



**Petit manuel pour lutter contre le harcèlement**

**Author:** Pahi Shrivastava

**Illustrators:** Ajit Narayan, Angie & Upesh, Delwyn Remedios, Greystroke, Kruttika Susarla, Madhuvanti Anantharajan..

**Translator:** Sak Untala

Level 4



Un beau matin, Raman se rendit à son arrêt de bus pour emprunter le bus scolaire. On l'obligea à s'asseoir tout seul, à l'écart des autres, on lui vola son goûter, on le bouscula et on le frappa. C'était choquant de voir que les coupables n'étaient autres que ses propres amis. Il était peiné de voir que son ami Sam participait à cela et que ses autres amis, Bikram, Raheem et Srinivas, le regardaient sans rien faire. Raman était tellement triste qu'il fut incapable de se concentrer en classe.



Quand tu te rends à l'école ou ailleurs ou que tu es en classe, quel que soit l'endroit, tu y vas sourire aux lèvres, mais lorsque quelqu'un te fait mal physiquement ou au plus profond de ton être, tu te sens mal ou même blessé. Quiconque se comporte ainsi est un harceleur et tu dois éviter de le côtoyer. Un harceleur, comme je l'ai dit plus haut, est une personne qui en blesse une autre physiquement ou moralement.



Raman rentrera chez lui. Il se sentait harcelé. Il pensa que c'était de sa faute et fut incapable de jouer. Quelque chose clochait. Pourquoi est-ce que ses amis ne l'aimaient-ils pas ? N'était-il pas assez gentil ? Pendant la bousculade, il s'était pris des coups et il avait mal.

Il ne parvint pas à trouver le sommeil. Les événements de la journée lui revenaient sans cesse à l'esprit et le rendaient malheureux.



Les harceleurs sont des personnes qui peuvent prendre le dessus sur toi. Le harcèlement peut revêtir différentes formes. Le harcèlement physique, tout d'abord, est un type de harcèlement exercé sur le corps de la victime au moyen de coups de poings, coups de pieds ou tout autre brutalité ou geste non souhaité. Ce type de harcèlement est surtout commis par des personnes qui se considèrent physiquement plus fortes que toi. Elles font cela car elles savent que tu ne seras pas capable de te défendre puisque tu es plus faible qu'elles.



Raman n'était pas faible mais il n'était pas en mesure de se défendre contre le harcèlement physique.

Il manquait de confiance en lui et il ne parlait de ses problèmes à personne.

Cela avait de lourdes conséquences sur ses études et sur sa santé physique et mentale.



Le harcèlement verbal consiste à dire quelque chose de méchant. Cela peut être des insultes, des ordres contraires aux règles établies ou des menaces.

Ce type de harcèlement ne fait pas mal physiquement, mais moralement.

Le harcèlement physique et le harcèlement verbal représentent les formes de harcèlement les plus courantes.

