

Dossier Pratique

« Harcèlement et cyber harcèlement »

Réalisé par Noëmy Kostic, psychologue en charge du Pôle Prévention, Action Innocence Monaco

Dans ce dossier :

1. Qu'est-ce que le harcèlement et le cyber harcèlement ?
2. Les mécanismes en jeu
3. Conséquences à court, moyen et long terme
4. Que faire ?



1. Qu'est-ce que le harcèlement et le cyber harcèlement ?

Le harcèlement est une violence répétée, faite à une ou plusieurs personnes, par une ou plusieurs personnes. Ces violences peuvent être psychologiques, verbales, physiques, et se fondent sur le rejet de la différence et la stigmatisation.

Lorsque ces violences sont faites par le biais des technologies de l'information et de la communication, nous parlons de *cyber* harcèlement. Ce harcèlement en ligne peut prendre plusieurs formes : diffamations, insultes, envois de photos via SMS ou MMS, mails, commentaires désobligeants sur les réseaux sociaux, création de pages ou de profil à l'insu de la victime, chantage, humiliations, etc.

Un phénomène qui s'est banalisé, mais qui n'est pas banal pour autant !

De plus en plus fréquent, ce phénomène a toujours existé, mais la propagation massive et immédiate que permettent les T.I.C¹ rendent les conséquences d'autant plus inquiétantes. Un sentiment de perte de contrôle est souvent évoqué par les victimes, et la diffusion mondiale plonge la cible dans un profond désarroi.

De plus, la multiplication des vidéos et images humiliantes présentent sur Internet contribuent à banaliser ce phénomène, pourtant grave. Ainsi, de nombreux jeunes ne se rendent pas compte qu'ils participent à des phénomènes de violences collectives.

¹ Technologies de l'Information et de la Communication.

« Quand un groupe a besoin de désigner un sujet comme différent, c'est parce que cela fait écho à ses propres blessures. N'assumant pas cela, le souffre-douleur est celui qui permet au groupe de se décharger de ces questions. Celui-ci est renforcé dans son sentiment de faire corps : en partageant les mêmes codes et repères, le groupe se constitue une identité commune dépourvue d'aspérité. Paradoxalement, le bouc émissaire occupe la place de celui qui est exclu, de celui dont personne ne veut, de celui auquel on ne s'identifie pas... et pourtant on le maintient à cette place pour continuer à l'exclure, à lui en vouloir et à identifier comme le mauvais objet.

A aucun moment le groupe ne semble réaliser que toutes ces violences quotidiennes plongent la victime dans une grande souffrance. Il est trop occupé à panser ses propres blessures que le bouc émissaire ne fait que révéler et présentifier (au lieu de les penser) [...] Le groupe harceleur se sent tyrannisé par ce que lui renvoie la victime de par la souffrance qu'il vient réveiller, souffrance qu'ils croyaient enfouie, voire inexistante. »

Journal des Psychologue n° 283

2. Les mécanismes en jeu

Un phénomène de groupe

Le harcèlement, tout comme le cyber harcèlement, est un phénomène de groupe. Les « spectateurs », complices, permettent à ce phénomène d'exister soit en prenant parti pour l'agresseur, soit en ne réagissant pas. Dans les deux cas, la ou les victimes se sentent impuissantes.

Paradoxalement, la **loi du silence** est instaurée. Bien qu'au vu et au su de tous, le cyber harcèlement enferme ses victimes dans la honte et la culpabilité, tout comme il fait craindre aux spectateurs de devenir victimes s'ils se positionnent en refusant le harcèlement.

D'autre part, un **mécanisme de désinhibition** est en jeu lors de cyber harcèlement : derrière son écran, un sentiment grisant de toute-puissance émerge. Chacun le gère différemment, mais souvent, les adolescents (plus vulnérables de par la période de bouleversements qu'ils vivent liée à la puberté) vont plus facilement se laisser aller à la moquerie et aux insultes.

