

# THEATRE DE POCHE

## LES YEUX ROUGES

DE MYRIAM LEROY

MIS EN SCÈNE PAR  
VÉRONIQUE DUMONT

ASSISTÉE PAR  
SARAH LEFÈVRE

AVEC ISABELLE DEFOSSÉ  
ET VINCENT LECUYER



on se connaît ?

# LES YEUX ROUGES

---

1.	PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROJET	
	Que raconte le spectacle . . . . .	4
	D'où vient le titre ? . . . . .	4
2.	INTERVIEW DE MYRIAM LEROY . . . . .	6
3.	LE PROJET H DU POCHE . . . . .	9
4.	LE HARCÈLEMENT SUR INTERNET . . . . .	11
	Harcèlement, de quoi on parle ? . . . . .	13
	Les différentes formes du cyberharcèlement . . . . .	17
	Les conséquences du cyberharcèlement . . . . .	19
	Quelles solutions possibles ? . . . . .	24
5.	DRAMATURGIE . . . . .	28
6.	PISTES POUR PROLONGER LA RÉFLEXION . . . . .	29



---

# 1 / Présentation générale du projet

---

***Il s'appelait Denis. Il était enchanté. Nous ne nous connaissons pas.  
Enfin, de toute évidence, je ne le connaissais pas, mais lui savait fort bien qui j'étais.***

## Que raconte le spectacle ?

Tout commence par un message privé sur Facebook. Elle est journaliste, médiatisée et fidèle à ses opinions. Il est plus âgé, se dit fan de son humour acéré et veut simplement discuter. Elle accepte, il entre dans sa vie et le piège se referme.

Pendant des mois, les messages s'accumulent, d'abord aimables puis rapidement méprisants. Elle prend ses distances, il prend la mouche. Sous couvert d'humour grivois, il s'attaque à sa personne, son physique, son employeur, son conjoint, ses centres d'intérêt... Elle est tout ce qu'il déteste et lui ce qu'elle redoute.

Jamais victime, acéré comme un laguiolle de berger et vigoureux comme une lame de fond, *les Yeux rouges* sont singulièrement tant le portrait d'un harceleur – « Un vrai méchant terrifiant » (Myriam Leroy dans *La Libre* en 2019) – que celui d'une harcelée.

*Les Yeux rouges*, roman féministe adapté pour le Théâtre de Poche par son autrice, nous touche au cœur ; probablement parce qu'il est – au moins en partie – autobiographique. Et que Myriam Leroy, pour l'écrire, a puisé dans ses propres expériences.

## D'où vient le titre ?

Quand on entend « *les yeux rouges* », on a directement plusieurs images qui nous viennent en tête, liées à la tristesse, la colère, l'intimidation, ou encore un temps trop long d'exposition aux écrans. Mais on a posé la question du choix de ce titre, parmi tant d'autres possibles, à Myriam Leroy. Voici ce qu'elle nous en dit :

« J'ai personnellement vécu plusieurs épisodes de harcèlement, qui se sont d'ailleurs chevauchés, et la manière dont j'ai somatisé tout ça, c'était -notamment- avec de très mystérieux problèmes aux yeux. Les rebouteux et autres médecins parallèles que j'avais fini par consulter me disaient : « Mhmmm, c'est qu'il y a quelque chose que vous refusez de voir ». (Bien vu, Sherlock.) Appeler mon roman « *Les yeux rouges* » permettait de mettre l'accent sur le fait que les cyberviolences ont une matérialité, et un effet dans la vie physique. »

---

## 2 / Interview de Myriam Leroy

---



© Romain Garcin

**Myriam On parle beaucoup de silenciation et d'invisibilisation des femmes suite à du harcèlement. Qu'est-ce qui, à toi, t'a donné le courage de continuer à l'ouvrir ? Où as-tu puisé cette force de remonter au créneau et de t'exposer en première ligne, après l'enfer vécu ?**

En réalité, je ne m'expose plus en première ligne. Je n'apparais quasi plus dans les médias. J'ai fermé mes comptes Facebook et Twitter. Je travaille beaucoup plus dans l'ombre. Et quand je monte au créneau, c'est quand vraiment j'estime que c'est indispensable, que le silence serait pathogène. Je ne suis pas certaine qu'on puisse vraiment parler de courage, mais plutôt d'urgence et d'obligation morale.

**Pourquoi faire de ce roman une pièce de théâtre ? Qu'est-ce que tu penses que ça peut ajouter par rapport au livre ?**

Dès le départ, durant l'écriture du livre, je me disais déjà qu'il y avait une pièce dedans. Je trouvais ça « jouant ». Donc quand Olivier Blin m'a contactée pour me faire part de son désir de le monter au Poche, j'étais ravie. J'adore le théâtre, j'y vais tout le temps, c'est le médium qui fait naître en moi les émotions les plus puissantes. Et je pense que mon livre pourrait prendre une dimension plus terrible et oppressante encore sur scène. Ah oui, c'est sûr que c'est pas un spectacle *feel good*.

**Pourquoi avoir choisi de travailler avec deux acteurs, dont un homme ?**

Pour avoir l'opportunité de travailler avec un comédien fantastique comme Vincent Lécuyer, pour offrir une proposition différente au public qui aurait déjà lu le livre, pour offrir un vrai spectacle, et non une simple mise en espace du livre.

**On minimise souvent le cyberharcèlement sous prétexte qu'il ne se passe pas « dans la réalité », et qu'il suffit de se déconnecter pour y mettre fin. *Les Yeux Rouges* nous montre au contraire que l'engrenage de cette forme particulière de harcèlement a un effet très concret dans la vie « réelle », et qu'il n'est pas si facile d'y mettre fin. Qu'en penses-tu ? Comment vois-tu cette frontière entre vie virtuelle et vie réelle ?**

Pour moi, il n'y a pas de frontière. On fait tout sur Internet : on achète nos vêtements, on commande à manger, on regarde des séries, on communique, on travaille, on fait des réunions... Si Internet, ce n'était pas la « vraie vie », alors pourquoi irait-on y surveiller et traquer les djihadistes qui grouillent dans leurs forums ? Si ce ne sont que des mots, si ce n'est que virtuel ?

Il est erroné de dire qu'on est harcelé « sur Internet ». On est harcelé « via internet ». Si on recevait des lettres anonymes de corbeaux, dirait-on qu'on est « harcelé dans sa boîte aux lettres » ?

Je plaide pour qu'on utilise le moins possible le préfixe « cyber ». Le cyberharcèlement, c'est du harcèlement. Point.

**Avec le recul sur ton vécu et l'expérience du film #salepute, comment comprends-tu aujourd'hui la solitude et le sentiment d'incompréhension vécus par les victimes de cyberharcèlement misogyne, au niveau individuel et au niveau de la société ?**

En Belgique, on protège très fort la liberté d'expression -liberté de ceux qui crient le plus fort, s'entend. Nous vivons dans une société qui pour l'instant, considère que la lutte contre la haine et ses expressions par des moyens numériques, n'est pas une priorité. Car les marches supérieures de ses institutions sont occupées par des profils de personnes qui sont moins « à risque » que d'autres (le pouvoir est souvent occupé par des hommes blancs hétérosexuels d'un certain âge, ils ne vivent pas les abus que nous dénonçons). La génération de juges, de magistrats de policiers, de rédacteurs en chef, de politiques (...) qui remplacera un jour celle à l'œuvre aujourd'hui aura vécu des cyberviolences, et là, j'ai bon espoir que les choses bougent. Un-e juge qui aura vécu dans sa chair ce qu'une avalanche de « sale pute », « sale PD », « sale arabe » peut faire à la personne ET à la société, dans l'indifférence générale, saura comment appréhender le phénomène.

**73% des femmes sont confrontées à des cyberviolences, d'après l'ONU. C'est énorme! Qu'est-ce que tu aurais envie de leur dire ?**

Ce que je veux leur dire, c'est ce qu'il y a dans la pièce, dans le livre, dans le documentaire. C'est que nous vivons TOUTES la même chose. Et que dans ce cas, c'est un problème de société. Il faut arrêter de parler des cyberviolences contre les femmes comme de faits isolés, comme la faute à pas de chance. Il faut arrêter de psychopathologiser les harceleurs. Si les hommes harcèlent les femmes, c'est tout simplement parce

qu'ils y sont autorisés. Notre culture tolère encore parfaitement la haine contre les minorités et les groupes minorés.

**Selon toi, que peut-on faire face au cyberharcèlement sexiste ? Quand on est victime ? Quand on est témoin ? Quand on est juste citoyen se sentant concerné ?**

Le seul espoir que je nourris (car la justice ne sera jamais capable d'appréhender un phénomène aussi massif), c'est dans le changement de paradigme, dans une révolution culturelle, qui ferait qu'il ne serait plus socialement valorisé d'être un harceleur. Aujourd'hui, tu peux encore devenir populaire en rendant la vie impossible aux autres, en propageant de la haine et de la violence. On parle souvent de la manière dont il faudrait éduquer les enfants, mais c'est trop facile de se dédouaner en chargeant, notamment, l'école : ce sont les parents qu'il faut éduquer avant tout. Dès le berceau, parfois de manière très inconsciente, on apprend aux petits à faire des hiérarchies : entre les genres, entre les orientations sexuelles, entre les couleurs...

**Ta pièce va être jouée en scolaire, devant des adolescents qui sont nés avec la technologie, contrairement à nous. Quel regard portes-tu sur cette génération ?**

Cette génération est fascinante. Globalement, elle est beaucoup plus informée, déconstruite, politisée que la mienne. Cependant, je remarque que les ados ont parfois tendance à trouver que la haine en ligne, « c'est la vie », « c'est comme ça », « c'est normal ». Comme elle a toujours ou presque fait partie de leur paysage. Je crains qu'ils l'acceptent. J'espère qu'ils ne l'accepteront pas.





---

# Le projet H du Poche

---

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-nous vous présenter le Projet H, qui nous tient particulièrement à cœur. H comme harcèlement justement. Face au constat de ce fléau dans les écoles, et en tant qu'acteur de la société, nous avons voulu nous engager sur le terrain, avec notre domaine d'expertise : le théâtre, la mise en mouvement, en récit, en voix de ce qui se vit ensemble, dans la vraie vie. Du théâtre-action pour réfléchir autrement, pour envisager sous un autre angle la problématique, pour se mettre à la place de l'autre, pour oser incarner des émotions souvent refoulées.

Depuis 4 années, le Poche s'est associé avec Ajile ASBL<sup>1</sup> et l'Université de Mons pour enrichir le programme de sensibilisation que les psychopédagogues Bruno Humbeeck<sup>2</sup>, Frédéric Hardy et Willy Lahaye ont mis en place dans plus de 500 écoles pilotes. C'est un super programme soutenu par la cellule culture-enseignement de la Fédération Wallonie Bruxelles. Le dispositif vise trois objectifs : la régulation des cours de récréation, la médiation et les cercles de paroles. Notre souhait est d'impliquer tous les acteurs de l'Éducation et de la Culture à travailler vers un même objectif : celui d'éveiller des réflexes citoyens, de l'éducateur à l'élève, en permettant à ceux-ci de vivre des expériences riches par le biais du théâtre. Parce que la compréhension du « vivre ensemble » passe aussi par l'incarnation de la voix, du corps et des sentiments.

Ensemble, nous associons nos forces et nos expertises pour offrir un partenariat privilégié aux écoles demandeuses, autour de la thématique du harcèlement et du décrochage scolaire. Concrètement, il s'agit de formations et d'animations, adressées bien sûr aux élèves, mais aussi aux professeurs et aux éducateurs, et qui s'inscrivent sur le long terme. On forme pour outiller, puis on accompagne pour implémenter.

Sur le terrain, l'accent est mis sur l'amélioration du climat de collaboration en classe, le renforcement des liens entre élèves mais aussi enseignants et éducateurs. On favorise une culture participative et citoyenne avec toujours le même objectif : lutter contre le harcèlement à l'école, et plus encore, renforcer le pouvoir d'agir des jeunes sur les situations d'injustices vécues au quotidien.

Chaque axe de travail fait l'objet :

- D'une analyse des besoins avec les parties prenantes, l'intervention se fait sur base de vos enjeux, nous prenons le temps d'un état des lieux préalable avec l'équipe d'enseignement.
- D'un temps pour informer et former, c'est un moment de sensibilisation et d'information pour un groupe de professeurs (20 à 30 personnes en fonction de la demande). Cela peut se faire lors d'une journée pédagogique.
- D'un temps d'accompagnement sur mesure pour installer/renforcer les nouvelles pratiques dans votre établissement.

Voilà donc ce qu'on propose aux écoles choisies. Identifier des situations de souffrance. Mettre en mots les situations de souffrance. Comprendre, analyser et renforcer le pouvoir d'agir sur des situations de harcèlement. Être capable d'offrir une réponse plutôt qu'une réaction. Libérer la parole en proposant un cadre sécurisant. Créer de la cohésion de groupe. Favoriser l'empathie. Passer à l'action éthique (collective). Améliorer le climat de collaboration à l'école. Renforcer les liens entre élèves/profs/éducateurs. Favoriser une culture participative et citoyenne. Créer de l'inclusion.

Et les résultats sont bouleversants.

---

1. L'Association Jeunesse pour l'Interaction et la Libre Expérience offre ses services dans quatre domaines : la participation citoyenne, le vivre ensemble, l'éducation aux médias et le développement personnel. Plein de propositions géniales d'animations, de formations et d'accompagnement de projet à découvrir sur leur site : [www.ajile.org](http://www.ajile.org)

2. Psychopédagogue spécialisé dans la résilience, et notamment dans la résilience suite à des violences de harcèlement et de cyberharcèlement, auteur de plusieurs livres très intéressants sur le sujet, et de pas mal de vidéos éclairantes. On vous en reparlera plus loin.



---

## 4 / Le harcèlement sur Internet

---

### ➤ Préambule : sécuriser avant d'animer

Le harcèlement, c'est un phénomène qui est pénible pour tous : les victimes bien sûr, les témoins, mais aussi les harceleurs, car soyons clairs, ce n'est pas une activité qui permet un épanouissement personnel. Tous les chiffres s'accordent à dire qu'au moins trois quart des jeunes ont vécu des situations de harcèlement, dans une position ou une autre. Cela signifie que c'est un réel problème de société, mais aussi que c'est potentiellement un sujet très sensible dans les classes.