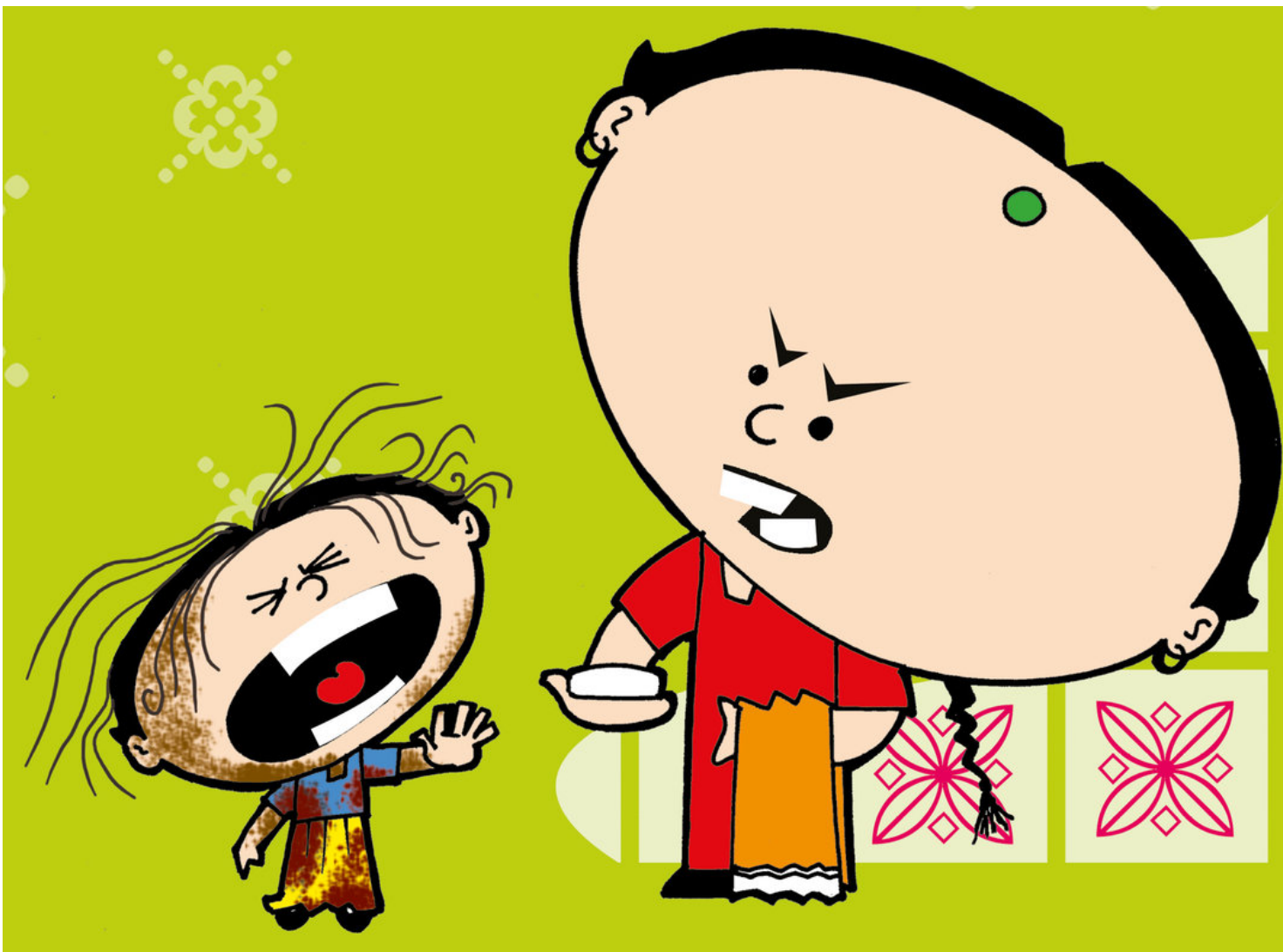


Le harcèlement social, quant à lui, consiste à exclure une personne d'un groupe ou des activités d'un groupe. Lorsqu'une personne commet des actes de harcèlement social à ton encontre, cela signifie qu'elle ne t'aime pas ou qu'elle est jalouse de toi. Le harcèlement social provoque un sentiment de rejet et de tristesse. Ce type de harcèlement est pratiqué entre amis et parfois entre personnes du même âge.





Shakti, une autre élève, était quant à elle victime de harcèlement verbal et social. Ramya la traitait mal. Elle lui demandait de faire ses devoirs à sa place. « Shakti, ramasse mon sac et va me chercher de l'eau », lui disait-elle. Elle se moquait d'elle, ainsi que d'autres élèves, et les traitait de « tarés », d'« idiots » ou d'« imbéciles ». Elle dit à Anushka : « Ta maison est une poubelle et tu ressembles à une femme de ménage ». Shakti était une très gentille petite fille. Elle avait de la peine pour les personnes harcelées par Ramya.



Ramya critiquait les résultats de tous les élèves. Elle les injurait et Neha la soutenait. Maya, Asha et Janani faisaient aussi partie du groupe de Ramya et assistaient à tout cela, mais sans intervenir, en simples spectatrices. Elles souffraient également. Shakti était triste et démoralisée. Ramya menaçait d'exclure de son groupe quiconque se plaindrait. Shakti gardait donc tout en elle et ne se plaignait pas.



