à l'enseignant,
chacun luttait un peu seul
dans son coin. Depuis que
nous avons mis en place
des formations, une vraie
dynamique de groupe s'est
créée et nous répondons
plus vite et mieux au
harcèlement scolaire.

Lauriane, CPE dans un lycée



Dans mon établissement,
nous avons mis en place une
boîte aux lettres. Les élèves
qui ont du mal à venir nous
parler peuvent y laisser des
mots. Ça nous a permis d'aider
beaucoup de victimes.

Françoise, CPE de collège



J'organise avec les élèves des conseils de classe avec un ordre du jour et un président de séance. On constitue une mini-société. Cela permet de parler du harcèlement car c'est un lieu où la parole est libre. Les enfants proposent des solutions et on construit tout ça ensemble.

Marie-Hélène, institutrice

Nous avons reçu une formation sur l'accueil de la parole de l'enfant, la prise en charge, et ça m'a aidée. Ce qui me paraît essentiel, tant du côté des victimes que des adultes à l'école, c'est de ne pas rester seul par rapport à ce qui se passe.

Sophie, enseignante de collège



Je ne suis ni CPE ni surveillante et cela permet un contact plus facile avec les élèves. Je peux repérer des élèves isolés pour ensuite faire remonter leur situation et trouver une solution avec l'équipe. J'espère que ce dispositif va se généraliser.

Sarah, chargée de prévention dans un collège d'Ile-de-France



Je pense qu'il est essentiel de remettre au centre le respect et le vivre-ensemble. Je le martèle toute l'année, tout comme je rappelle à mes élèves qu'ils peuvent, à n'importe quel moment de l'année, aller voir un adulte de leur choix pour en parler.

Élise, professeure de français dans un collège



TAKATTAK

52 cartes pour apprendre à riposter à son harceleur sans entrer dans le conflit, et à gagner confiance en soi.



#ARCEL'G@ME

Gratuit, ce jeu en ligne créé par des collégiens avec des psychologues permet d'incarner des personnages et de régler des situations de harcèlement!

Des jeux pour lutter contre le harcèlement scolaire

Lutter contre le harcèlement scolaire en s'amusant, c'est possible grâce à des jeux spécialisés !

Destinés avant tout aux enseignants, tu peux aussi jouer en famille avec certains d'entre eux.



RIPOSTE

Disponible en version « pro » pour les enseignants et en version « famille », il crée des mises en situation pour sensibiliser au harcèlement scolaire.



JEU DE L'OIE DE LA MAE

Destiné uniquement aux enseignants, ce jeu dématérialisé fonctionne par équipes. Via des jeux de rôle, les élèves travaillent sur la question du harcèlement.



LES CONTACTS UTILES



Le numéro 3018 :

Le 3018 est le numéro unique, gratuit et anonyme dédié aux jeunes victimes de harcèlement scolaire et de violences numériques.



Le site du ministère de l'Éducation nationale dédié au harcèlement scolaire.



A180 degrés / Chagrin scolaire : centres de consultation thérapeutique dédiés à l'apaisement des souffrances en milieu scolaire.



Marion la main tendue : association de lutte contre le harcèlement scolaire.



e-Enfance : association de protection de l'enfance sur internet.



Le guide pratique de la MAE : pour protéger son enfant du harcèlement

Voilà, c'est fini ! Cette histoire vous a permis de suivre les mésaventures de Manon et de Victor.



Des milliers d'enfants sont harcelés à l'école chaque année. Comme ce garçon courageux qui a inspiré l'histoire de nos personnages.

Le but de La Jungle, ce n'est pas de désigner des coupables, mais de montrer que la prise en charge des victimes, de leurs proches, et même des harceleurs, est largement insuffisante.



L'État a mis à disposition des outils et des numéros verts.



N'hésitez pas à les contacter dès les premiers signes d'alerte !

