

HUMILIER

RIDICULISER

AGRESSER



Lauréat du concours  
«DESSINE-MOI LES DROITS DE L'HOMME»  
Mars 2014

expression ESAT L'ESSOR Strasbourg

*C'était pour rire ?*

« SE MOQUER »  
qu'est-ce que c'est ?

Ridiculiser quelqu'un,  
l'atteindre dans sa dignité,  
en critiquant ce qu'il est ou fait.

« HARCELER »  
qu'est-ce que c'est ?

C'est tourmenter quelqu'un  
en lui faisant subir régulièrement  
des attaques et des moqueries.

Etre harcelé n'est pas une fatalité.



## Quand tu te moques de moi

Quand tu te moques de moi, je me sens agressé car tes mots me font mal et laissent dans ma tête et dans mon cœur des blessures comme celles que laisseraient des coups sur mon corps.

Quand tu te moques de moi, je me sens rejeté car personne ne me parle plus sauf pour m'insulter.

Quand tu te moques de moi, je me sens malheureux car ce que vous pensez de moi me touche.  
Si vous m'agressez et riez de ce que je suis, je n'ai plus confiance en moi.

A toi dont on se moque

Ne crois jamais que tu es une personne  
différente.

Ceux qui te harcèlent le sont tout autant  
que toi puisque nous sommes tous uniques.



On pense souvent qu'il n'y a aucune solution à son problème.

Au contraire, il en existe plus que ce que l'on croit.

Il est important de parler de ses souffrances.

Ne pas en parler n'arrange jamais les choses.

En parler peut te soulager et même régler le problème.



Parle de ce qui se passe et de ce que tu ressens à une personne en qui tu as confiance pour lui demander de l'aide.

Tu n'y as peut-être pas pensé, mais s'il y a tes parents ou tes frères et sœurs bien sûr, il y a aussi :

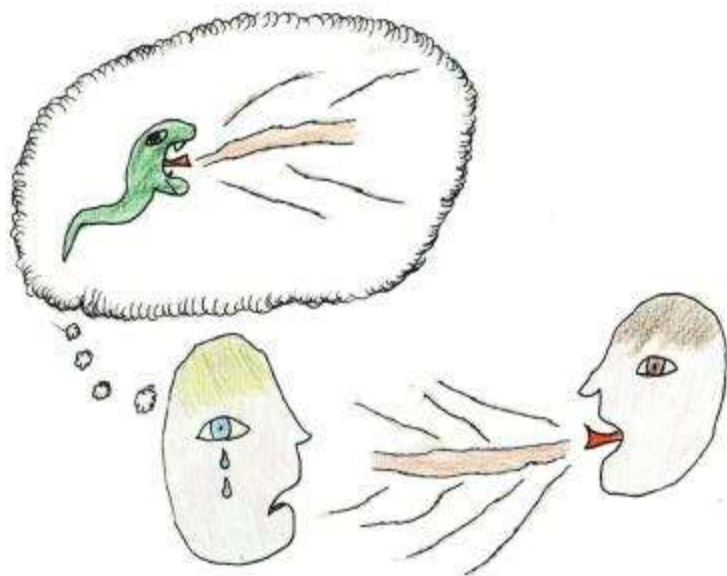
- tes grands-parents
- tes oncles et tantes ainsi que tes cousins, ton parrain ou ta marraine ...
- les amis de tes parents et les parents de tes amis
- les voisins
- la nounou qui te gardait ...

et puis il y a :

- le médecin de famille
- l'infirmière du collège ou la vie scolaire, un professeur, ton maître ou ta maîtresse ...
- les animateurs du périscolaire
- les professeurs des activités extra-scolaires ...

On trouve toujours quelqu'un à qui parler.





S'il ne faut pas réagir aux moqueries en criant et en pleurant, il ne faut pas non plus se laisser faire.

Comme si ce n'était pas grave.

Comme si c'était normal.

Si ce qu'on te dit pour rire te fait de la peine, cherche une personne en qui tu as confiance pour en parler.

Ne réagis pas avec violence car il est plus difficile et plus courageux de ne pas se laisser aller à la violence.

Si tu réagis avec violence cela pourrait en plus se retourner contre toi.

Ne t'abaisse pas à te moquer à ton tour du harceleur ou de quelqu'un d'autre.  
Tu deviendrais alors toi aussi quelqu'un de méchant.