C'est pourquoi, afin d'éviter un carnage, il est essentiel de ne pas se lancer seul dans une animation avec un groupe conflictuel. Si vous suspectez des problèmes de harcèlement entre les élèves de votre classe, avant d'aborder le sujet en frontal, n'hésitez pas une seconde à faire appel à une ASBL ou à un professionnel pour vous accompagner<sup>3</sup>. L'enfer est pavé de bonnes intentions. (On vous parle d'expérience...)

Juste pour vous donner une idée, lors des animations dans le cadre du projet H, l'année dernière, il avait été demandé aux élèves de remplir un questionnaire anonyme par écrit, concernant le vécu personnel en tant que harceleur, harcelé ou témoin. Les réponses du questionnaire ont ensuite été compilées par l'animateur qui les a lues devant toute la classe, pour dresser un tableau plus large des violences vécues par le groupe. Ensuite, les élèves pouvaient prendre la parole par rapport à ce qui avait été exposé. Un cas de viol a été dénoncé, ce qui a entraîné une prise de parole d'autres élèves qui avaient aussi été victime de viol. Il faut être prêt à accueillir et accompagner ces paroles et les émotions vives qu'elles génèrent lorsqu'on aborde le sujet en classe, ça ne s'improvise pas. Bref. Si vous avez un doute, faites-vous accompagner pour les phases plus délicates.

Cela dit, si le climat de classe est plutôt bon, sans gros souci, nous vous invitons quand même, avant toute discussion sur le harcèlement en classe, à tâter le terrain et à établir une base de dialogue préalable, en choisissant des activités qui ne demandent pas d'emblée de parler de sa vie.

Et enfin, veuillez à co-créer avec les élèves un cadre clair dans lequel ils puissent se sentir en confiance et libres de s'exprimer sans danger. Parmi les éléments importants, on pourra par exemple faire émerger :

- Ce qui est dit pendant ce moment reste entre nous. Nous n'utiliserons jamais ce qu'on entend ici contre quelqu'un.
- Nous sommes honnêtes et sincères.
- Nous écoutons sans interrompre et sans juger, avec le plus d'ouverture possible.
- Nous respectons chacun et nous ne nous moquons pas.
- Une émotion se vit mais ne se contredit pas.
- Nous donnons la parole à chacun mais personne n'est obligé de parler s'il n'en a pas envie.
- Chacun parle pour lui-même, nous ne dénonçons pas.

Partons aussi du postulat que ce sont les jeunes qui sont les experts de terrain du harcèlement sous ses nouvelles formes digitales. Ils sont dedans, ils le vivent au quotidien. À nous, les dinosaures numériques, de les aider à développer l'esprit critique, l'empathie et la bienveillance nécessaires pour qu'ils puissent se poser les bonnes questions, dialoguer et partager leurs idées. Pour mettre en place des dynamiques de groupe positives, des attitudes et des solutions qui répondent à leur réalité. Pour ensuite pouvoir faire évoluer la société qu'ils commencent à influencer...

---

3. Citons entre autres Ajile ASBL, le service S.O.P.H.I.A., Prefer ASBL, UFAPEC, Theracomuni ASBL, Dans ma ruche ASBL, ... Plus d'infos sur ces organismes sur le site des *Mots de Tom* : <https://www.lesmotsdetom.be/besoin%20d'aide>

## Propositions d'activités pour les profs ou les animateurs

### Rompre la glace

Histoire de démarrer une série d'activités plus mobilisantes que de rester assis en sécurité derrière son bureau, on peut initier une dynamique de groupe par quelques jeux simples. Le but est de sortir de la position figée assise et de se mettre en lien avec le groupe.

Vous connaissez sans doute ces exercices :

Formation du cercle : Demander aux élèves de se mettre en ligne en fonction du mois et du jour de leur naissance, puis refermer cette ligne pour en faire un cercle. Ça permet de casser les habitudes de se mettre à côté des copains.

Circulation de l'énergie : faire passer un clap de main pour transmettre son énergie à son voisin, en tournant dans le cercle. On peut faire varier la vitesse et l'intensité. Deux claps signifie qu'on change de sens.

Balle magique : lancer une balle imaginaire de l'un à l'autre, en désignant le récepteur par un regard clair. Le groupe a gagné s'il a réussi à faire passer la balle à tout le monde une fois sans se tromper et sans l'envoyer deux fois à la même personne. Pas mal pour rassembler l'attention et augmenter la concentration collective.

Marche dramatique : tout le monde circule librement dans l'espace, et l'animateur donne une émotion. Les élèves doivent alors incarner cette émotion et adapter leur posture, leur visage, leur démarche à cette émotion.

Traversées dramatiques : variante de l'exercice précédent : la classe se sépare en deux groupes, un de chaque côté de l'espace. Les demi-groupes se placent en file indienne. Le second de la file donne une émotion à voix haute au premier, de chaque côté. Les premiers de file partent ensuite pour se rencontrer au milieu, avec chacun leur émotion. Les regards se croisent, mais sans parole. Puis ils continuent leur chemin jusqu'à l'autre côté. La même émotion ne peut pas être répétée deux fois (ce qui permet d'élargir la palette...)

### Laisser parler les corps

On va évoquer des questions de rapport dominant-dominé et de spectateurs. Il semble donc intéressant de voir, dans un premier temps, comment ils ressentent cela dans leur corps. Voici deux petits exercices de statues muettes qui leur permettent de s'exprimer sans devoir parler de leur ressenti.

Le triangle bourreau-victime-spectateur : tout le monde est en cercle. Un élève va spontanément prendre la place de la statue du bourreau (ou dominant). Un deuxième entre en scène et va prendre la position de la victime (ou dominé) du premier. Un troisième vient se placer où il veut en périphérie pour

représenter le spectateur (ou témoin). Puis, le premier retourne dans le cercle et un autre vient prendre sa place de bourreau, dans une position différente, en fonction de ce qu'il sent. Et on remplace l'une après l'autre chaque statue. Aucun commentaire ni jugement pendant l'exercice, tout est ok. Si nécessaire, on peut en reparler après, mais ce n'est pas obligatoire, le but n'est pas ici d'analyser mais bien de ressentir avec son corps dans les différentes positions.

La surenchère de la domination : dans cette variante, l'idée est de former une énorme statue finale incluant tous les élèves et l'animateur/professeur. Un premier vient au centre du cercle pour prendre une position de dominant. Un second vient dominer le dominant. Un troisième vient dominer le dominant du dominant. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde soit en position. On peut le faire deux fois avec à chaque fois un élève témoin qui reste en dehors pour prendre une photo du résultat final.

### Se positionner sans mots

Enfin, pour commencer à entrer dans une opinion personnelle, mais sans devoir forcément se justifier, on peut tracer une ligne au sol, avec d'un côté, Oui/Pour et de l'autre Non/Contre. L'animateur va ensuite donner une série de phrases, et chaque élève sera invité à se positionner par rapport à cette affirmation : près de la ligne s'il est plutôt indécis, loin de la ligne d'un côté ou de l'autre si son avis est bien tranché. L'animateur peut demander à certains d'expliquer leur avis s'il sent que le groupe est prêt, mais sinon, il peut simplement laisser les élèves se placer, puis leur donner un moment pour observer la position des autres en répétant l'affirmation, et ensuite lancer une autre phrase. Le but est que chacun se rende compte qu'il a un avis, qu'il peut se positionner face à ces questions, que chacun a une position différente, et que chaque position est valable.

Des exemples de phrases ? *Je me sens parfois seul à l'école. J'ai vécu ou assisté à un cas de harcèlement ou de cyberharcèlement. Une personne qui harcèle, c'est une personne qui est en souffrance. Je pense qu'il faut exclure les harceleurs et les punir. Un témoin est aussi coupable qu'un harceleur. Quand on se moque, parfois, c'est pour rigoler. Je trouve que dans notre classe, il y a beaucoup de moqueries. Pour moi, les remarques misogynes et sexistes, ça devient du harcèlement. Une personne harcelée ne doit pas montrer que ça lui fait mal, parce que ça renforce le harceleur. En tant qu'adolescent, je me sens moins apte à agir contre le harcèlement qu'un adulte. La violence physique est plus dangereuse que la violence psychologique. Parler de mes émotions, c'est facile. Je connais au moins un adulte dans l'école à qui je pourrais tout dire.*

## ➤ Harcèlement, de quoi on parle ?

*J'aimerais parvenir à décrire le sentiment qui vous étreint quand au réveil, vous découvrez une photo de vous que vous connaissez bien, une photo de vous un jour heureux où vous souriez de toutes vos dents, retouchée par un inconnu qui vous a photoshopé des ecchymoses, des plaies, et un litre de sperme qui vous coule de la bouche. Quand cette image vous saute au visage, dans les rétines, qu'elle s'imprime dans le fond de votre cerveau et que vous savez que dans dix ans, elle y sera encore tatouée. J'aimerais faire comprendre ce qui se trame à ce moment-là, mais pour le comprendre, il faudrait que cet événement soit précédé de dizaines d'autres du même tonneau.*

Le harcèlement, si vous passez vos journées dans une école, vous ne pouvez pas ne pas connaître<sup>4</sup>. Que cela vous concerne directement ou pas, vous avez tous été en contact avec cette réalité. Une victime, un ou des harceleurs qui s'acharnent sur elle, les autres qui regardent sans rien faire. Certains diront : « C'est comme ça, ça a toujours existé, on ne peut rien y faire ». Nous, on fait le pari que si, justement, on peut y faire, et qu'avant de trouver des solutions, il faut décortiquer le sujet pour bien le comprendre et agir efficacement. Alors, on s'y attaque, à cette pseudo-fatalité ?

### **L'être humain, cet animal qui harcèle sans raison**

Saviez-vous qu'à l'origine, le mot *harcèlement* était utilisé en éthologie pour décrire un comportement animal : des petites attaques répétitives de petits animaux pour faire fuir un prédateur plus gros. Par exemple, les hirondelles qui volent au-dessus du faucon pèlerin pour lui asséner une série de petits coups de bec sur la tête jusqu'à ce qu'il déguerpisse. Chez l'être humain, on ne lance pas des petits cailloux à un ours brun ou à un grand requin blanc, non. On n'est pas cruel pour sa survie, non plus. On s'acharne gratuitement sur plus vulnérable que soi, au sein de sa propre espèce ! Pourquoi cette conduite irrationnelle et totalement contre-productive ? Chacun peut avoir son avis sur la question, mais ça n'en reste pas moins une grande interrogation... On y reviendra.

### **Un méchant dominant qui en remet une couche**

On l'a compris, pour qu'il y ait harcèlement, il faut qu'il y ait une répétition d'attaques. Si Michel vous pousse une fois dans le couloir en vous insultant, c'est un gros lourd, mais pas un harceleur. Il faut aussi qu'il existe un rapport de force déséquilibré entre les protagonistes. Si Mélissa et Kimberley se battent trois fois dans la cour pour les beaux yeux de Juliette, c'est certes assez primitif, mais c'est un conflit, pas du harcèlement. Et enfin, il faut qu'on cherche à vous nuire. Votre mère qui, malgré vos supplications, vous appelle sans cesse « mon

poussin » devant les copains, ça énerve, mais ce n'est pas non plus du harcèlement. Les experts sont donc globalement d'accord : le harcèlement, c'est une série d'actions qui ont pour intention de nuire à la victime, et pour lesquelles la victime est en position d'infériorité (pour une raison ou une autre).

Certains, comme Bruno Humbeeck, rajoutent un critère qui nous semble très pertinent : il faut qu'il y ait un public pour que ce rapport de domination soit figé. Sans témoins complices, pour lui, l'acte n'a pas la même force, ni la même signification. Qu'est-ce que vous en pensez ?

### **Le cyber-eldorado des bourreaux**

Mais les bagarres dans la cour, c'était dans le monde d'avant, quand la force physique donnait un avantage clair et efficace. Aujourd'hui, les attaques les plus violentes se déroulent souvent dans un autre espace, celui d'Internet. Ça laisse toujours un privilège aux plus costauds, celui de menacer par messages de venir violer ou casser la gueule à la sortie de l'école. La peur des coups, ça marche bien pour nuire et pour harceler. Mais la toile donne aussi l'occasion à d'autres profils de bourreaux d'émerger. La balèze en informatique qui s'introduit dans l'ordinateur de sa rivale pour lui voler des données personnelles et créer des faux profils pourris d'elle. Le freluquet introverti qui déverse sa merde raciste sous pseudo. L'ex qui balance des vidéos sexy de l'autre sur les réseaux pour se venger. L'autodidacte en photoshop qui fait tourner des montages bien dégueulasses de l'intello de la classe. La meilleure amie détrônée qui utilise le mot de passe de son ancienne favorite pour pirater son compte Instagram et envoyer des messages sexuels à tous ses contacts. Bref, vous voyez, Internet décuple à l'infini les possibilités de harcèlement...

### **Internet, qu'est-ce que ça change ?**

Alors, loin de nous l'idée de dire que c'est la faute d'Internet, ce géant tentaculaire qui transformerait les individus normaux en monstres décérébrés. Si des

4. Pour en prendre la mesure début 2021, voici un article intéressant de la RTBF qui accompagne un sujet du JT : [https://www.rtbf.be/info/belgique/detail\\_un-eleve-sur-trois-est-victime-de-harcèlement-en-federation-wallonie-bruxelles-comment-lutter-contre-ce-phenomene?id=10675369](https://www.rtbf.be/info/belgique/detail_un-eleve-sur-trois-est-victime-de-harcèlement-en-federation-wallonie-bruxelles-comment-lutter-contre-ce-phenomene?id=10675369)

violences misogynes, racistes, homophobes, pédophiles, extrémistes existent sur le net, c'est bien parce qu'elles existent dans la société. La toile n'est que le miroir du monde réel, son révélateur. Ceci étant posé, il nous reste à regarder comment, objectivement, les interactions digitales sont différentes des engueulades en présentiel. Et comment ces différences renforcent parfois le cyberharcèlement.

