

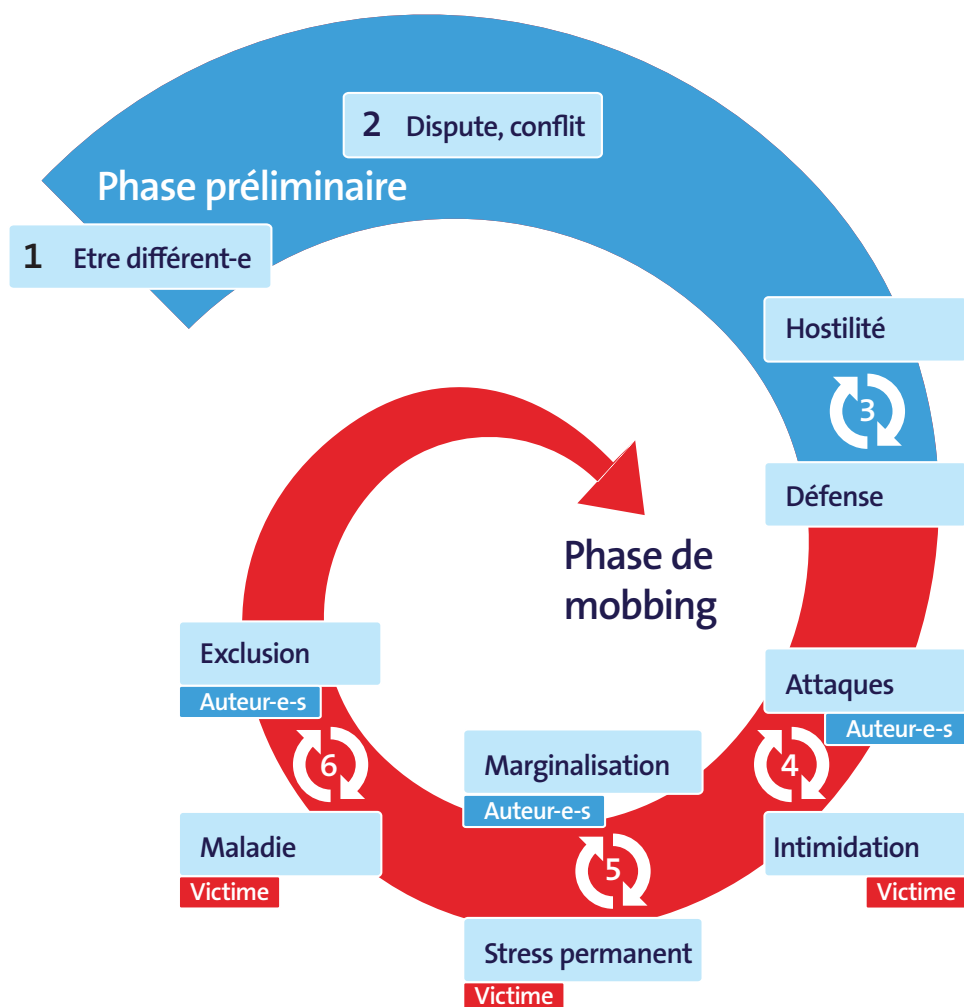
La spirale du harcèlement

Un processus sournois aux conséquences lourdes

Le mobbing n'apparaît jamais subitement ni sans raison. Il s'agit d'un processus qui se développe lentement et n'est souvent pas décelable dans un premier temps (phase préliminaire). Les personnes concernées semblent avoir des besoins et des points de vue incompatibles. Cela conduit généralement à des conflits qui durent plus ou moins longtemps. Lorsque ceux-ci ne sont pas résolus rapidement, on observe l'émergence de clans ennemis, qui tentent de s'imposer par le biais des moyens les plus variés, que cela soit de manière active à travers des mots et des coups par exemple, ou de manière passive à travers un repli sur soi ou un comportement d'esquive.

Lorsqu'aucune solution n'a pu être trouvée pendant la phase préliminaire et que les attaques ciblées à l'encontre d'une personne redoublent, on peut considérer que la phase de mobbing à proprement parler débute. Ce processus sournois est une spirale en plusieurs étapes, au fur et à mesure desquelles la personne victime de mobbing se sent de plus en plus humiliée et menacée. La dernière étape correspond même à son exclusion totale, ce qui, dans des cas extrêmes, peut conduire jusqu'à la mort. Les auteur-e-s planifient l'élimination de la personne haïe - ou bien la victime de mobbing elle-même ne voit pas d'autre issue que la mort à la situation insupportable qu'elle subit et se suicide.

Les deux phases du processus de mobbing — et les différentes étapes qui les constituent



Les différentes étapes de la spirale du harcèlement

1^{ère} étape: être différent-e

Exemple

Anna est nouvelle dans la classe. Elle vient d'un autre canton et parle un autre dialecte.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Dans le regard des autres, la personne ne fait pas partie de la norme,> c'est p. ex. le cas lorsqu'une personne nouvelle arrive dans la classe> ou que quelqu'un est rattrapé par de vieilles histoires.	<ul style="list-style-type: none">> Essaie de te mettre à la place de l'autre: que ressent-il, que ressent-elle?> Accepte l'autre tel qu'il ou elle est.> Agis de manière juste!> N'oublie pas que la différence est une chose tout à fait normale!