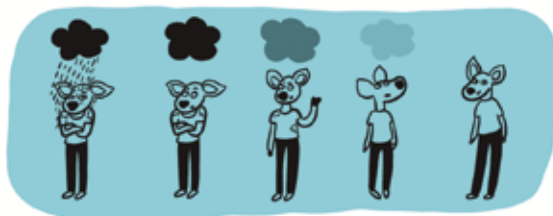
La France compte aussi 22 900 ambassadeurs collégiens.



Ils sont formés au repérage des situations de harcèlement. De plus en plus d'initiatives anti-harcèlement voient le jour.



Cette histoire a donné la parole à Manon et à Victor, pour montrer qu'il est possible de s'en sortir.



Mais pour ça il est urgent de mieux former les professionnels à la prise en charge du harcèlement.



Le mot de la MAE

La MAE a été créée par des enseignants soucieux de protéger tous les enfants de manière égale, quoi qu'il arrive.

Numéro 1 de l'assurance scolaire et acteur de référence au service de l'éducation, elle est mobilisée pour aider les parents, les personnels éducatifs et les enfants à prévenir les risques tant physiques que psychologiques. La MAE accorde une place prépondérante à la prévention du harcèlement, elle est le 1^{er} acteur engagé dans la lutte contre les violences en milieu scolaire avec des solutions concrètes, pour un environnement apaisé au sein de l'école.

Lorsqu'un enfant est victime de violences, la priorité est de préserver son quotidien et le bien-être familial. Pour cela, la MAE a été le premier assureur à créer des garanties spécifiques, au début des années 2000. Depuis, les garanties se sont étoffées et elles intègrent désormais le harcèlement et le cyberharcèlement.

Agréée par le ministère de l'Éducation nationale pour mener des actions de prévention en classe, la MAE intervient dans toute la France, de la maternelle au lycée.

Quatre outils MAE de lutte contre le harcèlement sont référencés dans le programme PHARe. La MAE soutient également le prix Non au harcèlement, organisé chaque année par le ministère, depuis sa création en 2013. La MAE est très heureuse de contribuer à la diffusion de cet ouvrage, qui vient étoffer la gamme de solutions proposées pour une utilisation en classe ou à la maison et qui marque la continuation d'un partenariat engagé depuis 2022.

« La MAE protège les enfants, accompagne les familles et rassure l'école ».



Trop de personnes autour de moi ont été victimes de harcèlement scolaire, trop d'enfants se donnent encore la mort parce qu'ils ne supportent plus de mettre les pieds à l'école. Mais un énième livre sur le sujet, était-ce vraiment utile ? J'ai décidé que oui. Il y a des sujets dont on ne parle jamais « trop ».

J'ai eu la chance de rencontrer Yanis et sa maman, qui ont bien voulu partager leur histoire. Yanis, merci pour ton courage et pour avoir répondu à mes tonnes de questions sans broncher. Tu peux être fier de toi. Merci à l'association Marion la main tendue de m'avoir permis de te rencontrer. Je remercie aussi les thérapeutes Emmanuelle Piquet et Mathilde Zrida pour leur expertise et leurs conseils. Votre travail est précieux. Un immense merci aux enseignants qui ont accepté de répondre à nos questions, et qui luttent au quotidien contre le harcèlement scolaire.

Clotilde, qui aurait pensé que nous ferions un livre ensemble quand nous nous sommes rencontrées sur les bancs de la fac ? Merci pour ta confiance, tes conseils et tes encouragements. Sandrine, merci d'avoir mis ton talent au service de cette histoire, toujours dans la bonne humeur ! Enfin, je tiens à remercier toute l'équipe qui a rendu ce projet possible. [Sarah](#)

Merci à toutes celles et ceux qui ont témoigné pour ce livre, à tou-te-s les Manon, Katia, Victor et Suzie de la vraie vie. [Sandrine](#)