Le dernier type de harcèlement, enfin, est le cyber-harcèlement. Il a lieu lorsqu'une personne envoie des méchancetés sur sa victime par sms ou par e-mails. Cela se pratique via les messageries scolaires, universitaires et même entre amis. Ce harcèlement peut consister à écrire des messages dans des messageries publiques ou privées. Je pense que les victimes sont davantage touchées lorsque le harcèlement a lieu dans les messageries publiques, car les messages peuvent être lus par d'autres personnes qui peuvent prendre les victimes en grippe à leur tour.



## **Si tu es victime de harcèlement :**

- informes-en un adulte de confiance (tes parents, un professeur...);
- ne t'approche pas du harceleur ;
- n'aie pas peur ;
- tiens tête au harceleur lorsqu'il t'agresse ;
- aie l'air plein d'assurance, soutiens son regard et demande-lui d'arrêter ;



- pense à parler à la première personne. Tu peux dire, par exemple : « Je n'ai pas apprécié la façon dont tu m'as parlé devant tout le monde » ;
- entraîne-toi à répondre chez toi, devant un miroir ou avec un adulte de confiance, puis en situation de harcèlement ;
- rapproche-toi des personnes qui ne fréquentent plus ton harceleur. Essaie de trouver des personnes qui se sont éloignées de lui, qui ont fait le choix de quitter son groupe ;



- apprendre à s'affirmer et à répondre « non » avec aplomb est important, mais acquérir une telle confiance prend du temps. Plus tu t'entraîneras, mieux ça ira ;
- bien qu'il te fasse souffrir, souviens-toi que c'est lui la personne en état de faiblesse qui a besoin d'aide. Dès que tu commenceras à t'imposer, tu pourras constater à quel point son pouvoir est faible ;
- pense à un jour d'école où il ne t'embêterait pas. Tu ne serais pas plus heureux ?



Raman se confia à sa mère. Celle-ci lui prodigua des conseils sur la façon dont se comporter avec son harceleur. Lorsque Raman retourna à l'école le lendemain, il fixa Sam du regard et lui dit : « Ne t'approche pas de moi. Je n'aime pas la violence et je ne souhaite pas te fréquenter. Tu ne peux pas me faire changer de place dans le bus ou plutôt, je ne veux pas m'asseoir à côté de toi ».

Sam n'en revenait pas. Il s'assit sans rien dire. Il essaya de s'en prendre à Raman, mais celui-ci était désormais prêt à lui répondre.