2^{ème} étape: dispute – conflit

Exemple

Anna apprécie beaucoup Jaqueline depuis le début et elle aimerait passer du temps avec elle en dehors de l'école. Mais Petra, la meilleure amie de Jaqueline, se montre jalouse. Elle a peur qu'Anna veuille s'immiscer dans son amitié avec Jaqueline. Petra insulte Anna sur le chemin de l'école et va même jusqu'à l'attraper par les cheveux.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les conflits sont des situations momentanées qui peuvent se calmer.> La balle passe d'un camp à l'autre sans qu'on puisse identifier les forts ou les faibles.> Des efforts sont faits pour tenter de résoudre le conflit.	<ul style="list-style-type: none">> Essaie de comprendre l'autre!> Pose-lui des questions et essaie d'identifier ce qui est difficile pour lui ou elle!> Cherchez des solutions ensemble.> Peut-être qu'une tierce personne peut vous aider à régler le conflit, un enseignant ou une enseignante, p. ex.

3^{ème} étape: hostilité

Exemple

Petra se met à détester Anna de plus en plus fort bien que son amie Jaqueline ne passe quasiment plus de temps avec celle-ci. Mais il arrive aussi à Petra d'avoir parfois mauvaise conscience.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les écarts de pouvoir deviennent visibles.> Le conflit commence à durer. Des schémas répétitifs se reproduisent pendant un certain temps.> Des états d'âme peuvent faire leur apparition.	<ul style="list-style-type: none">> Donne une vraie chance à l'autre!> Passe plus de temps en dehors de l'école avec tes camarades de classe et apprends à mieux les connaître!> Dis directement à l'autre ce qui te plaît chez elle ou chez lui = feedback positif

3^{ème} étape: défense

Exemple

Anna essaie de se protéger des regards méprisants de Petra en l'évitant ou en lui faisant comprendre haut et fort qu'elle n'a rien à se reprocher.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les deux parties essaient de se défendre par le biais d'attaques verbales ou physiques ou par le repli sur soi.	<ul style="list-style-type: none">> Essaie toujours d'aller vers les autres plutôt que de les éviter.> Essaie de voir avant tout les qualités de l'autre!> Fais connaissance avec de nouvelles personnes pour ne plus être dépendant-e de certains ou certaines de tes camarades => gagne en indépendance!

4^{ème} étape (depuis la perspective des auteur-e-s): attaques

Exemple

Entretemps, Petra, Jaqueline et leurs camarades profitent de chaque occasion de brimer Anna et de se moquer d'elle. Tantôt elles cachent son sac de sport dans un container avant le cours de gym, tantôt elles badigeonnent sa trousse de colle pour qu'elle ne puisse plus s'ouvrir ou bien crèvent son pneu de vélo, par exemple.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les attaques ciblées à l'encontre d'une personne redoublent.> Les auteur-e-s cherchent à brimer une personne en particulier.	<ul style="list-style-type: none">> En tant qu'auteur-e, tu obéis aux injonctions de certaines personnes (spectateurs et spectatrices, personnel enseignant, p. ex.).> En tant que suiveur ou suiveuse, tu décides de rester en retrait.> En tant que spectateur ou spectatrice, tu fais comprendre au/à la responsable la gravité de ses actes.

4^{ème} étape (du point de vue de la victime): intimidation

Exemple

Anna se sent de plus en plus intimidée. Elle a honte d'être rejetée de cette façon et ne dit à personne à quel point elle en souffre. Elle ne sait plus comment se comporter. Lorsque par exemple elle se propose pour participer à une activité, personne ne veut avoir affaire à elle. Et quand au contraire elle reste en retrait, on lui reproche de ne pas faire d'effort. Soudainement, ses tenues vestimentaires sont considérées comme démodées. Mais dès qu'elle s'habille à la mode, on la traite de fille gâtée. Et lorsqu'elle porte un jeans et un sweat-shirt, on lui dit qu'elle pourrait mettre autre chose.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Par honte, de nombreuses victimes de mobbing ne parlent pas de ce qu'elles doivent endurer et supporter.> La victime a toujours l'impression que quoi qu'elle fasse, son comportement est inapproprié.	<ul style="list-style-type: none">> En tant que victime, prends ton courage à deux mains et raconte à un adulte de confiance ce dont tu souffres régulièrement.> Tu autorises la personne de confiance de ton choix à en informer l'école.> Tu es d'accord pour que l'école soit sensibilisée au problème du mobbing, à travers un projet de classe, p. ex.