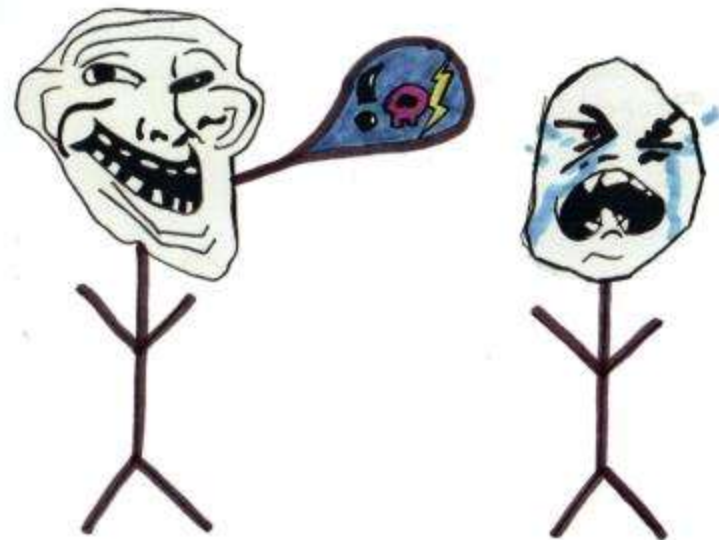


Il ne faut surtout pas réagir aux moqueries.

Il faut ignorer les harceleurs, sinon ils continueront à te tourmenter, car ils veulent te faire de la peine, t'énerver ...

Quand ils y arrivent, ils recommencent.

Ne rentre pas dans leur jeu, ils n'attendent que ça !



Quand le ou les enfants qui te harcèlent s'approchent de toi, ne t'isole pas, ne te cache pas.

Cherche à te rapprocher d'un adulte.

Tu n'es pas obligé de rester parmi ceux qui te harcèlent.

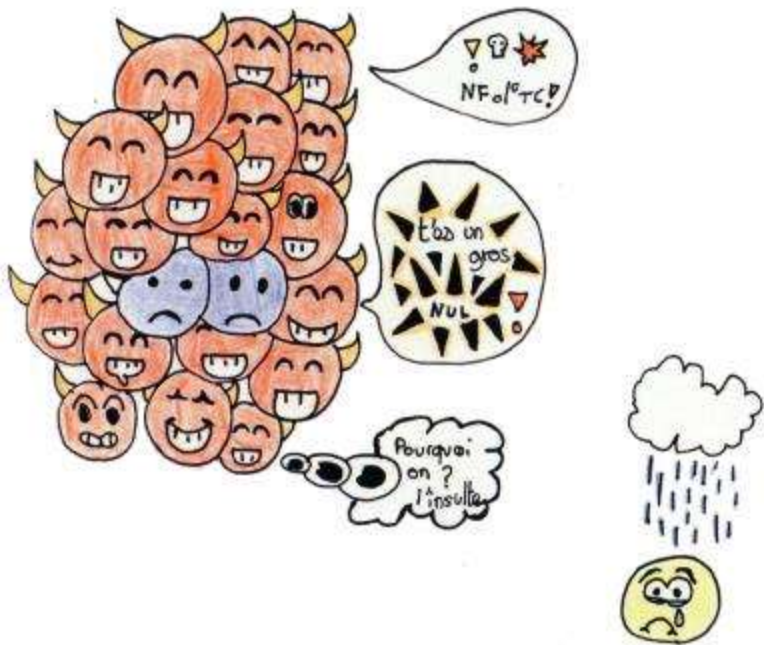
Tu peux te chercher des amis ailleurs comme par exemple dans des activités extra-scolaires (sport, musique ...) ou parmi tes voisins.

Tu peux essayer de parler avec le harceleur. Dis-lui ce que tu ressens pour l'amener à réfléchir et se mettre à ta place : si on se moquait de lui, il serait aussi vexé ou triste.

Tu peux demander à ton professeur de parler en cours du sujet sur lequel tu es harcelé et profite de cette occasion pour prendre la parole et exprimer ta souffrance devant la classe en faisant en sorte que les harceleurs se sentent visés sans forcément les dénoncer.



Etre harcelé n'est pas une fatalité.  
Pour s'en sortir, il faut en parler.



À toi qui te moques de quelqu'un d'autre,  
pourquoi le fais-tu ?

Tu le fais de manière volontaire car :

- x Tu trouves ça amusant et tu ne te rends pas compte que tu t'amuses aux dépens de quelqu'un.
- x Tu cherches à te rendre intéressant devant les autres, à les impressionner en te montrant fort et autoritaire avec quelqu'un de plus vulnérable.
- x Tu crois sincèrement avoir plus de valeur que cet autre dont tu te moques : tu te sens meilleur, plus intelligent, plus cool ou plus fort que lui et tu veux le montrer à tout le monde.
- x Tu as un complexe qui t'empêche de te sentir heureux, bien dans ta peau, bien dans ta vie. Tu es jaloux, frustré ou tu n'es simplement pas épanoui et tu te défoules sur quelqu'un.

Tu le fais de manière involontaire car :

- x Tu ne savais pas que ça faisait de la peine au harcelé, il ne l'avait pas dit ni montré.
- x Tu veux te comporter comme les autres pour devenir plus populaire.
- x Tu veux suivre les autres pour ne pas être rejeté par eux.
- x Tu n'arrives pas à te défaire de l'image que tu as donnée de toi à un moment donné : bien que tu n'aies plus tellement envie d'être un harceleur, les autres attendent ce comportement de toi.