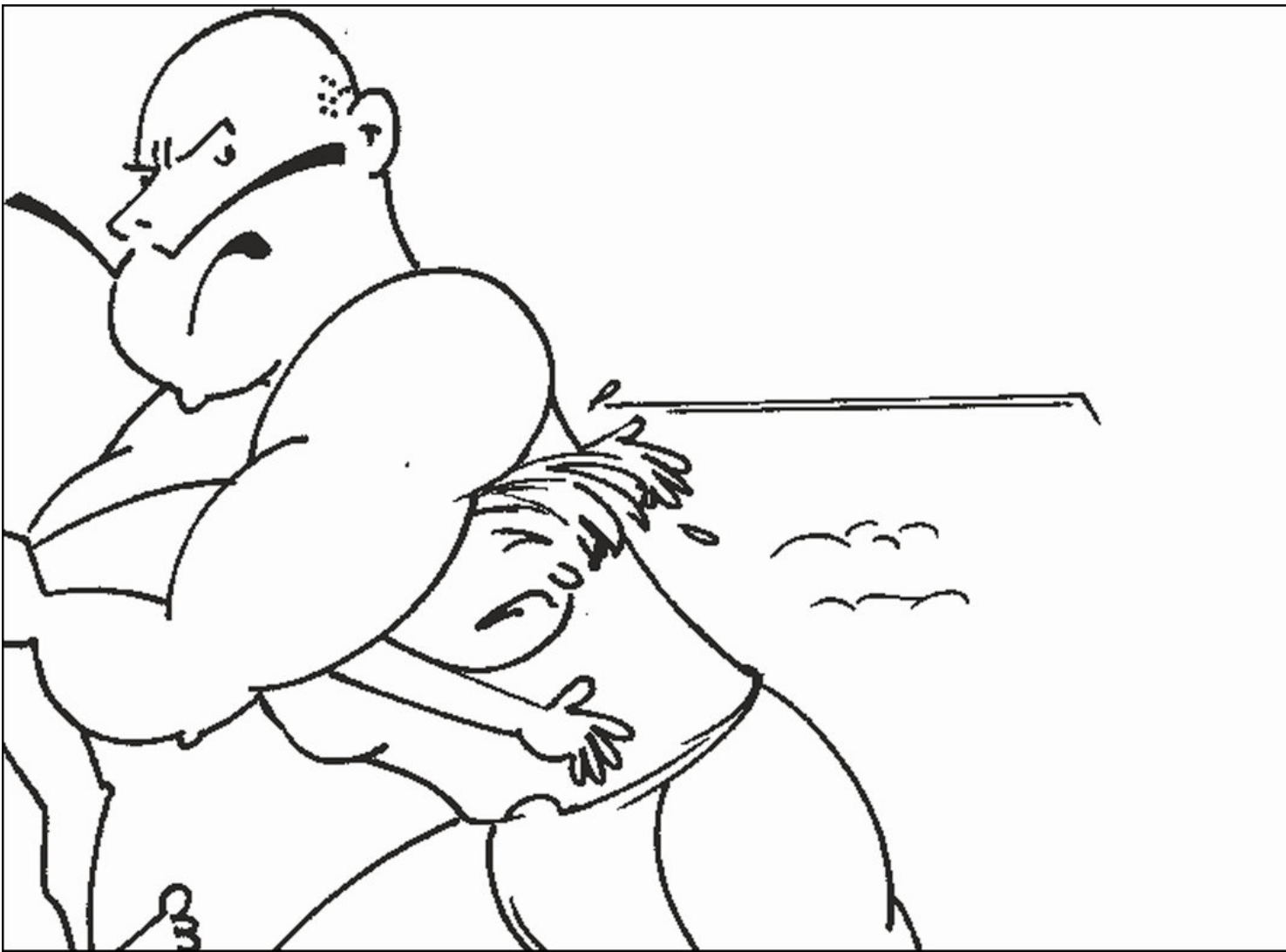


Shakti fit part de ses problèmes à ses professeurs et ceux-ci lui vinrent en aide. Elle quitta le groupe de harceleurs. À toutes les invitations à se joindre de nouveau au groupe, elle répondit fermement : « non ». Elle avait trouvé de nouveaux amis et était heureuse.

Aie confiance en toi et sois heureux, car tu n'es pas responsable du harcèlement que tu subis.

Ce n'est pas toi, mais le harceleur, qui a besoin d'aide.





### **Bonus : Es-tu un harceleur ?**

- Te sens-tu bien après avoir fait du mal à quelqu'un ?
- Es-tu fâché lorsque tu perds ?
- Dis-tu des méchancetés aux autres ?
- Te comportes-tu avec les autres d'une façon dont tu ne voudrais pas que l'on se comporte avec toi ?
- Évites-tu de penser à ce que les autres peuvent dire de toi après que tu leur as fait du mal ?
- As-tu déjà dit des choses méchantes et injurié des personnes ?



## **Suggestions pour le harceleur :**

- sois agréable avec les personnes que tu as harcelées. Montre-leur tout d'abord que tu as changé. Ensuite, présente-leur tes excuses ;
- renforce ton estime de soi, trouve-toi une activité, lance-toi dans quelque chose qui te plaît ;
- apprends à gérer ta colère ;
- demande de l'aide auprès d'un conseiller ou d'un adulte de confiance. Dis-leur la vérité. Ils t'apporteront leur aide.