Enfin, **une incompréhension** de la part des adultes empêche les victimes d'être entendues. Trop souvent en effet, nous fermons les yeux sur la gravité de ces phénomènes, invoquant l'adolescence, ou encore la naturelle cruauté des enfants les uns envers les autres... « ça passera ! » et bien non. Si le harcèlement ou le cyber harcèlement n'est pas stoppé, si les adultes ne mettent pas des limites et ne se positionnent pas, ces violences se poursuivront, et de nombreuses études ont montré les conséquences à court, moyen et long terme².

Une mauvaise estime de soi

Victimes mais aussi agresseurs souffrent d'une mauvaise estime d'eux-mêmes³ : alors que l'agresseur va attaquer pour éviter d'être attaqué (« la meilleure défense, c'est l'attaque ») la victime quand à elle se repliera sur elle-même (« la meilleure défense, c'est le silence »). Entendre la souffrance qui anime les deux partis permet d'éviter de stigmatiser et d'enfermer les protagonistes dans un carcan, tout aussi destructeur que le harcèlement. Si ces comportements résultent d'une souffrance, il s'agit de se faire aider pour comprendre quelle(s) souffrance(s) est(sont) en jeu, et ainsi tenter de la pacifier.

Parce que le harcèlement et le cyber harcèlement ne sont que les parties visibles de l'iceberg, il est indispensable de garder cette métaphore à l'esprit pour appréhender le phénomène.

² Le vécu des victimes de harcèlement scolaire, Marie-Claude Dewulf, Chantal Stilhart.

³ Etude du Ministère de l'Education Nationale, jeunesse et vie associative « Le harcèlement entre élèves »

Les jeunes, mais aussi les moins jeunes, peuvent en être victimes ou auteurs. Nous constatons¹ que, dès les petites classes, le harcèlement existe : moqueries entre élèves, exclusion, bousculades, racket, chantage. Sans l'intervention des adultes, il perdure, courant le risque d'être institué comme « norme sociale » aux yeux des enfants.

« Comme je suis nouvelle, les autres se moquent de moi. Du coup, j'arrive pas à me faire d'amis, et ils se moquent encore plus »

40%

Des élèves déclarent avoir été victimes d'une agression en ligne

Les adolescents dans le cyberspace, prise de risques et cyberviolences. C.Blaya 2013. De Boeck

Idées reçues :

« Ce sont des histoires d'enfants », « la punition est la seule solution », « On ne peut rien contre ce phénomène », « Ce n'est pas si grave », « Quand le harcèlement s'arrêtera, il oubliera »...

3. Conséquences à court, moyen et long terme

Les conséquences à court, moyen et long terme sont indéniables, pour les victimes comme pour les agresseurs⁴.

..... **Pour la victime :**

A court terme

- Troubles du comportement -Apparition de symptômes
- Isolement relationnel
- Désinvestissement ou surinvestissement scolaire
- Sentiment d'abandon
- Jeux excessifs

A moyen terme (3-5 ans)

- Troubles anxio-dépressifs
- Echec scolaire
- Comportements violents (envers soi-même, envers les autres)

A long terme (+ de 20 ans)

> Trace psychique profonde-Traumatisme

- Troubles de la socialisation
- Troubles psychiques
- Mode de relation à l'autre toxique
- Mauvaise estime de soi
- Transmission d'un mode de relation sur ce schéma (passivité/soumission)

..... **Pour l'agresseur :**

A court terme

- Sentiment d'impunité -> manque d'empathie
- Modalité unique d'expression de la subjectivité par la violence
- Répétition

A moyen terme

- Marginalisation
- Echec scolaire
- Stigmatisation

A long terme

- Fort sentiment d'échec/Dépression
- Troubles sociaux
- Délinquance
- Difficultés/ incapacités à instaurer des relations interpersonnelles saines et structurantes une fois adulte
- Schéma relationnel singulier
- Transmission d'un mode de relation sur ce schéma (*Loi du plus fort*)

.....**Pour les spectateurs/complices :**

A court-moyen terme

- Attitudes violentes
- Victime/agresseur
- Sentiment de lâcheté et de culpabilité (estime de soi)
- Sentiment d'insécurité et d'impuissance
- Mécanismes d'identifications

A long terme

- Passivité
- Sentiment de fatalité
- Culpabilité

⁴ The nature of school cyberbullying, a cross national perspective, Olweux.