La première différence, et sans doute la plus douloureuse, est l'absence de limite de temps et d'espace. Se faire importuner à l'école, c'est souffrir de 8h à 16h, en semaine. Déjà, c'est très pénible, mais ça laisse des temps de répit, et des espaces de liberté. Se faire harceler sur son téléphone, c'est 24h/24, et ça envahit les moindres recoins de sa vie, y compris le club de sport, les cousins ou le quartier.

Une deuxième différence importante réside dans le fait que le bourreau<sup>5</sup> est déconnecté de la réalité de la souffrance qu'il inflige. On appelle ça « l'effet cockpit » : l'absence de contact visuel avec la victime et de feedback non verbal fait que le bourreau ne se rend pas compte de l'effet de ce qu'il balance. À moins d'être un psychopathe, un être humain normalement développé peut avoir des pics de méchanceté ou de colère, mais il arrête de faire mal quand il voit l'autre souffrir. Il se rend compte que c'est bon, ça suffit. Derrière un écran, comment voit-on la limite ? Quand sait-on que l'autre est par terre, recroquevillé avec l'envie de disparaître ?

Troisième différence, la possibilité d'anonymat. Toutes celles et ceux qui harcèlent en ligne ne le font pas de manière cachée, mais il faut avouer que le fait qu'on puisse mettre des masques virtuels donne sans doute à certains le courage des lâches. Hop, une insulte par-ci, un commentaire raciste par là, c'est tellement facile quand on n'assume pas... Cela dit, en cas de dépôt de plainte, il est possible de retrouver l'identité de la personne derrière son pseudo<sup>6</sup>, et quand elle se retrouve au tribunal, elle pourra toujours mettre un masque de *Superkéké666*, pas sûr que ça impressionne le juge...

Quatrième effet du côté cyber de la force, c'est qu'au lieu de se faire humilier devant toute la classe ou devant les grilles de l'école à l'heure de pointe, on fait le buzz sur la toile et en moins de 24h, on peut se retrouver avec 1000 vues de sa raie des fesses. Question publicité, Internet, on fait pas mieux. Mais parfois, on s'en passerait, non ?

Et la mémoire d'Internet, on en parle ? Cinquième point, et pas des moindres, Internet n'oublie rien. D'ailleurs, ce n'est même pas nécessaire de répéter le coup de la vidéo pourrie, car elle est en ligne pour toujours, et donc potentiellement répétée à l'infini, sans que le harceleur n'ait plus rien à faire ! Alors c'est vrai que dans le cadre d'une condamnation judiciaire, on peut demander un effacement, mais c'est très difficile d'éradiquer toutes les copies en ligne. Dès lors, comment vivre en paix en sachant qu'une vidéo humiliante de soi peut refaire surface à n'importe quel moment : quand vous cherchez un emploi, quand vous rencontrez quelqu'un...

### Les saisons du harcèlement

Bruno Humbeeck, psychopédagogue<sup>7</sup>, nous explique ce qu'il observé dans les écoles depuis des années, et qui d'ailleurs s'apparente à ce qu'on peut observer dans les télé-réalités où des gens sont enfermés ensemble : il y a des saisons dans le harcèlement. En septembre dans les écoles, c'est la basse saison : c'est ce qu'on appelle l'euphorie communautaire. On se retrouve, on est content d'être ensemble. Puis en octobre, novembre, décembre, les groupes se forment, et pour se former, ils doivent en rejeter certains individus. Quel que soit le critère de différence mis en avant, on commence à voir les boucs-émissaires se faire exclure. Le roux, la grosse, le mal habillé, la première de classe... C'est commun à tous les groupes humains (ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut rien y faire). Puis à partir de janvier, c'est la haute saison du harcèlement. Les groupes se figent avec ces exclus, et la violence contre eux va commencer à monter. Pour redescendre après Pâques, car les groupes finissent par exploser. Et en septembre, ça recommence...

On pourrait alors se dire : c'est naturel, pourquoi ne pas laisser faire, puisque de toute façon ça finit par retomber ? Oui, ça retombe, mais jamais à zéro, puis c'est comme être pris dans des rouleaux de vagues trop fortes : certes, on a un répit entre deux vagues, mais après s'en être pris plusieurs sur la tronche, on finit par être épuisé, et si personne ne vient nous aider, on coule. Donc, ne laissons pas faire. Puis, on ose croire que l'être humain se place un peu plus haut qu'un gros tas de gouttes d'eau salée rempli de plancton, question intelligence collective...

5. On utilise ici le masculin par souci de lisibilité, mais contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, les filles ne sont pas en reste en ce qui concerne le cyberharcèlement scolaire : elles constitueraient un peu moins de la moitié des bourreaux. C'est assez différent en ce qui concerne le cyberharcèlement dans le monde adulte, où les hommes sont vraiment très majoritaires du côté des harceleurs.

6. Par exemple, une vidéo de viol supposé a été postée sur Facebook, et un internaute qui l'a vue a appelé la police, qui a réussi à retrouver en peu de temps l'auteur de la vidéo, ainsi que son adresse. Des policiers se sont directement rendus à son domicile, et ils y ont retrouvé le gars et un copain, ainsi que la victime de 18 ans, en état de choc. Tout cela avant même que Facebook ne daigne retirer la vidéo, qui avait pourtant été signalée plusieurs fois. [https://www.lexpress.fr/actualite/societe/video-de-viol-colere-contre-facebook\\_1750263.html](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/video-de-viol-colere-contre-facebook_1750263.html)

7. Pour en savoir plus, plongez dans son livre passionnant *Pour en finir avec le harcèlement*, ou venez l'écouter en parler ici par exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=-PmDspl5s3w>

## « T'as pas d'humour, toi ! »

Reste une question cruciale : quelle est la différence entre humour et moquerie ? Est-ce qu'on n'a pas d'humour quand le petit surnom désagréable, ça ne nous fait pas rire ? Où est la limite ? En fait, à bien y regarder, ce n'est pas l'émetteur qui va définir la limite entre les deux, mais le récepteur : ça dépend de l'émotion vécue par celui qui reçoit les mots. Si l'autre se sent triste, heurté, en colère, dévalorisé, dénigré ou rejeté par la remarque, c'est que ce n'était pas drôle, c'est de la moquerie. Si l'autre est notre meilleur ami, qu'il sait que ce n'est qu'une blague et qu'il en rit de bon cœur, c'est de l'humour. Et si tout le monde rit sauf la personne à qui était adressée la blague, là vous pouvez en être sûr : ce n'est pas qu'elle n'a pas d'humour, c'est que c'est une moquerie blessante. Au final, ce n'est pas très compliqué, si vous suivez bien : il suffit de regarder le visage de l'autre pour avoir la réponse à la question.

## Le harcelé, un faible ?

Relevons enfin un point intéressant. Souvent, on pense que la victime de harcèlement scolaire est une personne faible, pas capable de se défendre, ou avec de si gros défauts qu'on ne peut que se moquer. Mais en fait, la jouissance du harceleur est bien plus grande quand il démolit quelqu'un qui est supérieur que quand il démolit une pauvre petite chose, car alors c'est trop facile ! Le harceleur domine sur un aspect, certes, et c'est ce qui lui donne du pouvoir. La force physique, la beauté plastique, les compétences informatiques, ou encore une certaine popularité auprès du groupe. Mais souvent, on voit que le harcelé est supérieur au harceleur à plein d'autres niveaux...

Si on reprend l'histoire des *Yeux Rouges*, on voit cette idée à l'œuvre d'ailleurs : La narratrice est loin d'être une jeune fille en fleur sans défense. Au contraire, elle est une journaliste et chroniqueuse reconnue, lançant des critiques pas piquées des vers sur un plateau télé, et jolie de surcroît. Pas exactement le profil d'une victime. Et comme par hasard, son harceleur est un homme, pas spécialement attirant, lui aussi journaliste amateur et critique sur son blog, sur le même genre de ton, mais sans grande notoriété. Alors, un petit complexe d'infériorité mal placé, peut-être ?

Jean-Claude Maes<sup>8</sup>, de l'ASBL Prefer, n'hésite pas à dire : « *Ce qui caractérise les harcelés, ce sont leurs qualités. Ce sont des gens qui peuvent s'engager dans un lien, s'investir, qui sont capables de générosité, qui ont des idéaux... Souvent, on conseille aux parents de changer leur ado d'école, mais c'est très dur, ça lui donne l'impression que c'est lui qui est problématique<sup>9</sup>. C'est le harceleur qu'on devrait exclure.* »

---

8. Jean-Claude Maes est fondateur de l'ASBL Prefer (Prévention, Recherche et Formation : Emprise et Résilience), et donne notamment son avis sur les harceleurs à Bruxelles J : <https://www.bruxelles-j.be/actu/dossier-special/lavis-du-psy-souvent-le-harceleur-est-persuade-quil-est-harcele-lui-meme-jean-claude-maes-prefer-asbl/>

9. Si quelqu'un autour de vous pense à changer son enfant d'école à cause de harcèlement, voici un article d'analyse de l'Union des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique qui permet de réfléchir de manière plus approfondie à cette décision : <https://www.ufapec.be/nos-analyses/1021-harcelement-changer-ecole.html>

## Propositions d'activités pour les profs ou les animateurs

### Virtuelle, la violence ?

Une petite vidéo d'introduction de 2'30 sur la chaîne Youtube de France Inter, *Les Clés du Numérique : Cyberharcèlement, rien de virtuel*, qu'on peut par exemple demander aux élèves de regarder à la maison et d'en extraire les concepts-clés : [https://www.youtube.com/watch?v=O\\_ys1Up6Y\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=O_ys1Up6Y_8)

### La violence n'est pas une fatalité

Parce que le cyberharcèlement est tout d'abord une violence, on peut se poser la question de comment l'éradiquer. Bien sûr, c'est facile de pointer les coupables à l'extérieur de soi : le monde est rempli de raisons d'être en colère, et rempli de gens qui, malheureusement, ne sont pas d'accord avec nous. Pourtant, le fait de passer de la colère à la violence, ça reste un choix. Un choix sur lequel on a du pouvoir, et qui a des conséquences.

Pour aborder de manière détendue et pourtant bien documentée la question de la violence, on vous propose cette petite vidéo de 6' sur la chaîne Youtube *Et tout le monde s'en fout*. [https://www.youtube.com/watch?v=vvvuVrt\\_XuE&list=PLvbyATDLjJC-mf45ji-ZAk2MfsT94uZ2Cy&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=vvvuVrt_XuE&list=PLvbyATDLjJC-mf45ji-ZAk2MfsT94uZ2Cy&index=1)

Elle peut être une porte d'entrée pour des questions à discuter en petits groupes puis avec toute la classe.

- Dans quelles situations est-ce que j'ai moi-même envie d'être violent ?

- Qu'est-ce qui me retient, ou au contraire, qu'est-ce qui me fait passer à l'acte (faire un sale commentaire, insulter, menacer, frapper...) ?
- Est-ce que ça change quelque chose pour moi lorsque les violences ont lieu sur internet ?

Pour mieux comprendre les mécanismes de la violence telle qu'elle naît en chacun d'eux, on pourrait approfondir cette discussion initiale par un exercice d'auto-observation. Pendant une semaine, on demande aux élèves de tenir un journal de bord de leur violence intérieure. Ce journal se présenterait en tableau, que l'élève est invité à remplir tous les jours, avec les moments où il sent qu'il aurait envie d'être violent. Voici une proposition de colonnes : Moment de la journée / Situation problématique en quelques phrases / Émotion ressentie (frustration, colère, énervement, haine, dégoût...) / Besoin non satisfait derrière cette émotion (besoin de reconnaissance, de tranquillité, de respect, d'affection, d'estime, de compréhension, d'amour...)/ Action choisie face à cette émotion / Résultat de l'action et ressenti / Et si c'était à refaire ?

Ces observations intimes ne sont pas destinées à être partagées, mais par contre il est intéressant de demander aux élèves de rédiger un texte d'une page qui analyse leur tableau et en tire des conclusions par rapport à leur propre fonctionnement. Et à partir de cela, d'en reparler en groupe.



➤ Les différentes formes du cyberharcèlement

***/J'étais bonne mais putain que j'étais bonne sur ma nouvelle photo de profil. Pour une fois que je mettais une photo en pied, je m'étais pas loupée, bordel (d'habitude on ne voyait que le haut). /  
/Ça commençait à le faire chier sévère que je réponde une fois sur mille. /  
/Oups oups oups ! Pardon pardon ! Il s'était relu à tête reposée, une fois le vin cuvé et merde, il était mort gêné. Nouvelle règle de vie : ne plus traîner sur Facebook bourré./  
/Y avait-il un problème ? Il avait vu que je l'avais retiré de la liste de mes amis Facebook. Avait-il fait ou dit quelque chose qui m'avait déplu ? /***

Pour y voir plus clair dans les possibilités infinies de violence sur internet, et aussi parce qu'on peut être victime de cyberharcèlement sans avoir conscience que c'est de cela qu'il s'agit, tentons une petite classification des pratiques.

Le lance-flamme (ou *flaming*) consiste à envoyer une série de messages courts, d'insultes violentes, vulgaires. On balance un peu partout, à tout va, sur les messageries instantanées de différentes personnes. Facile, assez rudimentaire.

Le harcèlement en réseau (ou *harassment*), c'est la même chose, mais en mode répétitif. On s'acharne à se moquer d'une personne, souvent quelqu'un qu'on côtoie au quotidien, avec des insultes violentes répétées, idéalement en bande.

Le dénigrement, c'est pourrir la réputation de quelqu'un en lançant des rumeurs, des ragots, en prétendant qu'il a dit des trucs qu'il n'a pas dit pour le brouiller avec tout le monde... Ça va jusqu'à la création de pages Facebook ou de sites mensongers sur la personne pour que les autres la détestent. Particulièrement vicieux, et plus réfléchi.

L'imitation (ou *mascarade*) est une méthode malveillante où on se fait passer pour la victime en piquant ses mots de passe, et on balance en son nom un tas d'ordures, ou des propositions sexuelles, ou des messages de menace. Résultat : on fait passer la personne pour ce qu'elle n'est pas. Certains l'appellent aussi le harcèlement par procuration.

Le lynchage vidéo (ou *happy slapping*) consiste à choisir une victime, à la passer à tabac, à l'humilier, ou à en abuser sexuellement, tout ça en filmant avec un smartphone, pour pouvoir ensuite partager la vidéo avec le reste de la communauté. Histoire de la détruire à tout jamais. Particulièrement *happy*, n'est-ce pas ?

