Astra+

VIVRE ENSEMBLE

STOP AU HARCÈLEMENT À L'ÉCOLE !

Le 8 novembre, c'est la Journée nationale de lutte contre le harcèlement à l'école. Lulu et ses copains te proposent d'apprendre à dire STOP à cette violence insupportable !



C'EST QUOI, LE HARCÈLEMENT ?

Le harcèlement, c'est quand il y a des violences répétées sur une personne pour la dominer. Moqueries, insultes, coups ou vols… Dans tous les cas, ça blesse et ça fait mal à celui qui en est victime.

Les coups

Quand un enfant frappe ou bouscule un autre enfant tous les jours, c'est du harcèlement physique. Il ou elle intimide et fait peur aux autres en jouant au plus fort.



Les moqueries

« Calculette », « intello », « gros nul »… Ces moqueries sont soi-disant pour rire. Mais répétées tous les jours, elles finissent par faire vraiment mal.



L'isolement

Quand tout un groupe, une classe, une école décide de ne pas jouer avec un élève, de ne pas lui parler, de le mettre à l'écart, c'est une forme de harcèlement.



Les dégradations matérielles

Quand un élève abîme ou vole régulièrement les affaires d'un autre élève (son goûter, son cahier, sa veste, son sac de piscine…), c'est aussi du harcèlement.



© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020

Astra+

TOUS VICTIMES !

**Le harcèlement, c'est un phénomène de groupe.
À chaque fois, ces violences réunissent au moins trois acteurs :
un agresseur, une victime et un ou plusieurs témoins.
Et tout le monde en souffre à sa façon…**



Lui, c'est Félix. Dans cette histoire, il harcèle Théo.



Lui, c'est Théo. Il est la victime de Félix.



Eux, ce sont Lulu, Tim, Élodie et Mansour. Ils sont témoins de tout ça.

Théo se fait harceler

Plusieurs fois par jour, Théo subit les moqueries de Félix. Au début, il essayait de ne pas faire attention mais depuis quelque temps, c'est vraiment trop dur à vivre. Théo ne sait pas trop ce qui lui arrive. Il pense que c'est de sa faute. Il se trouve nul, moche, pas intéressant… **Il a tellement honte de ne pas réussir à se défendre qu'il préfère rester tout seul.** Ses parents ne comprennent pas pourquoi il ne veut plus aller à l'école, mais Théo n'ose rien leur dire : il a honte et peur que ça aggrave les choses.



Et toi, as-tu déjà vécu ce que vit Théo ? As-tu vu des situations qui ressemblaient à ça ? À ton avis, que devrait faire Théo ?



Félix se moque de Théo

Félix n'arrête pas d'embêter Théo. Il se moque de lui, le tape, le menace et le met à l'écart… Félix dit des blagues méchantes devant les autres pour paraître plus fort et se faire aimer. Derrière ce masque de gros dur, Félix a un problème. **Il pense qu'en faisant le dur, il sera respecté et aimé.** Félix a aussi du mal à exprimer sa colère… Alors, il se défoule sur quelqu'un d'autre : ça n'a rien à voir avec du courage ! Félix sent bien que ce qu'il fait est mal, mais il ne sait pas faire autrement.

Et toi, as-tu déjà un peu agi comme Félix ? As-tu vu des situations qui ressemblaient à ça ? À ton avis, qu'est-ce qui pourrait empêcher Félix de continuer ?



Lulu et ses copains ne savent pas quoi faire

Lorsque Lulu et ses copains voient Félix embêter Théo, ils ne savent pas quoi faire. Avant, ils rigolaient de ses blagues. Mais depuis que Félix tape Théo, **ils n'osent plus rien dire.** Ils ont peur de lui et préfèrent rester loin de tout ça. Mansour pense que s'ils dénoncent Félix à la maîtresse, celui-ci les harcèlera à leur tour. Élodie dit que ce ne sont pas ses affaires. Mais Tim et Lulu commencent vraiment à trouver ça grave : ils voudraient aider Théo, mais comment ?

Et toi, as-tu déjà vécu ce que vivent Lulu et ses copains ? À ton avis, que devraient-ils faire ?

© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020

Astra+

BRISER LE SILENCE

**Pour dire stop au harcèlement, il faut sortir du silence.
En parlant à des adultes et aussi en apprenant à réagir autrement,
Lulu et sa bande te donnent des conseils…**



LE PROBLÈME DE LING

Je rêve de devenir copine avec Jessica. Parfois, elle veut bien jouer avec moi. Mais du jour au lendemain, elle et sa bande me rejettent. Comment faire pour qu'elle m'aime ?





LES CONSEILS DE LULU

Moi aussi, je voulais faire partie de la bande de Jessica. Mais elle n'arrêtait pas de me prendre puis de me jeter comme une vieille chaussette. J'en ai eu marre et je me suis fait de nouvelles copines. **Quand Jessica a vu que je ne faisais plus attention à elle, elle m'a demandé si je voulais revenir.** Je lui ai dit : « Non merci, je préfère m'amuser avec mes nouveaux copains. »
Les vrais amis ne nous utilisent pas comme des objets : ils nous aiment comme on est !





LE PROBLÈME DE CHLOÉ

Dans ma classe, tout le monde me traite de grosse et me surnomme « la vache ». Je ne sais plus quoi faire pour qu'ils arrêtent.



LES CONSEILS DE TIM

Malheureusement, plus tu leur demanderas d'arrêter, plus ils continueront… Pour leur clouer le bec, **tu peux leur répondre** des choses comme « Encore vous ? Je rêve ou vous vous ennuyez sans moi ? » ou bien **« Tu me trouves grosse ? Je préfère ça que d'être stupide ! »** Entraîne-toi chez toi, avec tes parents ou tes frères et sœurs, pour être à l'aise en le disant. Tu verras, ça les calmera !



LE PROBLÈME DE MARTIN

J'ai vu Jules racketter Mehdi, un CE1. Sur le moment, je n'ai pas su quoi dire et je me suis enfui. Depuis, je m'en veux…



LES CONSEILS D'ÉLODIE

C'est normal d'avoir peur. Mais dis-toi bien que le courage n'est pas du côté de ceux qui embêtent les autres. Le courage, c'est de parler ! La prochaine fois que tu vois Jules le menacer, n'interviens pas directement. Mehdi risque de passer pour une « balance »… Va plutôt lui parler et, avec tes amis, accompagnez-le dans des endroits où il se fait harceler : montrez-lui qu'il n'est pas seul et que vous êtes là pour le soutenir. **À plusieurs, on se sent plus forts !** Parles-en aussi à un adulte de l'école pour qu'il garde Jules à l'œil.



LE HARCÈLEMENT, C'EST PAS DU JEU !

**Sans spectateurs pour rire ou l'admirer, un agresseur n'existe pas ! Tout son pouvoir réside dans son public. Si tu es témoin de harcèlement, tu peux agir pour mettre fin ou non à ces actes. Tu peux déjà discuter avec celui ou celle qu'on embête. Ça l'aidera à se sentir moins seul(e).
Si tu l'ignores parce que tu as peur ou que tu rigoles aux mauvaises blagues, tu deviens malgré toi complice de l'agresseur.**



© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020

Astra+

1, 2, 3... SOLUTIONS !

À L'ÉCOLE

Quand on se fait harceler, on ne sait pas quoi faire pour que les violences cessent. Pourtant, il existe des solutions !

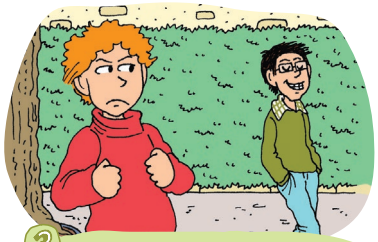
Dans la salle de classe, à la cantine ou dans la cour de récré, il existe des astuces pour éviter le harcèlement ou y mettre fin.



1 En début d'année, demandez à votre maître ou au directeur de l'école de travailler tous ensemble sur **un règlement, que chaque élève s'engage à respecter.** Dedans, écrire que les insultes, les moqueries, les menaces, les rumeurs et les coups sont interdits ! Si on voit un élève le faire, c'est votre devoir d'élève de l'en empêcher et de le signaler... et c'est le devoir du maître de réagir !



2 N'oublie pas que le harcèlement est **une affaire de groupe.** Pour aider un camarade qui se fait harceler, il faut se réunir, en parler tous ensemble et trouver une solution... en groupe !



3 C'est toi qui es harcelé(e) ? N'oublie pas que ce sont les autres qui ont un problème, qui manquent de courage et qui devraient avoir honte, **pas toi !** Ne t'isole pas, garde confiance en toi et affronte le problème en te faisant aider.