© **DARGAUD 2024**

PREMIÈRE ÉDITION

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays

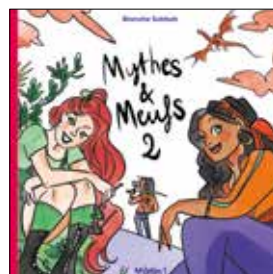
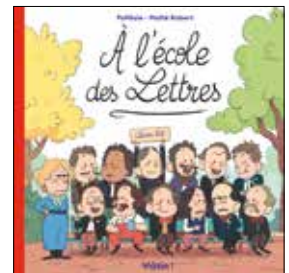
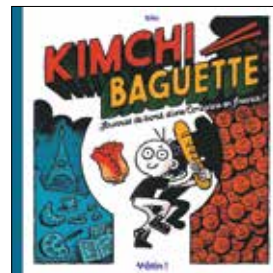
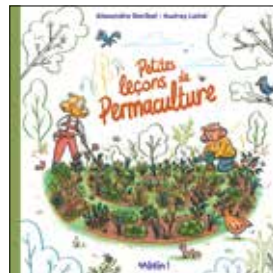
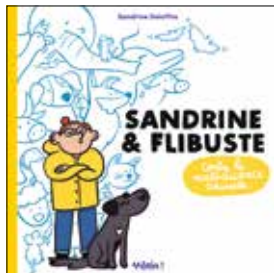
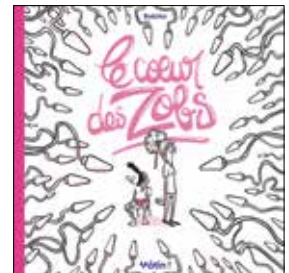
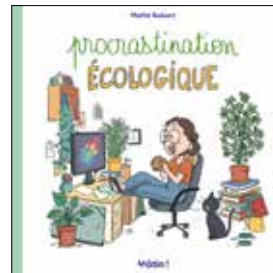
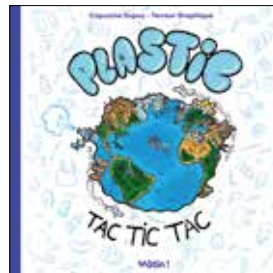
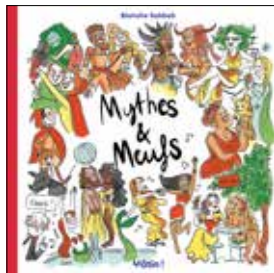
Imprimé sur un papier issu de forêts gérées durablement.

Dépôt légal : août 2024 • ISBN 978-2205-21162-7 • ISSN 2826-1585

Imprimé et relié en juillet 2024 par Lito Terrazzi – Via Arcangelo Ghisleri, 4, 59100 Iolo (PO), ITALIE

www.dargaud.com

Dans la collection **Matin !**





Manon entre au collège. Et cette année,
elle est déterminée : tout va être parfait.

Mais c'est sans compter sur Stacey et sa bande
qui vont progressivement faire basculer le quotidien
de Manon dans la jungle du harcèlement scolaire.

Cette BD raconte comment,
accompagnée de ses parents, d'enseignants
et de professionnels, elle est sortie de l'enfer.
À la fin de cette histoire, tu trouveras un dossier
proposant des solutions pour lutter ensemble
contre « le fléau du préau ».

Matin ! Une tartine, un café, un strip.



@matin_queljournal



9 782205 211627 | DA13



Sarah Lecoq est journaliste reporter en France et à l'étranger depuis une dizaine d'années pour la télévision française. Spécialisée dans les questions de société – égalité de genre, migration, environnement – elle collabore en tant qu'autrice avec *Matin!* depuis sa création.



Sandrine Deloffre est autrice et illustratrice. Elle officie particulièrement sur les internets, avec de la vulgarisation et du dessin de presse. Elle est autrice de *Contes et Légendes*, de *Art et Essai* (Exemplaire), et de *Sandrine et Flibuste contre la maltraitance animale* (Dargaud, collection *Matin!*).