L'outing (de OUT, en anglais), c'est faire sortir au grand jour des infos qui étaient destinées à un usage confidentiel. Pirater l'ordinateur ou le téléphone de la victime pour y prendre des documents privés, des photos embarrassantes, des secrets, et les publier. Le *sexting* fait partie de cette catégorie : on fait circuler des photos et vidéos intimes qui avaient été partagées dans un contexte amoureux.

L'exclusion, c'est la même chose que dans la vie réelle, mais sur une plate-forme (tout le monde te bloque en même temps, par exemple) ou sur les jeux vidéos en ligne.

Les questions hypocrites (ou *sealioning*), c'est la méthode indirecte du casse-couilles qui va vous poser quinze fois la même question, histoire de bien vous énerver, et quand vous réagissez, de vous faire passer pour un(e) hystérique. Dans *Les Yeux Rouges*, ça commence par là : le harceleur insiste sans cesse pour avoir une réponse à ceci ou à cela, il écrit tous les jours avec ses fameuses questions hypocrites, et la victime essaie de se dépatouiller sans l'irriter car elle craint qu'ensuite ça ne soit pire. Dans le meilleur des cas, ça bouffe pas mal d'énergie de gérer ce genre de troll. Dans les autres cas, la violence monte en puissance dès que la victime le bloque ou finit par lui dire ses 4 vérités.

Le raid, c'est l'attaque de groupe sur une cible identifiée. Un influenceur qui fait passer le mot à sa communauté : « Regardez, Machin a dit ça, ce soir, on balance » ! Et d'un seul coup, la victime est bombardée de messages incendiaires par 1400 personnes différentes qu'elle ne connaît même pas. L'effet de masse, on disait ?

La traque sur internet (ou *cyberstalking*), c'est un peu le stéréotype du cinglé qui ne laisse pas de répit à sa victime. Il attaque avec une combinaison des différentes méthodes citées ci-dessus, en espérant que la victime craque (soit qu'elle se retire de toutes les plate-formes, soit qu'elle se suicide, soit dans le meilleur des cas qu'elle porte plainte et que la justice intervienne, ce qui est quand même encore rare, malheureusement).

Et le fait de regarder sans réagir, c'est aussi une forme de harcèlement, alors ? Bruno Humbeek parle lui de *spect'acteurs*, pour mettre en évidence le fait que regarder, c'est agir, c'est participer. Car le harceleur a besoin du regard complice de l'autre pour figer le rapport de force dominant / dominé. Pas certains ? Prenons un exemple simple : les blagues sur les blondes. Un mec ne va jamais faire une blague sur les blondes à une fille blonde lorsqu'il est en face à face seul avec elle. C'est sûr que si elle ne rit pas, ce qui est assez probable, il aura l'air con. Alors que s'il la fait en face d'un groupe de potes, spectateurs acquis à son humour, c'est plus lâche, mais il est sûr de faire rire. Facile.

Donc oui, liker, partager, regarder sans dénoncer ni venir en aide à la victime, c'est aussi une forme de cyberharcèlement. Sans son public, le harceleur ne serait rien qu'un moustique ridicule dans le cyber-espace : chiant, certes, mais pas bien méchant...

## Propositions d'activités pour les profs ou les animateurs

### Taquinerie ou harcèlement ?

Parfois, ce n'est pas si simple de sentir la limite entre de la taquinerie en mode « qui aime bien châtie bien » et le début du harcèlement qui fait mal à l'autre. D'autant que mes limites sont souvent différentes des tiennes, en fonction de mon histoire, de ma confiance en moi, de ma culture, de mes blessures.

*Child Focus* a créé une activité clé sur porte dans son dossier pédagogique sur le cyber-harcèlement qui permet aux élèves d'être plus conscients de leurs limites et de celles des autres, et d'évaluer la gravité des « taquineries » sur internet. Pour celle-ci, les élèves sont assis en cercle et disposent chacun de 4 cartes, de couleurs différentes : *Je trouve cette situation OK / Cela me met mal à l'aise mais c'est tout / Ça, je trouve que c'est vraiment aller trop loin, mais je ne réagis pas parce que... / Ça, c'est vraiment du harcèlement, et je réagis en ...*

L'enseignant lit ensuite les 9 situations proposées mixant la vie à l'école et la vie en ligne, et chacun est invité à montrer la carte qui représente son avis. On demande à quelques élèves d'expliquer leur position, et l'enseignant peut rajouter ses arguments. Ceux qui le souhaitent peuvent changer d'avis en cours de discussion.

L'exercice est vraiment riche pour développer l'empathie et aussi pour aller vers des solutions, puisqu'on parle de comment réagir quand on pense que c'est grave. L'entièreté des ressources se trouve gratuitement ici, à la page 47 : [https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual\\_uploads/cf-dossier-cyberpesten\\_fr.pdf](https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual_uploads/cf-dossier-cyberpesten_fr.pdf)

### « L'effet de masse »

Il y a cette chanteuse française de 20 ans, Maëlle, qui a composé une chanson avec Calogero intitulée

« L'effet de masse », et qui aborde le harcèlement, en ligne ou dans la rue. Elle y dit notamment : *Qu'est-ce qu'on peut être idiots quand on est plus nombreux. Je l'avoue le cœur gros, oui, j'ai ri avec eux.*

À découvrir ici : <https://www.youtube.com/watch?v=6zUxsrJqg14>

Les paroles de cette chanson peuvent être une porte d'entrée pour discuter de l'effet de groupe, et réfléchir à quelques questions :

- Est-ce qu'il m'arrive souvent de suivre le mouvement quand mon groupe de potes se moque, fait circuler des rumeurs ou humilie un autre élève ?
- Est-ce qu'il m'est déjà arrivé de me moquer alors qu'au fond de moi, je ne trouvais pas forcément ça drôle ? Pourquoi ?
- Quel serait le risque si je ne faisais pas comme les autres quand ils harcèlent (même soit-disant « gentiment ») quelqu'un que je connais ?
- Selon moi, est-ce que prendre la défense d'une victime, c'est devenir soi-même une victime ? Pourquoi ?
- Suivre le troupeau comme un mouton, ce n'est pas vraiment faire preuve de personnalité. Alors qu'est-ce qui me pousse à le faire ? Sur quels sujets j'aimerais être plus fort et ne pas suivre le troupeau ?
- Entre être du côté du plus fort et être libre d'être moi-même, qu'est-ce qui me semble le plus important pour le moment ? Est-ce que ça peut changer ? Pourquoi ?
- De quoi j'aurais besoin pour oser défendre mon point de vue quand je ne suis pas d'accord avec le groupe qui s'en prend à un autre élève ?

## ➤ Les conséquences du cyberharcèlement

Quelle que soit la forme de cyberharcèlement, on l'a compris, il s'agit bien de violence, parfois très grave, et qui laisse des traces. Dans la vie de la victime, on l'imagine facilement. Dans celle du harceleur, on y pense moins. Mais aussi dans la vie de la société, on va le voir.

### Ce que ça fait à la victime

***Ou mourir moi, oui, plutôt. Tirer la prise, débrancher, que ça cesse de grésiller, rabattre le fusible une fois pour toutes, couper la ligne, n'être à la portée de personne, devenir invisible, ne plus rien voir, ne plus rien entendre, ne plus rien sentir, ne plus rien respirer, n'être plus perméable à quoi que ce soit, plus poreuse, plus molle, ne plus rien dire, ne plus rien avoir à dire, ne plus rien penser, être absente, place vacante, avoir la paix***

Il y a bien sûr tout une gradation des effets du harcèlement sur les victimes, mais on n'en sort jamais indemne. Quand ça se passe en partie à l'école, le risque de décrochage scolaire est énorme. D'abord, parce qu'on n'a plus du tout envie d'aller au cours. Ensuite, parce que même si on trouve le courage d'affronter l'enfer un moment, il devient à peu près impossible de se concentrer. Indisponibilité psychique, disent les psys. Le fait d'avoir honte (et donc de ne pas en parler) ou d'être l'objet de moqueries répétées pousse la victime à s'isoler, à se sentir coupable, et à perdre confiance en elle. Dans la vie d'adulte, ça peut laisser des cicatrices : mauvaise estime de soi, anxiété, dépression, difficulté à faire confiance et à socialiser, comportements violents comme unique moyen de défense, paranoïa...

Au-delà de ces conséquences logiques, pour bien capter jusqu'où ça va (on a quand même chaque année plusieurs jeunes qui se suicident suite à du cyberharcèlement), on doit aborder le concept de traumatisme. On doit comprendre ce qui se passe dans le cerveau quand on est victime de violence, quelle qu'elle soit, et ses conséquences psychotraumatiques<sup>10</sup>. C'est très important pour comprendre la victime et ne pas la juger avec des questions du genre : pourquoi tu ne t'es pas défendu(e) (en cas d'agression filmée par exemple) ? Pourquoi tu es resté(e) sur la plate-forme ? Pourquoi tu n'en as pas parlé plus tôt ? Pourquoi tu ne pleures même pas ?

Voici ce qui se passe quand on est confronté à une situation de violence : on est dans une situation impensable, anormale (surtout que dans 80% des cas, les violences sont commises par des gens qu'on connaît). Du coup le cerveau va bloquer, et se mettre en état de sidération. Une émotion forte va être déclenchée, comme si une alarme sonnait à fond, et on bug. Avec la décharge hormonale, la personne est paralysée. C'est ça, la sidération. Après on s'en veut évidemment : « Pourquoi je n'ai pas dit ça, pas fait ça ? » Mais sur

le moment, impossible de faire autrement : le stress monte à des niveaux extrêmes qui pourraient nous faire mourir, alors le cerveau disjoncte, et déconnecte tout. La personne vit alors l'événement comme si elle n'était plus là, elle n'a plus ni les émotions ni la douleur. C'est une dissociation. La personne traumatisée, ensuite, quand elle en parle, ne va pas pleurer ni manifester d'émotion, parce qu'elle est toujours dissociée. C'est ce qui fait qu'on ne les croit pas, ou qu'on minimise : « Tu n'as pas l'air si traumatisée que ça ! ». Ça, c'est la faute aux neurones miroir : si l'autre en face ne ressent rien, on n'arrive pas à être en empathie. Cela explique pourquoi la majorité des personnes victimes de violence ne sont pas prises au sérieux.

Ensuite, les images, les mots, les sensations reviennent sans cesse en mémoire, sous forme de flashes. On peut aussi développer des tocs (par exemple se laver tout le temps, vérifier mille fois par jour son téléphone, regarder derrière soi dans la rue, ne plus prendre le métro seul le soir...) et des conduites à risque pour s'anesthésier ou se punir (alcool, drogue, auto-mutilation, conduite dangereuse...).

Enfin, évidemment, quand on vit avec autant d'hormones de stress en permanence, dans un tel état psychologique, on développe aussi des problèmes de santé physique. Les personnes qui sont harcelées ont une immunité plus basse et sont donc plus vite malades. *Les Yeux Rouges*, c'est cela aussi : la narratrice a subi une maladie mystérieuse qui l'a presque rendue aveugle, durant ces années de cyberharcèlement. Loin d'être un phénomène purement virtuel, il a des conséquences très concrètes sur le corps des victimes. Elles dorment mal, peuvent souffrir de douleurs, d'infections ou de fatigue chroniques. Sans parler des idées noires, des pulsions suicidaires. Et c'est normal. Ce n'est pas lié à la personne, c'est lié aux violences subies.

10. Pour une explication limpide et complète de Muriel Silmona, psychiatre française fondatrice de l'association Mémoire Traumatique et Victimologie (15 minutes) : [https://www.youtube.com/watch?v=AEDbvO\\_05fo](https://www.youtube.com/watch?v=AEDbvO_05fo)

**Ohé ! Tu peux redescendre sur terre ? On ne parle quand même que d'un œdème sur le visage, pas des stigmates d'un crime d'honneur à l'acide. Toi qui te prétends féministe, tu n'es pas censée être détachée du regard des autres ? Affranchie du devoir de plaire ? Non ? C'est de la théorie tout ça ? Et puis ça va déjà mieux, non ? Par rapport à ce matin ? Non ? Si, là, le gauche, l'œil est presque normal. Allez, arrête de pleurer, c'est pas bon pour ce que tu as.**

Mais pour en guérir, la première étape pour la victime est de pouvoir en parler et d'être entendue sans que sa parole ne soit remise en question ou qu'on lui dise que c'est quand même un peu de sa faute... Dès lors, à nous d'être attentifs à nos proches, à nous préoccuper des signes de malaise ou de souffrance qu'on peut observer chez nos amis, et à les encourager à en parler pour pouvoir obtenir de l'aide de professionnels ensuite.

### **Ce que ça fait au harceleur<sup>11</sup>**

L'idée n'est évidemment pas ici de victimiser le harceleur, mais juste d'attirer l'attention sur le fait que son activité malveillante ne le laisse pas indemne non plus. On en a parlé, on observe déjà dans la plupart des cas que celui-ci (ou celle-ci, rappelons-le) a au moins une bonne raison de se sentir inférieur à sa victime. Oh bien sûr, il ne l'avouera jamais. Pourtant, à bien y regarder... On en vient donc à notre propos. Le harceleur, quel que soit l'air qu'il veut se donner, manque de confiance en lui et compense par la violence qu'il peut exercer sur autrui. Ça lui donne un sentiment de puissance, et hop, disparu pour quelques instants le complexe d'infériorité. En tout cas, c'est une explication des psys<sup>12</sup> assez plausible. Puis, à force de faire du mal, sa capacité d'empathie diminue, il se désensibilise. Or, cette fonction humaine, l'empathie, est quand même vachement utile pour se relier aux autres et être heureux par la suite. Dommage. À moyen terme, les experts parlent de risque d'échec scolaire, de marginalisation, d'attraction pour la délinquance. Et à la clé, dans sa vie d'adulte, le harceleur a plus de probabilités d'être dans un statut social précaire<sup>13</sup>, d'être violent avec ses proches et/ou d'être dépressif. Autant le savoir avant de s'enfoncer dans ce marécage puant...

### **Ce que ça fait à la société**

Se poser la question des conséquences du cyberharcèlement dans la société, c'est un peu réfléchir à la question de l'oeuf et de la poule : qui vient en premier ?