4 Tu peux aussi proposer à ton maître ou à ta maîtresse de participer au **prix « Non au harcèlement ».** Le but : fabriquer une affiche, réaliser une vidéo pour dire stop aux violences scolaires. Ce sera l'occasion d'en parler tous ensemble !

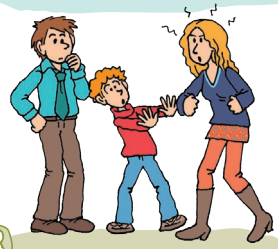


À LA MAISON

1 Parfois, quand on n'arrive pas à exprimer ce qu'on ressent, notre corps parle pour nous. Plus envie d'aller à l'école ? Souvent mal au ventre ? Sommeil difficile ? Des notes qui baissent ? Tous ces maux sont **des signaux envoyés aux autres** pour les prévenir de ta détresse. Malheureusement, ils ne sont pas faciles à comprendre alors... **rien ne vaut la parole !**



2 Et si tu montrais cet Astrapi à tes parents pour ouvrir la discussion ? Lisez-le ensemble et faites le jeu ! C'est **l'occasion de parler** de tes relations avec tes amis, avec tes frères et sœurs ou de ce que tu vois à l'école et de trouver des solutions ensemble !



3 Pour un parent, c'est difficile d'apprendre que son enfant se fait maltraiter, moquer ou harceler à l'école. Il n'a qu'une envie : le protéger en allant voir directement l'agresseur pour le remettre à sa place ! **Stop ! Dis à tes parents de ne pas chercher à régler eux-mêmes le conflit.** Cela risque de te faire passer pour un « faible » et de rendre le harceleur plus agressif.



4 Tes parents doivent surtout t'aider à garder confiance en toi et trouver, avec toi, des solutions pour faire face au problème. **Le mieux est de se mettre en lien avec les adultes de l'école :** directeur, maîtres, animateurs du centre de loisirs... afin que tout le monde soit attentif et fasse cesser cette situation.

ALLÔ, LE 3020 !

En cas d'urgence ou de questions sur le harcèlement, appelle le 30 20 ! C'est un numéro gratuit disponible du lundi au vendredi de 9 heures à 20 heures et le samedi jusqu'à 18 heures. Au bout du fil, les adultes de « Non au harcèlement » t'écouteront et t'aideront à trouver des solutions. Si tu te fais embêter sur internet, tu peux aussi le signaler sur le site netecoute.fr



© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020

Astro+

LES CONSEILS D'ASTRAPI

Pour t'aider à lutter contre le harcèlement, voici quelques livres et un site internet.

SEULE À LA RÉCRÉ

Ana et Bloz

À l'école, Emma n'arrête pas de se faire embêter par Clarisse : elle la frappe, lui vole ses affaires et se moque d'elle. Cette BD décrit très bien le harcèlement à l'école et la difficulté d'en sortir.

Bamboo Édition, 10,95 €.



JE ME DÉFENDS DU HARCÈLEMENT

Emmanuelle Piquet

Ce livre est un manuel d'autodéfense pour les plus grands d'entre vous. Grâce à lui, tu apprends plein d'astuces pour dire stop aux violences à l'école. Aidés par une psychologue, des enfants racontent comment ils ont mis fin au harcèlement qui leur pourrissait la vie.

Albin Michel Jeunesse, 10 €.



LE PETIT LIVRE POUR DIRE NON À LA VIOLENCE

D. de Saint-Mars et Serge Bloch

La violence, c'est compliqué ! Il y a la violence des mots, des coups… La violence qu'on reçoit et celle qu'on fait subir aux autres, ou celle qu'on retourne contre soi et qui rend triste. Ce petit livre t'aide à mieux comprendre ce que tu peux ressentir afin de trouver des solutions et mieux vivre ensemble.

Bayard Jeunesse, 9,90 €.



LES AVENTURES (PAS TOUJOURS RIGOLOTES) DE MARCEL PATOUCHE

Channel Roig et Jessie Salmond

Marcel Patouche en a marre. Tous les jours, il se fait harceler à la récré. Heureusement, il croise Madame Dimoitou. Elle l'écoute et l'aide à régler le problème. Ce petit livre illustré est idéal pour les jeunes lecteurs.

Les Éditions Bam ! 5 €.



