

## Conseils et astuces pour les enfants

Kidscape est là pour aider. Nous sommes là pour aider les enfants et leurs proches lorsqu'ils sont confrontés à une situation de harcèlement, et nous sommes là pour travailler avec les enseignants et les professionnels afin de protéger les enfants. Ce n'est qu'en travaillant ensemble que nous arriverons à mettre un terme au harcèlement.

Kidscape s'engage à soutenir les diverses communautés d'Angleterre et du Pays de Galles. Nous venons en aide à tous les enfants et à toutes les familles qui ont besoin de soutien pour lutter contre le harcèlement. C'est pour cette raison que nous sommes fiers de vous présenter ces conseils pratiques traduits dans votre langue, et nous espérons qu'ils vous seront utiles.



Le harcèlement se définit comme tout comportement ayant pour but de blesser, se produisant de façon répétée et contre lequel la ou les victimes ont du mal à se défendre (autrement dit, c'est l'auteur du harcèlement qui a le contrôle). Les enfants sont le plus souvent harcelés par d'autres enfants, mais peuvent aussi être harcelés par des adultes.

### **Quelles formes le harcèlement peut-il prendre ?**

Selon les enfants, les insultes sont la forme de harcèlement la plus courante (contrairement à ce que l'on pense, les mots peuvent blesser autant, voire plus, que les coups). Le harcèlement peut aussi être physique et émotionnel, et peut avoir lieu dans la vie réelle et en ligne (on parle alors de cyberharcèlement).

### **Les « différences » prises pour cible**

Les enfants auteurs de harcèlement prennent très souvent pour cible les « différences ». Nous sommes tous uniques, mais certains d'entre nous se démarquent parfois plus que les autres. Nous devrions tous être fiers de qui nous sommes, et si tu es victime de harcèlement, ce n'est jamais ta faute.

### **Différence entre harcèlement et taquineries**

Les « taquineries » sont très souvent amusantes entre amis et proches, mais elles peuvent vite se transformer en harcèlement si on ne fait pas attention. Veille à ce que tes propos ne soient pas blessants. Si la personne à qui tu parles devient triste ou bouleversée, arrête-toi et présente-lui tes excuses.

## Que faire si je suis victime de harcèlement ?



### 1 **Rappelle-toi : ce n'est pas ta faute**

Tu es peut-être inquiet, triste ou mal à l'aise, mais c'est à l'auteur ou aux auteurs du harcèlement de changer, pas à toi.

### 2 **Demande de l'aide**

Ne souffre pas en silence. Essaie de trouver un adulte qui peut t'aider. Dis-lui que tu penses être victime de harcèlement et que tu as besoin de son aide pour résoudre la situation. Si cet adulte ne te donne pas les conseils dont tu as besoin, adresse-toi à une autre personne jusqu'à ce que quelqu'un t'aide à résoudre le problème. Personne n'a le droit de te faire du mal. Demander de l'aide, c'est faire preuve de force.

### 3 **Tiens un journal**

Essaie de garder une trace des événements. Note ce qui s'est passé, quand et avec qui. Un parent ou un proche pourra peut-être t'épauler.

### 4 **Reconnais tes amis**

Assure-toi de ne passer du temps qu'avec les personnes auprès de qui tu te sens bien dans ta peau. Si quelqu'un te rend triste, te fait peur ou te fait faire des choses que tu ne veux pas faire, cette personne n'est pas ton amie.

### 5 **Apprends à t'affirmer**

Entraîne-toi : debout ou assis bien droit, face à un miroir, regarde ton reflet droit dans les yeux et dis « Non » clairement et fermement. Ne te laisse pas affecter par la personne qui te harcèle.

### À qui s'adresser

Les organismes suivants proposent des conseils et de l'aide aux enfants et adolescents victimes de harcèlement :

Kidscape : [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline : [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix : [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (pour les jeunes de moins de 25 ans)

YoungMinds : [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

### 6 **Cherche un lieu sûr**

Si tu te trouves dans une situation à risque, n'aie pas honte de t'éloigner. Fais ce qu'il faut pour éviter de te faire blesser. Si cela veut dire trouver un lieu sûr pendant la récré ou le déjeuner, comme une salle de classe ou la bibliothèque, n'hésite pas. Et n'oublie pas de demander de l'aide dès que tu le peux.

### 7 **Rappelle-toi, personne n'a le droit de te faire du mal**

Si quelqu'un t'a fait mal physiquement, t'a touché d'une manière inappropriée ou essaie de te faire faire quelque chose de dangereux ou risqué, demande de l'aide. Si la personne à qui tu demandes de l'aide ne t'écoute pas ou ne te prend pas au sérieux, ne te sens pas responsable, trouve quelqu'un qui pourra t'aider.

### 8 **Prends soin de toi**

Quand on est victime de harcèlement, on se sent triste et seul, et on peut se sentir nul. Tu n'es pas nul. Tu es quelqu'un de fantastique, et les choses s'arrangeront. Fais des activités qui t'aident à te sentir bien. Par exemple, joue avec ton animal de compagnie, va te promener, fais du sport, chante, regarde des vidéos amusantes, joue à des jeux, écris tes sentiments en poème ou chanson. Nous voulons que tu saches que tu n'es pas seul. Des milliers d'enfants sont victimes de harcèlement chaque jour. Ensemble, nous y mettrons fin et tout s'arrangera.

### 9 **Défends les autres**

Nous avons tous un rôle à jouer pour mettre fin au harcèlement. Si tu vois des enfants qui ont peur ou sont seuls, rejoins-les ou assieds-toi à côté d'eux. Ne participe pas au harcèlement en te moquant d'eux ou en partageant des posts cruels. Fais bien comprendre aux auteurs du harcèlement que tu ne trouves pas ça drôle ou que tu n'apprécies pas leur comportement. Défends les personnes différentes. Montre-leur que tu penses qu'elles sont géniales comme elles sont.