C'est bien parce que les violences sexistes, racistes, homophobes et autres existent dans la société qu'on les retrouve sur internet. Et en même temps, dans un mouvement circulaire, ce qui se passe sur la toile a des effets sur le comportement collectif des gens dans la vie réelle. Quels effets ? Regardons-y de plus près.

Tout d'abord, la somme des conséquences individuelles évoquées juste avant crée une conséquence sur la société. Juxtaposer des gens qui manquent de confiance en eux, des gens qui prennent plaisir à humilier, des gens qui se sentent impuissants face à ce qui devrait les faire réagir, des gens qui ont peur, des gens qui ont perdu leur joie de vivre, franchement, ça ne fait pas un monde qui donne envie... Mais ce n'est pas tout. En fait, ça va bien plus loin que la somme des conséquences individuelles : il s'agit de la construction de l'inconscient collectif, et du rapport entre les dominants et les dominés dans cette société.

Prenons par exemple le cas de Nadia Daam, une journaliste française d'origine arabe qui a été victime de cyberharcèlement grave et de menaces pour elle et pour sa fille. Elle cumule deux étiquettes qui attirent les commentaires haineux : femme et arabe. Elle fait des émissions radios, et auparavant, elle était tout le temps joyeuse, bout-en-train, expressive, drôle. Aujourd'hui, elle dit avoir perdu sa spontanéité et sa joie. La narratrice témoigne de la même chose d'ailleurs. Mais au-delà de cette perte individuelle grave, voici ce que dit Nadia Daam dans le documentaire #salepute<sup>14</sup> : *À chaque fois que j'ai une pulsion à parler d'un truc qui m'a touchée, ce qui me vient à l'esprit juste après, c'est « Fais pas ça, meuf, t'es folle ! Ta gueule ! Si tu tiens à ta peau, si tu veux dormir, si tu veux que ta fille retrouve un semblant de vie normale, ferme ta gueule ! »*

Autre exemple : Florence Hainaut, journaliste et co-réalisatrice du film #salepute, qui dit : *« On parle des femmes harcelées comme des guerrières, des battantes, etc... En fait, c'est un discours qui a été très gal-*

11. Pour approfondir ce point : *Cyberharcèlement : risques du virtuel, impact dans le réel*, de M. Walrave, M. Demoulin, W. Heirman, A. Van de Perre. (Observatoire des Droits de l'Internet, 2009)

12. Voir les résultats de la recherche *Comprendre le comportement des auteurs de harcèlement à l'école*, de Benoît Galand, chercheur à l'UCLouvain.

13. Cela dit, on parle bien de risque statistiquement plus élevé, et pas de profil type du harceleur. Comme on le voit dans les témoignages des victimes adultes, le côté sombre de la force attire des gens de tous milieux, autant d'avocats, de banquiers, de journalistes même, que de délinquants notoires. On a quand même du mal à imaginer tout ce petit monde heureux et épanoui...

14. Documentaire de Myriam Leroy et Florence Hainaut sur le cyberharcèlement misogyne, disponible gratuitement en ligne et diffusé sur Arte. À voir absolument.

vanisant, et dont je me suis nourrie pendant des années. Je suis restée bien plus que nécessaire sur Twitter et sur Facebook parce que je me disais : ils m'auront pas, je serai la parole de ces femmes, et je leur montrerai qu'il ne faut pas partir. Ben je suis sortie en boitant quand même, hein. J'aurais vraiment dû partir avant. »

Troisième exemple : Lauren Bastide<sup>15</sup>, ex-journaliste au Grand Journal sur Canal +, victime de cyberharcèlement alors qu'elle avait 60 000 followers dans sa communauté. Pour sauver sa santé mentale, elle a fermé tous ses comptes sur les réseaux sociaux. « Tu perds de l'influence, tu perds du pouvoir, tu perds de la voix, de la visibilité, de l'audience. Mais à un moment, t'en peux plus. » (Heureusement pour nous, elle a quand même gardé la parole dans ses podcasts<sup>16</sup>).

Voilà. On le voit apparaître, le résultat sur une société, quand les femmes qui l'ouvrent un peu trop, qui apparaissent à la télé pour autre chose que la météo (et encore, faut éviter d'être noire<sup>17</sup>) ou une pub de parfum se font forcément traiter de *journalope*, de suceuse de bite du patron, d'hystérique ou de pauvre conne qui ferait mieux de retourner torcher ses marmots ? Le résultat, c'est la silenciation des femmes. On leur pourrit la vie jusqu'à ce qu'elles se retirent elles-mêmes de la sphère publique. Et on ne les entend plus. Déjà, 24% du temps de parole dans les médias traditionnels<sup>18</sup>, c'est vraiment peu. Et encore, le plus souvent, si une femme parle au JT, elle est victime ou témoin, rarement experte. Ça, c'est l'invisibilisation de base des femmes dans l'espace public. Si en plus, on essaie de faire taire celles qui sont là, on se retrouve dans une société déséquilibrée où la parole de la moitié des individus n'est pas prise en compte<sup>19</sup>. Pas vraiment un scoop. Mais ce n'est pas tout.

Car on dit invisibilisation et silenciation des femmes, mais c'est exactement la même logique de domination pour les gens racisés, les homos, les handicapés, les gros, toutes les minorités. On se moque et on insulte à répétition pour leur faire passer l'envie de s'exprimer en public. Et souvent, ça marche, parce que le cyberharcèlement est redoutable et ne permet plus de vivre

normalement. Conséquence : les pensées, les histoires collectives, les récits véhiculés dans notre société sont modelés pour et par la majorité dominante, à savoir les hommes blancs, valides, hétérosexuels, plutôt riches. (Si vous êtes dans cette catégorie, ce n'est pas de votre faute, hein, vous n'êtes pas les méchants de l'histoire. Vous êtes simplement les grands privilégiés, et il faut le savoir.) Or, ces pensées, ces récits collectifs influencent directement les lois qu'on vote, les infrastructures qu'on met en place, et la liberté de chacun de faire ou d'être ce qu'il veut au fond de lui...

Vous le sentez, on ouvre ici un débat profond et complexe, qu'on ne saurait explorer de manière satisfaisante entre ces pages. Mais il nous semble important de l'ouvrir malgré tout. À vous de le saisir là où ça vous intéresse, et de vous embarquer sur le grand bateau avec ceux qui souhaitent de toute leur âme une société plus inclusive, plus égalitaire, plus bienveillante, où la parole de chacun est accueillie et respectée. On rêve, oui. On se conscientise, et à partir de là, on rêve, en mode constructif. Et vous ?

### Franchement, tu l'as un peu cherché aussi...

Attendez, on n'en a pas fini. Encore un petit morceau. Un autre phénomène observé autour de toutes les violences, et notamment du cyberharcèlement : le *victim blaming*. Ce n'est pas à proprement parler une conséquence collective du cyberharcèlement, mais plutôt une réaction sociale particulièrement vicieuse que nous voulons dénoncer. Il s'agit de rendre la victime coupable de ce qui lui arrive : « Ok, tu t'es fait agresser, mais tu l'as un peu cherché quand même, à porter cette mini-jupe / à ouvrir ta gueule / à marcher seule le soir / à montrer ouvertement que tu es gay / à prendre le métro à cette heure-là / à poster un avis aussi tranché »<sup>20</sup>... Vous voyez l'idée ? Alors remettons les pendules à l'heure une fois pour toutes : en aucun cas, la victime n'est responsable du comportement de l'agresseur. Et pour ceux qui ont encore du mal à accueillir la souffrance de la victime sans lui dire que c'est un peu de sa faute quand même, allez muscler votre empathie ailleurs !

15. Pour découvrir ses idées passionnantes, un podcast parmi tant d'autres qui l'interviewe : <https://www.youtube.com/watch?v=dPhh79H9I7E>

16. Lauren Bastide a créé son propre podcast passionnant, intitulé *La Poudre*, à écouter ici : <https://nouvellesecoutes.fr/podcast/la-poudre/>

17. Pour exemple, le cyberharcèlement raciste dont fut victime Cécile Djunga, la présentatrice météo de la RTBF : [https://www.youtube.com/watch?v=-7-vuaB\\_vl8](https://www.youtube.com/watch?v=-7-vuaB_vl8)

18. Le mieux, c'est encore d'écouter Lauren Bastide parler de cette invisibilisation sur Brut (4 minutes éclairantes) <https://www.youtube.com/watch?v=0EHZCbC4584>

19. Le rapport d'Amnesty international de 2017 rapporte que 32% des femmes victimes de violences en ligne ont cessé d'exprimer leur opinion sur internet.

20. Pour creuser le sujet, cet article parmi tant d'autres : <https://www.letemps.ch/societe/viol-harcelement-victim-blaming-fonctionnement-sournois>

***mais bon avais-je aussi besoin d'allumer tous les mecs parce qu'elle se disait sauf mon respect qu'il y avait rarement de fumée sans feu et que ce type ouais ce Denis ne pouvait pas avoir pété son câble comme ça tout seul sans raison qu'il devait y avoir eu une histoire et elle me le disait en toute amitié et peut-être allait-elle un peu loin parce qu'elle était trop bourrée elle ne s'en rendait pas bien compte et sorry mais honnêtement elle trouvait mon comportement problématique avec les hommes et il avait bien fallu qu'un jour ou l'autre je me prenne un retour de bâton ouais c'était une attitude elle savait pas comment l'expliquer mais ça se voyait que j'étais disponible et que j'avais envie de me faire draguer [...] avais-je déjà remarqué que ce genre d'histoire n'arrivait qu'à moi donc à partir de là il y avait juste deux possibilités soit je prenais plaisir à me vautrer dans les problèmes soit j'étais maudite et elle elle ne croyait pas trop à ces histoires de gitans.***

Et ici, dans *les Yeux Rouges*, on assiste à une variante courante du *victim blaming* : le *slut shaming*. Traduisez : la honte aux salopes. Rien que ça, oui. Genre, *ça se voit que tu aimes te faire draguer, donc tu cherches les problèmes, le désir sexuel pour les filles c'est mal, c'est sale, tu devrais avoir honte, cache-moi ce décolleté que je ne saurais voir, range tes fantasmes, sinon après, faudra pas venir te plaindre que t'as été violée*. C'est vraiment la misère quoi, bien sûr pour les filles à qui on dicte quoi faire de leur corps, de leur sexe, de leur plaisir, mais aussi pour les mecs, parce que franchement, coucher avec une fille coincée et honteuse, c'est pas trop le pied comparé à une fille qui s'assume et qui se lâche. Et ne croyez pas qu'il n'y a que de sombres machos attardés pour pratiquer le *slut shaming*<sup>21</sup> : c'est très souvent des jugements qu'on retrouve dans la bouche des filles qui se croient plus pures que les autres... « *Qu'est-ce qu'elle est vulgaire, celle-là, avec son maquillage de pute !* » « *T'as vu, elle a couché avec Antoine le premier soir, quelle salope !* » (Jetez donc la pierre, celles qui n'ont jamais eu ce genre de pensée. C'est ça aussi, l'inconscient collectif d'une société...) Et en quoi ça te pose un problème, à toi, qu'une autre fille fasse un autre choix que le tien ? Chacun son corps, chacun ses choix.

Et pour que ce soit bien clair : si un ex fait circuler une photo ou une vidéo sexuelle de l'autre après la rupture, ce n'est pas la victime qui a un problème, mais bien l'ex tortu(e) qui, du haut de sa maturité affective de lapin de trois semaines, n'arrive pas à se sentir bien sans humilier l'autre. C'est pathétique. Ce qui a été partagé dans l'intimité est fait pour rester dans cette intimité. Celui qui n'a pas compris ça, c'est lui qui a un problème. Point.

---

21. Chouette article pour bien comprendre dans le magazine en ligne Madmoizelle : <https://www.madmoizelle.com/slut-shaming-115244>

## Propositions d'activités pour les profs ou les animateurs

### Moi, un harceleur ?

Peut-être que quand on pense au harcèlement, on imagine le gars méchant et vulgaire qui passe son temps à racketter plus faible que lui à la sortie de l'école, ou la fille populaire langue de vipère qui critique à la kalachnikov. Et si, en fait, chacun de nous hébergeait une part d'ombre qu'on ne veut pas regarder, mais qui parfois nous pousse à agir du côté sombre de la force ?

Bergeret, dans son livre *La violence fondamentale*, écrit cela : « On s'emploie avant tout à réprimer la violence, celle de l'autre, bien sûr, tellement ce qui reste en nous de violence primitive mal intégrée, nous effraie ».

La violence humaine est une question existentielle profonde qu'il est passionnant d'explorer, même s'il faudrait plus qu'une seule vie pour en faire le tour. Par rapport au sujet qui nous anime, on a relevé une proposition d'activité intéressante pour appréhender la limite de cette part d'ombre... C'est une fois encore Child Focus, dans son dossier pédagogique, qui part de petites situations quotidiennes problématiques autour d'internet. Rien de bien méchant, mais parfois on ne s'imagine pas les conséquences de ses actes. L'idée est d'en discuter par petit groupe avec à chaque fois un élève différent qui doit se mettre dans la peau de la victime et donner son ressenti.

Exemples ? *Jeanne a trouvé un site super drôle. Vous pouvez y publier la photo de quelqu'un et les gens votent pour déterminer à quel point ils trouvent cette personne laide. Ou encore : Céline chatte souvent avec son petit ami Théo. Pendant l'une de ces conversations, Théo lui demande de lui faire un strip tease. Céline trouve cela très excitant et enlève un à un ses vêtements.*

Tout ça est accompagné d'un guide pour le prof, et se trouve ici, à la page 56 : [https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual\\_uploads/cf-dossier-cyberpesten\\_fr.pdf](https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual_uploads/cf-dossier-cyberpesten_fr.pdf)

### Harceler n'est pas jouer!

En 2020, année de confinement où tout le monde était derrière des écrans, deux filles se sont suicidées en Belgique à cause de cyberharcèlement scolaire. Et combien d'autres ont sombré dans un état de détresse pour les mêmes raisons ?