LES PETITS CITOYENS

Sur ce site, découvre des petites vidéos de plusieurs histoires de harcèlement à l'école. Tu trouveras des idées et des conseils pour savoir comment réagir si toi ou quelqu'un d'autre en est victime :

lespetitscitoyens.com

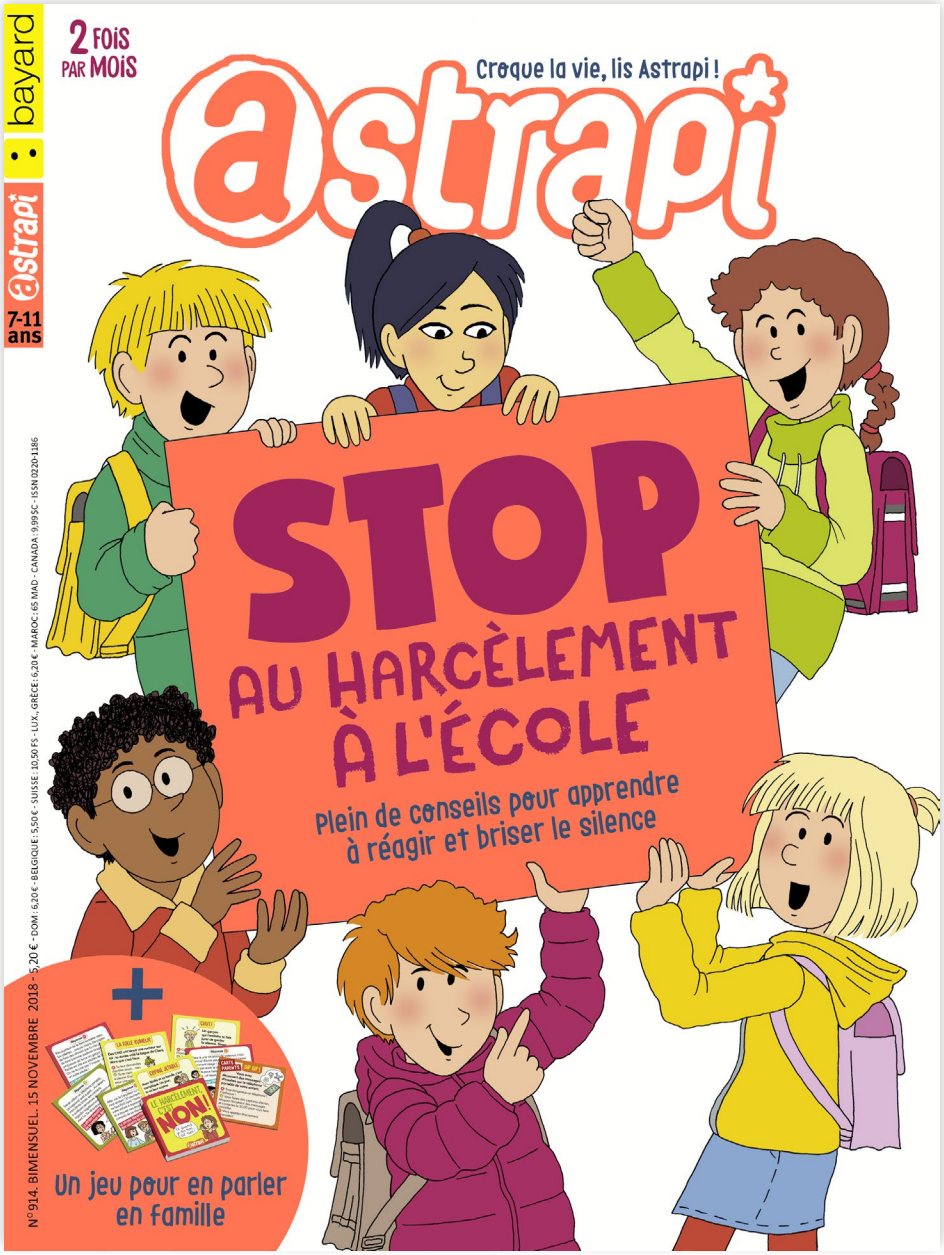






Texte : Juliette Sausse et Gwénaëlle Boulet. Illustrations : Marylise Morel (création : Bernadette Després). Couleurs : Laurence Croix.

© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020



© Bayard Presse - Tous droits réservés - 2020