5^{ème} étape (du point de vue des auteur-e-s): Marginalisation

Exemple

Le professeur de classe trouve qu'Anna a l'air de plus en plus triste et renfermée sur elle-même. Il demande aux filles d'être gentilles avec elle et leur interdit de la maltraiter. Celles-ci commencent alors à éviter Anna, à la laisser seule pendant les pauses et profitent de chaque occasion de se moquer d'elle derrière son dos. Pendant les cours en groupes, personne ne veut travailler avec Anna et aucune des filles ne veut avoir affaire à elle en dehors de l'école.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Souvent, le mobbing passe d'une forme active à une forme passive.> Le mobbing passif est souvent plus difficile à reconnaître pour les personnes extérieures.	<ul style="list-style-type: none">> En tant qu'auteur-e, tu comprends que tu dois arrêter de maltraiter et d'exclure la personne concernée, que ce soit de manière active ou passive!> Tu fais de ton mieux pour qu'on laisse la victime tranquille et pour qu'elle ne soit pas dérangée pendant les cours.> Pendant les travaux à deux ou en groupes, tu es prêt à travailler sérieusement avec des camarades exclu-e-s.

5^{ème} étape (du point de vue de la victime): stress permanent

Exemple

Anna se met souvent à transpirer lorsqu'elle remarque qu'on médite derrière son dos ou qu'on l'évite à la pause. Même les garçons commencent à se moquer d'elle: «Arrête de nous regarder comme ça!», «La fille qui tire toujours la tronche!», «De toute façon, la prof a dit qu'on n'était pas assez bien pour elle!». Anna trouve les garçons complètement puérils et ne prête pas attention aux commentaires, mais au fond, ces mots lui font très mal.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> On parle de stress quand la victime se met à présenter des symptômes de stress comme un visage tendu, des accès de sueurs fréquents, une baisse des performances, etc.> Suite au manque de confiance en elle et au stress permanent, les comportements de la victime apparaissent de plus en plus étranges aux yeux des autres.	<ul style="list-style-type: none">> En tant que victime, accepte l'aide de tes parents et de spécialistes.> Apprends à te défendre de manière juste, à dire quel effet les attaques ont sur toi, p. ex.> Dans le pire des cas et pour te protéger, demande-toi s'il ne serait pas mieux que tu changes d'école.

6^{ème} étape (du point de vue des auteur-e-s): exclusion

Exemple

Les filles et les garçons de la classe d'Anna n'ont plus qu'un seul objectif: pousser Anna à changer d'école. Leurs raisons? «Anna pue, personne ne l'aime, personne n'en veut dans le groupe».

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les auteur-e-s n'ont plus qu'un seul objectif: chasser la victime de la classe.> Les auteur-e-s ne sont jamais à court d'arguments pour justifier une «exclusion totale».	<ul style="list-style-type: none">> Appel urgent aux auteur-e-s: il n'est JAMAIS trop tard pour arrêter le mobbing et laisser tomber les attaques passives et actives! Ça, c'est une vraie preuve de FORCE!> Il est strictement interdit de harceler quelqu'un – sache qu'on peut te renvoyer de l'école si tu fais ça.

6^{ème} étape (du point de vue de la victime): maladie – physique et/ou psychique

Exemple

Anna a de plus en plus souvent mal à la tête au réveil. Parfois, elle se sent tellement mal qu'elle doit même vomir sur le chemin de l'école. Sa mère l'accompagne chez le médecin qui lui prescrit un antidouleur. Il dit que ça peut arriver pendant la puberté et que ça passera avec le temps.

Ses parents remarquent néanmoins qu'Anna ne souffre jamais de maux de tête ni de nausées le week-end ou pendant les vacances. Ils lui en parlent. Anna avoue enfin à ses parents à quel point elle souffre dans sa classe et l'impression qu'elle a d'être une «pestiférée» dans toute l'école. Elle raconte à son médecin que la nuit, elle est souvent réveillée par des cauchemars et que parfois elle préférerait ne plus exister.

Résumé de la situation:	Comment réagir en montrant le meilleur de toi-même:
<ul style="list-style-type: none">> Les symptômes de stress se transforment en symptômes de maladie physiques et psychiques graves.> Les pensées suicidaires sont fréquentes.> La plupart du temps, les symptômes disparaissent lorsqu'il n'y a pas école.	<ul style="list-style-type: none">> En tant que victime, accepte l'aide d'un médecin ou d'un thérapeute ou> fais le 147, numéro d'appel d'urgence pour les enfants et les jeunes dans toute la Suisse ou le 071 243 77 77 (Suisse orientale uniquement).> Parle le plus souvent possible avec des personnes de confiance, évoque aussi les choses agréables et belles qui t'arrivent.> N'hésite pas à changer d'école pour repartir sur de nouvelles bases!> N'oublie pas que chaque vie vaut la peine d'être vécue!

Référence:

Regina Hiller und Hansueli Weber
MAS Supervision und
Organisationsberatung bso
www.lernvisionen.ch

Swisscom AG
Corporate Responsibility
Postfach
3005 Bern