Pour se rendre compte de l'impact de l'« humour » moqueur à répétition, des insultes, menaces et autres joyusetés sur les réseaux sociaux, on peut proposer aux élèves, seuls ou par groupes de 2, de rechercher sur internet un témoignage de victime de cyberharcèlement, de l'écouter plusieurs fois, puis d'en tirer les conséquences individuelles et collectives.

Pour leur donner un coup de pouce, vous pouvez leur donner quelques sites qui présentent des témoi-

gnages, comme *Les mots de Tom* (association créée par plusieurs parents d'ados qui se sont suicidés), ou *Pris pour cible* sur la chaîne web d'information indépendante 20 Minutes (une série de témoignages de victimes de cyberharcèlement).

### Débat dans l'espace sur les conditionnements

Dans un espace dégagé, il s'agit de tracer au sol deux axes perpendiculaires qui se croisent en leur milieu.

L'axe des abscisses représente le degré d'adhésion à la proposition, allant d'un extrême, *pas du tout d'accord*, à l'autre, *tout à fait d'accord*. On lance ensuite les propositions, du type « La victime de harcèlement l'a quand même un peu cherché », « Les filles sont plus harcelées que les garçons », « Les Arabes et les Blacks sont plus harcelés que les Blancs », « Si une fille envoie des photos d'elle nue à son mec, c'est normal qu'après elle ait des problèmes », « Quand on like un commentaire raciste, on devient complice »...

Ensuite, on rajoute le second axe, celui des ordonnées, perpendiculaire, avec une indication plus sociologique du type : « Je pense que mon opinion sur ce sujet est principalement influencée par l'éducation reçue de mes parents / Je pense que mon opinion sur ce sujet n'est pas du tout influencée par l'éducation reçue de mes parents ». Les élèves gardent leur position d'abscisse, et bougent en fonction de la valeur de l'ordonnée pour atteindre leur position finale.

L'idée est de varier les propositions<sup>1</sup> et les conditionnements (niveau d'étude des parents, niveau socio-économique, origine culturelle des parents, influence du quartier, influence du groupe d'amis, influence de ce qu'ils regardent sur internet...) pour faire prendre conscience aux jeunes de ceux-ci et pouvoir en parler.

Quand tout le monde est en position, quelques élèves sont invités à exprimer leur point de vue. Ils peuvent aussi poser une question à un élève dont ils ne comprennent pas la position. Il est intéressant d'approfondir l'exercice en demandant à certains élèves d'échanger leurs places et de s'exprimer à partir de la position de l'autre, pour les mener à la tolérance et à l'empathie.

Durant tout le déroulement du débat, deux observateurs désignés à l'avance, masculin et féminin, regardent attentivement et prennent des notes sur ce qu'ils voient, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils voient que les autres ressentent. On peut éventuellement les aider en déterminant quelques critères d'observation à l'avance avec la classe (par exemple, le non verbal, les mots importants, les interactions) Ils seront invités dans un deuxième temps à faire part de leurs observations et ressentis, en veillant à séparer les deux.

1. Pour votre inspiration, vous pouvez consulter cette proposition du jeu de l'extraterrestre, sur le site de Terre Solidaire, qui inclut un débat avec 14 propositions intéressantes : [https://blog.cfd-terresolidaire.org/alsace-lorraine/public/1images\\_egalite\\_femmes-hommes/Jeu\\_de\\_l\\_extraterrestre/jeu\\_extraterrestre.pdf](https://blog.cfd-terresolidaire.org/alsace-lorraine/public/1images_egalite_femmes-hommes/Jeu_de_l_extraterrestre/jeu_extraterrestre.pdf)

## ➤ Quelles solutions possibles ?

***Si à l'époque on m'avait dit que j'aurais, quatre ans plus tard, décidé d'écrire sur cet homme, je ne l'aurais pas cru. Il était évident que j'avais alors des entreprises plus intéressantes à conduire dans l'existence. Et Denis n'était pas le premier nuisible à croiser mon chemin. Mais il fut le plus tenace, le plus ordurier et, surtout, le plus opaque. Voilà pourquoi j'avais besoin de raconter : pour comprendre ce que je ne comprenais pas, pour rendre les coups et surtout pour retrouver une voix, parce qu'il fallait que quelqu'un se charge de la vérité et que personne d'autre n'avait l'air de vouloir s'y atteler.***

### **Mais que fait la police ?**

Si on se fait agresser dans la rue, a priori, un réflexe serait d'aller porter plainte. Alors pourquoi ne pas faire la même chose quand on est harcelé en ligne, insulté à répétition, menacé de viol ou de mort ? On pourrait se dire qu'en plus, c'est plus facile à prouver, quelques captures d'écran suffisent, pas besoin de témoin qui vienne attester de l'agression. Mais franchement, pousser les portes du commissariat pour aller parler à un policier inconnu, quand on est vraiment mal, c'est tout sauf facile. Et puis, les cas de sanctions pénales pour fait de cyberharcèlement se comptent sur les doigts d'une main. Pourquoi ? D'abord, parce que le phénomène est peu compris, et donc peu pris au sérieux. On le voit avec le cas de Manonolita, streameuse et gameuse belge qui a porté plainte trois fois, et qui explique avoir dû passer énormément de temps à déjà expliquer le fonctionnement des plateformes sur lesquelles elle se faisait menacer et insulter, tout ça pour s'entendre dire « *mais c'est simple, il suffit de ne plus s'y montrer* ». Donc, la solution, c'est simple, en effet, c'est de ne plus exister. Ah bien sûr, on a moins de problèmes quand on reste dans sa carapace ! On en revient à la silenciation et l'invisibilisation.

Au-delà de cette difficulté pour la police d'être à jour par rapport aux nouvelles technologies, à comprendre les délits qui s'y jouent, et à pouvoir y répondre de manière appropriée, il y a deux autres soucis : le volume à traiter, et les peines encourues. Voici ce qu'en dit Myriam Leroy, interviewée par Thomas Messias<sup>22</sup> :

*« En fait, même si la justice était capable d'appréhender le nombre conséquent de plaintes qui devraient logiquement lui être transmises (enfin de toute façon, elle ne saurait pas traiter tout ça, même si elle avait les outils, le volume rendrait la tâche impossible), les peines ne sont absolument pas dissuasives. Des peines parfois de prison, hyper légères et toujours avec sursis, parfois des amendes, mais toujours ridicules. Un licenciement abusif te permet de demander des montants dix fois supérieurs à ta vie détruite pendant des années. Donc la justice c'est bien, c'est clair qu'il faut qu'elle évolue, mais la solution viendra uniquement pour moi d'un*

*changement de mentalité globale. On en sera peut-être un peu sorti quand la honte changera de camp, c'est-à-dire quand ce ne sera plus socialement valorisé d'être un caïd de cour de récré, d'être un harceleur, d'être un sale type. Aujourd'hui, les harceleurs mettent tellement les rieurs de leur côté. Ils se créent tellement une popularité grâce à ce type de comportement. C'est ça qui fait de notre société une société complètement malade quoi. La seule chose que j'espère, c'est qu'un jour il y ait un changement de paradigme par rapport à ça. »*

### **Mais que font les plate-formes ?**

Deuxième idée : aller voir du côté de Youtube, Facebook, TikTok, Twitter, Jeuxvideo.com, Instagram et autres géants du net. Ils ont bien des boutons pour signaler un contenu pas approprié, non ? Vous avez déjà remarqué, cette possibilité, pour chaque photo sur Facebook par exemple, de *trouver de l'aide ou signaler la photo* ? On vous propose ensuite une liste de raisons de signaler la photo, dont « harcèlement », et à partir de là, on vous demande s'il s'agit de vous ou d'un ami. Et enfin, Facebook vous explique qu'il ne supprimera le contenu que s'il ne respecte pas leurs standards de la communauté. Voilà qui est bien joli, et qui, a priori, ne devrait même pas laisser la place au sexisme, au racisme, à l'homophobie, à la grossophobie, à n'importe quelle humiliation en fait. Le premier qui voit une photo, une vidéo ou un commentaire pourri le signale, il est enlevé, point. Mais alors, c'est où que ça foire ?

***Facebook vous remercie d'avoir pris le temps de notifier quelque chose qui vous semblait contraire aux standards de la communauté. Ces signalements jouent un rôle important pour faire de Facebook un environnement sûr et accueillant. Mais nous avons examiné le photomontage que vous avez désigné comme contenant de la violence explicite car il vous montre couverte d'ecchymoses et de sperme et nous avons déterminé qu'il n'allait pas à l'encontre des standards de la communauté.***

22. Écoutez l'épisode 64 de l'excellent podcast de Thomas Messias, *Mansplaining* (Slate.fr) ici : <http://www.slate.fr/audio/mansplaining/cyberharcèlement-misogyne-outil-eradication-femmes-myriam-leroy-florence-hainaut-sale-pute-64>



Voici ce que répond Facebook au signalement de la narratrice. On peut franchement se demander, du coup, quels sont les fameux standards de la communauté... Et d'ailleurs, qui les fait respecter ? Qui surveille ? Et bien figurez-vous que ceux qui passent leurs journées à effacer des photos de bites et des vidéos de décapitation sont à l'autre bout du monde. Aux Philippines précisément, du moins pour le moment<sup>23</sup>. Là-bas, on trouve encore des gens qui sont d'accord de faire ce travail dégueulasse pour trois fois rien. Car justement, trois fois rien c'est toujours mieux que rien. Et les conséquences psychologiques sur les travailleurs, plus c'est loin, moins ça fait de bruit, c'est bien connu.

Mais en fait, à votre avis, pourquoi les grandes plateformes n'ont pas intérêt à retirer trop vite des contenus polémiques ? Qu'est-ce qu'ils ont à y gagner ? Plein de thune, bien sûr. Parce que la polémique fait réagir, et que chaque clic, chaque commentaire, chaque minute de plus qu'un utilisateur passe chez eux leur rapporte de l'argent. Le buzz vaut de l'or. Et une vidéo de viol attire plus de spectateurs qu'une vidéo de chats mignons<sup>24</sup>. La haine fait partie de leur business model. Donc tant qu'il y aura des gens pour regarder, liker et partager les posts des harceleurs, c'est pas prêt de s'arrêter. Voilà.

Myriam Leroy le dit dans le micro de Thomas Messias<sup>25</sup>: *« Moi je crois qu'il y a quelque chose qui peut être fait, c'est contraindre les plate-formes à collaborer avec la police et la justice en cas d'infraction avérée. Ça, je crois que ce ne serait pas très compliqué à mettre en place. Enfin si, ce serait compliqué, parce qu'il y aurait une résistance terrible de la part des plate-formes, mais là, il y aurait quelque chose de concret et de pérenne qui pourrait être fait et qui serait une grande avancée pour nous. Mais pour l'instant, il y a un lobby beaucoup trop important de la part des plate-formes qui auraient commercialement trop de plumes à y perdre à collaborer avec la justice et la police. Eux, ils ont intérêt à ce que la haine continue à proliférer chez eux. »*

### **Mais que font les écoles ?**

Les dernières enquêtes, de début 2021, parlent d'un élève sur trois victime de harcèlement scolaire. Franchement, c'est énorme, et on l'a vu, ça tue parfois. Mais que font les écoles ? Tout le monde se sent concerné, alors où trouver des idées pour lutter ? Réjouissons-nous, des projets pilotes ont été mis en place ! Dans le Hainaut par exemple, avec des moments de paroles sur le vécu émotionnel des élèves dans l'école primaire pour désamorcer plus rapidement les problèmes, ainsi que des cours de récréés avec différents espaces dédiés à

différentes activités. Et apparemment, ça marche bien ! Ça, c'est pour les petits, mais ça commence là.

Pour les élèves du secondaire, suite au suicide de plusieurs jeunes, la question du harcèlement est devenue prioritaire. Vous connaissez l'application *Cyber Help* ? Elle permet à chaque élève de faire une capture d'écran et de la sauvegarder, et aussi de l'envoyer à un responsable harcèlement à l'école, qui pourra le décharger du problème et l'aider directement. C'est déjà pas mal, mais la Ligue des Familles plaide pour une solution plus forte et plus contraignante : elle demande qu'on suspende les subsides des écoles qui ne feraient pas le nécessaire pour lutter contre le harcèlement. Ce serait quoi, faire le nécessaire ?

D'abord, mettre en place une cellule de lutte contre le harcèlement parmi l'équipe pédagogique, qui assurerait le suivi des captures d'écran. Sinon, l'application ne sert à rien, bien sûr. Ensuite, former tous les profs à la question, pour ne pas qu'ils minimisent le cyberharcèlement en imaginant que *ce n'est pas dans la vie réelle, ça va, ils n'ont qu'à éteindre leur téléphone*. Et qu'ils puissent mettre en place des moments de parole systématiques sur le vécu émotionnel des jeunes, en considérant que ces compétences intra et inter-personnelles sont toutes aussi importantes que les compétences logico-mathématiques ou langagières. Et en parallèle, réfléchir à aménager la cour de récré pour que chacun puisse y trouver sa place : les grandes gueules mais aussi les timides, les tranquilles, les papoteurs, les joueurs...

Allez, ça bouge ! À vous de faire pression sur votre direction pour que votre école soit une des premières à obtenir le label anti-harcèlement...

23. Pour en savoir plus : [https://lexpansion.lexpress.fr/high-tech/ces-philippins-qui-traquent-vos-photos-de-penis-sur-facebook\\_1615259.html](https://lexpansion.lexpress.fr/high-tech/ces-philippins-qui-traquent-vos-photos-de-penis-sur-facebook_1615259.html)

24. Pour un exemple récent : [https://www.lexpress.fr/actualite/societe/video-de-viol-colere-contre-facebook\\_1750263.html](https://www.lexpress.fr/actualite/societe/video-de-viol-colere-contre-facebook_1750263.html)

25. Toujours dans le podcast *Mainsplaining*, épisode 64, sur Slate.fr (juin 2019)

## Propositions d'activités pour les profs ou les animateurs

### Un excellent podcast sur cyberharcèlement misogynne

Dans l'épisode 64 de son podcast *Mainsplaining*, Thomas Messias s'attaque à notre sujet : *le cyberharcèlement misogynne, outil d'éradication des femmes*. Et devinez qui sont ses deux invitées ? Myriam Leroy et Florence Hainaut, autrices du film *#salepute*. 27 minutes pour faire un tour approfondi du sujet, sur un ton très naturel qui accroche les oreilles et fait fonctionner à fond le cerveau... Un incontournable, à écouter absolument. <http://www.slate.fr/audio/mansplaining/cyberharcèlement-misogyne-outil-eradicacion-femmes-myriam-leroy-florence-hainaut-sale-pute-64>

Et à faire écouter à vos élèves, en leur demandant éventuellement de noter chacun trois informations qui les ont étonnés, et dont ils voudraient reparler, ainsi qu'au moins une idée ou info qu'ils n'ont pas comprise. Et préparez-vous à être vous-même étonné de ce qui pourra en sortir...