Qui contacter ?

« Stop harcèlement »

0808 80 70 10
L-V 9h/21h, S 9h/13h
(gratuit)

Net Ecoute

0800 200 000
L-V de 9h à 19h (gratuit)

Action Innocence Monaco

(+377) 97 77 51 11
L-V de 9h30 à 16h30

Mais aussi...

Psychologues scolaires,
infirmières, C.P.E,
directeurs, éducateurs, la
police, la C.C.I.N/C.N.I.L

Pour vous aider à mettre ces maux en mots :

Collection Lili et Max

« Lili est harcelée à l'école »
« Lili se fait piéger sur
Internet »

Collection Les goûters Philo

« Le respect et le mépris »
« Le droit au respect »
« Vivre ensemble »

Pour les plus grands

« De la rage dans mon
cartable » Noémya Grohan

Pour les adultes

« L'empathie au cœur du
jeu social » Serge Tisseron
« Mauvaises réputations »
J.C Croizet et J.P Leyens

4. Que faire ?

Etre attentif

Si l'enfant ou l'adolescent se plaint régulièrement, semble avoir développé des craintes et de l'anxiété sans raisons apparentes, si ses résultats scolaires sont en baisse, qu'il semble se replier sur lui-même et s'isoler de ses amis habituels, il est peut-être victime de harcèlement.

Si vous repérez une attitude agressive et provocante, peu d'empathie, des conduites d'échec ou d'autodestruction, une difficulté à reconnaître l'impact de ses actes, des fréquentations du même type, l'enfant ou l'adolescent est peut-être auteur ou complice de violences.

Etre à l'écoute

Ecoutez avant d'agir, ou de réagir. Prenez le temps de rassurer la victime. Si un jeune ayant pris part au harcèlement se confie à vous, faites appel à sa morale et demandez-lui « pourquoi » il a fait cela, et comment il pourrait y mettre fin. Cette discussion permettra peut-être de trouver une issue simple au mal-être de chacun.

Si le mal-être s'avère important et que l'enfant ou l'adolescent n'arrive pas à le dépasser, faites-vous aider de professionnels, sans paniquer pour autant.

Conserver les preuves et dialoguer

Faites des impressions d'écrans, conservez les SMS, MMS, mails. Identifiez les auteurs du harcèlement et tentez d'instaurer un dialogue avec eux. Si des mineurs sont en cause, n'oubliez pas que ce sont les parents qui sont responsables légalement. Les enfants n'en sont pas moins responsables de leurs comportements.

Si le dialogue à l'amiable n'est pas possible, faites appel à un médiateur. Vous pouvez également porter plainte auprès des services de police.

Que dit la Loi

Selon la Loi française, les faits de discrimination commis à la suite d'un harcèlement moral sont punis d'un an d'emprisonnement et d'une amende de 3 750 €. Si le cyber-harcèlement prend la forme de complicité de violence physique (ex. Happy Slapping), la peine encourue peut aller jusqu'à 3 ans de prison et 45.000 € d'amende. Si le prévenu est à l'origine de l'enregistrement et de la diffusion des images, il est passible de 5 ans de prison et 75.000 € d'amende. Pour des faits de discrimination et insulte, la peine peut aller jusqu'à un an de prison et 45.000 € d'amende.

N.B : Dès 10 ans, des sanctions éducatives peuvent être mises en place.