### Internet expliqué aux dinosaures

Un des constats que tout adulte de plus de 30 ans fait souvent, c'est qu'il est déjà dépassé par les pratiques numériques des ados. Alors les parents d'ados, n'en parlons pas, c'est carrément des dinosaures ! Avouons-le, on se demande bien ce qu'ils peuvent faire devant ou derrière des écrans autant d'heures par jour... Or, comme l'explique Manonolita<sup>26</sup> dans le film *#salepute*, une des grosses difficultés pour porter plainte, c'est que les policiers ne comprennent rien aux plate-formes en ligne, et les proches des victimes de cyberharcèlement non plus d'ailleurs.

Et si on demandait aux jeunes de nous expliquer, à nous les vieux ?

L'idée de ce projet est de proposer aux ados de faire un espèce de tutoriel vidéo pour expliquer à la génération de leurs parents les différents trucs qu'ils font ou qu'ils regardent sur internet, que ce soit les chaînes Youtube, les jeux en ligne en réseau, Tiktok, Snapchat et autres. Histoire qu'on se sente un peu moins dépassés, et qu'on ait une meilleure chance de les comprendre...

Pour que le résultat final soit exploitable (le but étant de le publier en ligne), il faudra veiller :

- à avoir un élève au moins qui sait utiliser un logiciel de montage vidéo basique (ou en trouver un ou deux qui sont motivés à apprendre, ça devrait être plus facile que de trouver des motivés de la trigonométrie...)
- à répartir les rôles en fonction des qualités et envies de chacun : ceux qui seront face à la caméra, ceux qui filmeront, ceux qui écriront les textes, ceux qui créeront les pages de titres ou les dessins utiles à la compréhension, ceux qui iront chercher des captures d'écran pour illustrer, ceux qui feront le montage...)
- à soutenir leur processus sans trop interférer, en leur posant les questions nécessaires pour les faire avancer.

### Je suis témoin, qu'est-ce que je peux faire ?

On l'a vu, les spectateurs ne sortent pas non plus indemnes des situations de harcèlement, qui mêlent aujourd'hui souvent vie numérique et vie réelle. Pourtant, ils pourraient jouer un rôle clé dans la lutte contre le harcèlement justement. Pour en parler, on vous propose de partir du vécu des élèves, et de l'enrichir avec quelques situations supplémentaires.

Dans un premier temps, on demande donc aux élèves d'écrire anonymement une ou plusieurs situations où ils ont été spectateurs de harcèlement qui implique des nouvelles technologies (ou qu'un ami leur aurait raconté). Le professeur collecte les situations, et les transforme en cartes-situations facilement compréhensibles pour tous.

Dans un deuxième temps, le professeur forme des groupes et distribue une situation à chaque groupe, qui est invité à en faire une saynète réaliste. Une variante serait d'en faire un jeu de rôle improvisé.

Dans un troisième temps, les saynètes ou improvisations sont jouées par les élèves. On demande à chacun de dire comment il se sent dans ce rôle. Et on demande ensuite à tout le groupe ce qu'auraient pu faire les témoins, et comment ils auraient pu jouer un rôle positif.

26. Manonolita est une jeune carolo de 21 ans, gameuse, streameuse professionnelle et animatrice de sa chaîne Youtube. Elle a été victime de cyberharcèlement, et est devenue aujourd'hui l'icône de la lutte contre ce phénomène. Pour en savoir plus sur cette supernana : <https://www.bellica.fr/le-courageux-temoignage-de-manon-20-ans-streameuse-victime-de-cyberharcèlement-et-de-menaces-de-viol/>

Cela prendra déjà un certain temps de jouer les saynètes, et toutes les propositions de situations ne seront pas mises en scène, mais une fois que tous les groupes sont passés une fois, on peut débattre des situations restantes à l'oral, en petits groupes ou avec toute la classe, avec toujours l'idée de dégager des attitudes positives des témoins qui peuvent être une solution, et plus une partie du problème.

Quelques exemples de situations :

- A, B, C et D discutent sur un banc. A se vante de harceler X, parce qu'il est homosexuel. Les autres rigolent. A essaie de convaincre ses copains de l'aider à « faire craquer ce pédé ».
- X prend sa douche après la piscine. A le/la filme discrètement, sous le regard de B, C et D.
- B, C et D, ainsi que toute la classe, reçoivent un e-mail de X qui les insulte et les menace. B va directement en parler de manière énervée à X, qui dit que ce n'est pas lui/elle qui a envoyé ces messages, mais que son compte a été piraté. X pense que c'est A qui a fait le coup, car ils/elles sont en dispute depuis un moment.
- A s'est fait larguer par B. Mais A a encore sur son GSM des photos de nu de B. A est très en colère, dégoûté(e), triste. Un soir de déprime, A envoie une photo de nu de B à ses potes C, D et E, avec le message « Je vais balancer ça sur Snapchat, B va en chier ».

### Et dans notre école, on fait quoi ?

Il nous semble important de terminer par une réflexion pro-active autour d'une école où on se sent à l'aise, en sécurité physique et émotionnelle, une école où on risque moins de se faire harceler (car ça peut arriver à tout le monde, même aux plus populaires, rappelez-vous, les harcelés ne sont pas les losers qu'on imagine). Comment faire en sorte que l'ambiance générale soit plus cool et que chacun puisse être un peu plus libre d'être lui-même ? De quoi auriez-vous besoin pour être plus à l'aise ? Et comment répondre à ces besoins ?

Quelques pistes, à discuter avec les élèves :

- Les parents de Tom, avec d'autres parents d'ados qui se sont suicidés suite à du harcèlement scolaire, ont créé des bracelets « Respecte mon pote »<sup>27</sup>, en vente au prix de 2€, qui permettent à chacun de faire passer un message anti-harcèlement. L'argent récolté sert à l'association « Les Mots de Tom » pour continuer ses actions de prévention, d'aide, de soutien et de sensibilisation dans la société. Qu'en pensez-vous ?
- Pour que le harcèlement à l'école diminue, il faut d'abord briser les tabous, et en parler, pour que la honte passe du côté du harceleur, et plus du côté de la victime. Comment créer une campagne de sensibilisation au sein de l'école ? Affiches, flash-mob, intervention-éclair dans les classes, journée sur le thème, sensibilisation des délégués de classe... Faites un brainstorming d'idées d'actions et sélectionnez ce qui vous semble réalisable et pertinent. À l'action !
- Si vous avez moins de temps, il est aussi possible de demander du matériel déjà fait à des associations, comme des affiches avec les numéros gratuits à appeler quand on est victime ou témoin de harcèlement, et d'en mettre partout dans l'école. Cela permet déjà de faire passer le message : il y a des gens à qui parler, ne reste pas seul avec ce que tu vis, ce que tu vois. Ne sois pas complice.
- Et n'oubliez pas le haut de la pyramide à votre niveau : si vous avez identifié des moments, des lieux, des situations particulièrement problématiques, vous pouvez aussi aller trouver la direction avec des demandes précises. Par exemple, mettre un éducateur à tel endroit à tel moment. Ou organiser des cercles de parole. Ou former les éducateurs et les profs sur le sujet lors d'une journée pédagogique, pour qu'ils puissent mieux vous soutenir. Ou être demandeur d'une intervention extérieure (de la communauté française ou d'une association). Ou aménager les espaces de récréation de manière à ce que chacun s'y sente plus en sécurité, et puisse y trouver sa place. La problématique du bien-être à l'école a été placée en priorité pour les années à venir, au Ministère. À vous de vous en saisir et d'en faire autre chose que des mots !

27. <https://www.lesmotsdetom.be/shop>

---

## 5 / Dramaturgie

---



Pour en savoir plus sur la manière dont la metteuse en scène, Véronique Dumont, travaille avec Myriam Leroy et les deux acteurs, Vincent Lecuyer et Isabelle Defossé, nous sommes allés directement lui poser des questions pendant les répétitions.

### **Qu'est-ce qui vous a donné envie d'adapter ce texte ?**

En fait c'est Olivier Blin [le directeur du Poche] qui voulait une adaptation pour le théâtre. Au départ, j'ai plus accepté pour la forme que le fond. Je me suis dit : ok, allons-y. Tout simplement, je trouvais que la construction du roman et l'écriture étaient très bonnes. Le sujet n'est pas ce qui m'a attiré en premier.

### **Comment est-ce que vous travaillez à deux avec Myriam Leroy pour l'adapter ? Et qu'est-ce qui a guidé vos choix d'adaptation ? Pourquoi le choix d'une mise en abyme ?**

Myriam a fait une première adaptation sur laquelle j'ai à mon tour travaillé. On a fait une première lecture avec les acteurs le 1er septembre, Myriam a proposé de nouvelles modifications et maintenant au fil des répétitions nous ajoutons ceci ou coupons cela. Le tout est de faire des coupures tout en gardant le mouvement général et la cohérence. On veille aussi à laisser la possibilité aux acteurs de ne pas parler tout le temps et le plus vite possible pour faire entrer un maximum de texte dedans. On travaille sur le bon dosage.

La mise en abyme, c'est une prolongation de ce que fait Myriam : elle écrit un roman dans lequel l'héroïne écrit une nouvelle, comme un dernier recours pour être entendue, pour faire quelque chose avec cette "merde" qui lui arrive. Pour la transcender.

### **Quelle atmosphère cherchez-vous à créer par la mise en scène ? Dans quel but ?**

Avant les répétitions, je pensais à une ambiance thriller, film d'horreur et cauchemar. La réalité du plateau nous amène ailleurs. Parler de cet ailleurs avec des mots est trop compliqué pour moi. Le roman de Myriam est noir mais il y a beaucoup d'humour par exemple, et cela se révèle avec les interprètes. Aujourd'hui, là, je ne sais pas vraiment à quoi va ressembler le spectacle. C'est en cours. J'avais imaginé beaucoup de choses en amont, et qui en fait ne fonctionnent pas pour des raisons diverses : trop explicatif, trop alambiqué, chiant, ou racontant pour finir le contraire de ce qu'on veut dire.

J'ai envie que les spectateurs de tout âge se rendent compte que ces situations de harcèlement sont complexes et que, surtout, il ne faut pas minimiser l'impact destructeur qu'elles peuvent avoir sur les victimes. On ne peut pas juste répondre « Tu n'as qu'à pas... » ou « Il ne fallait pas que tu... » ou encore « On n'a qu'à faire comme ci ou comme ça ». J'aimerais que ça ouvre les esprits à la réflexion, à la vigilance.

### **Comment est-ce que vous "dirigez" les acteurs ? Comment se passent les répétitions avec eux ?**

Il n'y a pas d'interdit, on essaye toutes les idées qu'on a : on valide ou on jette. Et on avance.

Pour moi, le théâtre, c'est avant tout les acteurs : quels outils je leur donne pour qu'ils puissent pratiquer cet art complexe d'être des révélateurs. Par exemple un espace le plus vide possible pour les encombrer le moins possible. L'acteur fait apparaître les choses, il se métamorphose et métamorphose l'espace. Je leur renvoie ce que je vois aussi. Je les guide de l'extérieur et eux me guident de l'intérieur. On discute, on essaye de comprendre, on veille à ce que les spectateurs puissent recevoir... Est ce que cela résonne ?

### **Le spectacle va être joué devant un public d'adolescents en représentations scolaires. Quel est votre regard sur cette génération ?**

Le monde internet, réseaux et tutti quanti est un monde qu'ils connaissent bien. Ils sont nés avec. Je n'ai pas de GSM, je n'ai jamais été sur les réseaux sociaux, il y a pleins de mots que je ne comprenais pas en lisant le roman. Je suis né en 67, le harcèlement existait, pas internet. Et disons que maintenant les harceleurs ont une arme redoutable pour harceler et sans doute que des tas de gens deviennent complices sans même s'en rendre compte. Juste parce qu'ils partagent, commentent, etc...

---

## 6 / Pistes pour prolonger la réflexion

---

### Essais

- *Prévention du cyberharcèlement et des violences périscolaires. Prévenir, agir, réagir*, par Bruno Humbeek, Willy Lahaye et Marxime Berger (Éditions De Boeck, Collection Outils pour enseigner). Bruno Humbeek est un psychopédagogue expert de la résilience, qui s'est engagé dans le sujet du harcèlement. Il est très intéressant à écouter sur Youtube aussi, pour sortir de la vision manichéenne gentil/méchant et comprendre les mécanismes sociaux derrière le phénomène.
- L'article *Cyberharcèlement et traumatisme psychologique*, par le chercheur et expert Arnaud Carre, est publié sur le site de ResearchGate, et il reprend sa présentation à l'Université de Grenoble en février 2020.
- *Marion, 13 ans pour toujours*, est un témoignage écrit par sa maman Nora Fraisse (Éditions Calmann-Lévi, 2015). Pour ceux qui ont envie de se plonger directement dans la matière vive du sujet. Marion, après avoir vécu l'enfer du harcèlement, s'est pendue dans sa chambre, après avoir pendu son téléphone portable.
- *C'est compliqué : la vie numérique des adolescents*, Danah Boyd. (CF 2016) « C'est compliqué », c'est le statut amoureux préféré des ados sur Facebook. Dans ce livre, Danah Boyd va à leur rencontre et leur donne la parole, puis confronte leurs pratiques aux théories sociologiques, pour finalement nous offrir un livre plein de confiance dans la jeunesse.
- *Présentes. Villes, médias, politique : quelle place pour les femmes ?*, de Laura Bastide (Allary Éditions, 2020). Un manifeste féministe ultra-documenté nourri par les réflexions militantes les plus inspirantes d'aujourd'hui. Un ouvrage essentiel pour comprendre notamment les enjeux de l'invisibilisation et de la silencieuse des femmes abordées ici.

### Romans

- *Silent Boy*, de Gaël Aymon (Nathan, 2020). Silent Boy, c'est le pseudo d'Anton qui dans la vraie vie, ne la ramène pas mais qu'il ne faut pas chercher. Anton, qui alors se dévoile sur un forum en ligne. Cette année, à l'internat, il doit partager sa chambre avec Nathan, traité de pédé et harcelé par la bande de machos du lycée. Combattre les stéréotypes et prêcher la tolérance deviennent alors ses nouveaux combats.
- *La guerre des Youtubeurs*, par Arthur Ténor (Éditions Scrineo, 2021) Un roman poignant qui raconte la descente aux enfers d'une jeune influenceuse victime de son succès. Un super support à mettre dans les mains des ados autant que des adultes qui essaient de comprendre le phénomène.

- *#trahie*, par Louison Nielman (Éditions Scrineo, 2020) raconte l'histoire d'Apolline, 14 ans, qui tombe amoureuse d'un lycéen sans histoire qui finira par publier des photos d'elle nue sur un réseau social. Apolline a des parents attentifs, des amis, aucun souci particulier, et pourtant elle plonge dans le repli sur elle-même, et n'arrive pas à sortir de la culpabilité et du silence. Un roman écrit pour les jeunes par une ancienne prof, avec l'objectif d'en parler dans les écoles.

### BD

- *L'internet de la haine*, de Johanna Vehkoo et Emmi Nieminen (Éditions Cambourakis, 2019). La journaliste finlandaise Johanna Vehkoo a réalisé un vaste travail d'investigation au cœur du cyberharcèlement pour en rendre compte en roman graphique. Elle nous fait plonger dans les commentaires misogynes et racistes, elle y interroge des chercheurs spécialistes des discours haineux, et termine par des conseils très pratiques. C'est du costaud !
- *Le blog de Charlotte*, de Beka et G. Mabire (Éditions Bamboo, 2018). Charlotte ouvre son blog pour y partager des recettes de cuisine et s'y faire de nouveaux amis. Parmi eux, Sandro partage sa passion, il gagne sa confiance et petit à petit, elle tombe amoureuse de lui sans l'avoir rencontré. Et il la pousse à réaliser des défis de plus en plus dangereux... Une bonne BD jeunesse pour aborder les dangers de l'anonymat sur internet.
- *Mots rumeurs, mots cutter*, de Charlotte Bousquet et Stéphanie Rubini (Éditions Gulf Stream, 2014). Mathéo, le beau gosse de la classe, sort avec Léa. Ses copines sont vertes de jalousie. Lors d'une soirée pyjama entre filles, elles jouent à « acte ou vérité », et poussent Léa à faire un strip-tease. Puis le lendemain, elles font circuler une photo de sa poitrine prise pendant ce strip-tease. C'est le début de l'enfer du harcèlement pour Léa...
- *Dans la tête de Juliette*, BD éducative créée par le CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information) et téléchargeable gratuitement. 22 pages de pépite, où on alterne entre les différentes facettes de Juliette qui débattent dans sa tête, et sa vie extérieure, pour aborder la difficulté à gérer l'invasion du smartphone dans le quotidien. La BD s'accompagne de fiches pédagogiques (surcharge informationnelle, collecte de datas, fake news, addiction numérique, vie privée en ligne...) ainsi que d'une conférence en ligne à destination des adultes intitulée « Que se passe-t-il dans la tête de nos ados connectés ? ». Le tout ici : [https://www.cleml.fr/fr/bd\\_juliette.html](https://www.cleml.fr/fr/bd_juliette.html)

## Jeux

- *Stop la violence, le serious game*, est un jeu de sensibilisation au cyberharcèlement développé à destination du public scolaire (Tralalalère). On y joue en ligne à partir du site [www.stoplaviolence.net](http://www.stoplaviolence.net) en se mettant dans la peau d'un élève qui découvre petit à petit différents cas de harcèlement dans une école. On doit mener l'enquête et récolter des indices, des témoignages dont on doit évaluer la pertinence, pour comprendre ce qui s'est réellement passé. Il y a trois enquêtes sur trois thèmes différents : la rumeur, la discrimination, le racket. Il y a même un dossier pédagogique qui l'accompagne. Testé, approuvé !
- Même genre de principe pour *#Arcelgame*, le serious game en ligne du Conseil Départemental des Jeunes du Tarn, mais en mode dessin animé. Sur leur site, on trouve d'autres petits jeux de rôles en vidéo où on peut choisir entre plusieurs réactions de la personne qui se fait harceler par exemple dans le bus (très réaliste et excellente base de discussion), et aussi des témoignages et autres vidéos super intéressantes : <http://cdj.tarn.fr/harcelgame/>

## Films et vidéos

- *#salepute*, documentaire réalisé par Myriam Leroy et Florence Hainaut (Arte, 2021). L'indispensable complément à ce dossier. 52 minutes de témoignages de femmes victimes mais aussi de femmes expertes sur le sujet du cyberharcèlement misogyne, dans différents pays, différents contextes, et toujours les mêmes mécanismes à l'œuvre. Disponible gratuitement ici : <https://www.arte.tv/fr/videos/098404-000-A/salepute/>
- *Championne de France de cyberharcèlement* : dans ce TedX Talk de 13 minutes, Marion Seclin (actrice, scénariste, vidéaste web et chroniqueuse française) expose son vécu sous différents aspects, et invite à faire partie de la solution en répandant nos commentaires positifs et bienveillants, pour crier plus fort que les haineux. <https://www.youtube.com/watch?v=sphZS8JVwNc&t=16s>. Notons que Marion Seclin a aussi réalisé un court-métrage de 22 minutes sur le sujet, *Les Impunis*, un thriller oppressant dans lequel la victime de cyberharcèlement décide de se venger elle-même (visible en entier sur Youtube).
- *Troller les trolls*, documentaire québécois réalisé par Hugo Latulippe et Pénélope McQuade (Télé-Québec, 2018) Tout au long de son d'investigation, la journaliste va interroger non seulement des personnalités publiques cyberharcelées, mais aussi, dans un réel désir de dialogue, des « trolls », à savoir ces internautes qui aiment faire la polémique en lançant des commentaires désobligeants, voire carrément haineux et dangereux. Qui sont ces gens ? Quelles

sont leurs motivations ? Où est la limite de la liberté d'expression ? [https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch\\_permalink&v=698967370463816](https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=698967370463816)

- *Share*, film de fiction de la New-Yorkaise Pippa Bianco (2019). Le lendemain d'une soirée bien alcoolisée, Mandy reçoit sur son téléphone une vidéo d'elle, inconsciente par terre, entourée de jeunes qui ricangent en baissant leur pantalon... On reste scotché au cheminement intérieur de Mandy qui sombre avec le partage de sa vidéo.
- *Audrie & Daisy*, un documentaire Netflix de Jon Shenk (2016). Deux amies finissent une fête bourrées et sont abusées par leurs potes. Elles découvrent ensuite que ça a été filmé sur des téléphones et que les images circulent sur les réseaux sociaux de la ville, qui s'empare du débat et protège les garçons plutôt que de rétablir la justice pour les filles. Daisy n'y survivra pas.
- *Le jour où j'ai brûlé mon cœur*, téléfilm de Christophe Lamotte (TF1, 2018). Adaptation du livre autobiographie de Jonathan Destin, *Condamné à me tuer*, dans lequel il raconte comment le harcèlement scolaire l'a poussé à tenter de se suicider. Le film est disponible gratuitement sur Youtube.
- *Le mur de la honte (cyberbully)*, un teenage movie américain de Charles Binamé (2011) sur le sujet, pour les amateurs du genre ;-)
- *Would you react* est la chaîne Youtube bruxelloise qui fait des caméras cachées pour en faire des expériences sociales. Dans son épisode 30, elle s'intéresse à l'humiliation sur les réseaux sociaux : comment les adultes réagiront face à une situation de harcèlement filmée entre ados à l'arrêt de tram ? <https://www.youtube.com/watch?v=XDJISBkKkn0&t=512s>
- *Bedtime stories*, une pub choc d'une campagne anti-suicide des adolescents britannique, qui montre l'impact de la violence des commentaires sur les réseaux sociaux : <http://www.culturepub.fr/videos/papyrus-anti-suicide-adolescents-bedtime-stories/>

## Podcasts

- *Mainsplaining* épisode 64 : « le cyberharcèlement misogyne, outil d'éradication des femmes », par Thomas Messias (9 juin 2021, Slate.fr) <https://www.youtube.com/watch?v=U7FMgPDES5o>
- *CQFD* : « Cyberharcèlement : que dit la loi ? Opinion, liberté d'expression : on ne peut plus rien dire en ligne ? », par Arnaud Ruysen et Catherine Tonero (1er juin 2021, La Première) [https://www.rtf.be/audio/detail\\_cqfd-podcast?id=2775921](https://www.rtf.be/audio/detail_cqfd-podcast?id=2775921)
- *Programme B*, épisode 218 : « Le cyberharcèlement, et après ? », par Thomas Rozek (novembre 2019, Binge Audio)

## Sites internet et applis

- *Les Mots de Tom* est un site web créé par les parents de Tom, qui s'est suicidé à 17 ans après avoir été victime de harcèlement pendant des années. C'est une pépite pour éveiller à l'empathie. On y trouve un extrait de la lettre que Tom a laissé à sa famille, et aussi des témoignages de trois autres ados qui ont mis fin à leur vie suite à du cyberharcèlement. Ces parents de victime, ainsi que d'autres bénévoles, travaillent ensemble pour sensibiliser la société aux dégâts du harcèlement scolaire.
- Le site de *Child Focus* est une mine d'or de ressources sur le cyberharcèlement. Ils offrent notamment un dossier pédagogique très bien foutu de 72 pages à télécharger ([https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual\\_uploads/cf-dossier-cyberpesten\\_fr.pdf](https://www.childfocus.be/sites/default/files/manual_uploads/cf-dossier-cyberpesten_fr.pdf)). Ils peuvent également venir former les enseignants lors d'une journée pédagogiques sur le sujet, on l'a vécu, c'est très très intéressant et carrément nécessaire pour comprendre tout ce qui nous échappe sur la vie digitale des ados.
- Le site de l'association *Mémoire Traumatique et Victimologie*, créée par la psychiatre française Muriel Salmona, est passionnant. <https://www.memoiretraumatique.org/> Cette association a notamment mené une campagne contre le *victime blaming*, qu'on peut découvrir sur <https://stopaudeni.com/>.
- La page Facebook de *S.O.P.H.I.A.*, un service de prévention et de soutien face aux situations de harcèlement, propose différents services : un soutien psycho-social gratuit pour tous, des conseils juridiques, un suivi psycho-thérapeutique pour se reconstruire, des actions de prévention gratuites pour les écoles et des formations de deux jours pour le personnel scolaire et péri-scolaire. [https://www.facebook.com/sophia.harcelement/services/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/sophia.harcelement/services/?ref=page_internal)
- L'*Association féministe contre le cyberharcèlement* a un site internet canon et bourré d'infos, d'articles de fond, de réflexions, et des dernières évolutions des lois, des plate-formes... <https://www.vscyberh.org/> L'association est aussi active sur les différents réseaux sociaux, à suivre !
- Le site de *Média Animation* propose pas mal d'articles intéressants, dont celui-ci : *Adolescence numérique, l'âge buissonnier ?* dans lequel Yves Collard analyse les pratiques numériques des ados en lien avec leurs besoins psychiques spécifiques. <https://media-animation.be/Adolescence-numerique-l-age-buissonnier.html>

- Le compte Twitter *Gourous Toxiques* dénonce les streamers et influenceurs qui font des appels au cyberharcèlement, soutient les victimes et informe des lois et sanctions encourues. À suivre !
- L'application *Bodyguard* utilise l'intelligence artificielle pour filtrer automatiquement les insultes (même mal orthographiées!), les menaces, les propos haineux envers l'utilisateur. Apparemment ça marche super bien, c'est gratuit, et c'est un outil génial pour se protéger sur la plupart des plate-formes. Pour en savoir plus : [https://www.rtb.be/emission/l-internet-show/detail\\_test-bodyguard-l-app-qui-filtre-vos-messages-haineux?id=10839103](https://www.rtb.be/emission/l-internet-show/detail_test-bodyguard-l-app-qui-filtre-vos-messages-haineux?id=10839103)

## Et quelques numéros gratuits à mettre dans toutes les mains...

**103** : Écoute Enfants : numéro d'écoute gratuit pour les enfants et les adolescents, pour y parler de son vécu, de ses difficultés ou y poser ses questions à des professionnels, dans l'anonymat le plus complet (tous les jours de 10h à minuit)

**0800 95 580** : Écoute-École : numéro d'écoute gratuit pour tous les membres de la famille d'un élève, et tous les membres du personnel des écoles, y compris le personnel administratif et ouvrier, qui seraient témoins ou victimes de violences, tensions ou conflits. (9h-16h) Pour en savoir plus, consultez <http://www.enseignement.be/index.php?page=26720&navi=0>

**067 220335** : le service S.O.P.H.I.A (Soutien, Orientation, Prévention, Harcèlement, Intimidation, Agression)

**0800 32 123** : le centre de prévention du suicide est aussi à l'écoute de chacun, et ce 24H/24, 7 jours sur 7, à ce numéro gratuit.

# THEATRE DE POCHE

Chemin du Gymnase 1a-1000 Bruxelles

---

**Arrêt Longchamp** : tram 7, bus 38 et station Villo n° 244

**Arrêt Legrand** : tram 7 et 94 et station Villo n° 71

reservation@poche.be – 0032 2 649 17 27

info@poche.be – 0032 2 647 27 26

poche.be

IBAN : BE97 5230 8020 6749

**Contact production et diffusion :**

Anouchka Vilain  
production@poche.be  
0496/10.76.91

**Contact pédagogie et médiation :**

David-Alexandre Parquier  
prof@poche.be  
0488 42 37 52

**Contact presse :**

Clarisse Lepage  
presse@poche.be  
0473 40.59.80

**Contact communication :**

Wyzman Rajaona  
communication@poche.be  
0483 34 44 27

*Écriture : Elodie Mopty*

*Affiche : Olivier Wiame*

*Crédit cover : Debby Termonia*