**Pourquoi un harceleur s'en prend-il à toi ?  
Pourquoi pas à quelqu'un d'autre ?**

- un harceleur te harcèle car tu es plus faible que lui et n'es pas capable de te défendre ;
- un harceleur te harcèle aussi parce qu'il est jaloux de toi ;
- un harceleur peut te harceler parce qu'il veut être ami avec tes propres amis.



## **Comment identifier un harceleur :**

- la meilleure façon de savoir si une personne est susceptible de harceler les autres ou pas consiste à observer si elle commet des actes de harcèlement ;
- un harceleur est toujours entouré d'un groupe de personnes. **MÉFIE-TOI DE CES GROUPES !**



### **Comment ignorer le harcèlement :**

- on peut ignorer le harcèlement en répondant par une blague, telle que : Sam : Ton T-shirt est tout gluant. C'est dégoûtant !

Raman : Peut-être qu'une grenouille m'a sauté dessus ?  
Ha ! Ha !

- on peut également ignorer le harcèlement en faisant comme si on n'avait rien vu ni entendu ;

- ou bien on peut simplement s'armer d'un peu de courage et dire : « S'il te plaît, ne dis pas de vilaines choses sur moi car cela me rend triste. ARRÊTE, s'il te plaît ! »

### Story Attribution:

This story: Petit manuel pour lutter contre le harcèlement translated by [Sak Untala](#). The © for this translation lies with Sak Untala, 2018. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: '[Share It! Speak Up! Stop It! : A self help book against Bullying](#)', by [Pahi Shrivastava](#). © Pahi Shrivastava, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

### Illustration Attributions:

Cover page: [Man hit by a ball](#), by [Ajit Narayan](#) © Pratham Books, 2015. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: [Boy walking to school](#), by [Padmanabh](#) © Pratham Books, 2004. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: [Boy in class being scolded by teacher](#) by [Sanjay Sarkar](#) © Pratham Books, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: [A sad boy](#), by [Rijuta Ghate](#) © Pratham Books, 2004. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: [Man hit by a ball](#) by [Ajit Narayan](#) © Pratham Books, 2015. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: [Boy with a bruise on his knee](#) by [Rijuta Ghate](#) © Pratham Books, 2004. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: [Girl saying no to ants crawling on the wall](#) by [Preeti Krishnamurthy](#) © Pratham Books, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: [Young girl walking through the forest at night](#) by [Rayika Sen](#) © Pratham Books, 2013. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: [Old angry woman](#), by [Greystroke](#) © Pratham Books, 2005. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: [Angry woman and crying child](#), by [Sorit Gupto](#) © Pratham Books, 2012. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: <https://www.storyweaver.org.in/terms-and-conditions>



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



### Illustration Attributions:

Page 11: [Girl using a computer](#), by [Delwyn Remedios](#) © Storyweaver, Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: [Girl and her mother](#), by [Kruttika Susarla](#) © Storyweaver, Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: [Teacher with hand on sad girl's forehead](#), by [Saurabh Pandey](#) © Pratham Books, 2015. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: [Boy with father and a gift box](#) by [Ruchi Shah](#) © Pratham Books, 2011. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: [Boy looking sulky and angry](#), by [Soumya Menon](#) © Pratham Books, 2015. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: [Girl laughing loudly](#), by [Angie & Upesh](#) © Pratham Books, 2008. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: [Man wrestling with boy](#), by [Ajit Narayan](#) © Pratham Books, 2006. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: [Girl looking at scarecrows through a window](#) by [Tanaya Vyas](#) © Pratham Books, 2014. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: [Boy and girl talking](#), by [Sanjay Sarkar](#) © Pratham Books, 2009. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: [Angry children](#), by [Greystroke](#) © Pratham Books, 2005. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: [Girl](#), by [Madhuvanti Anantharajan](#), 2006. Released under Public Domain Mark by Pratham Books.

Disclaimer: <https://www.storyweaver.org.in/terms-and-conditions>



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



# Petit manuel pour lutter contre le harcèlement (French)

Le harcèlement existe bel et bien. Voici un petit manuel pour lutter contre.

This is a Level 4 book for children who can read fluently and with confidence.



Pratham Books goes digital to weave a whole new chapter in the realm of multilingual children's stories. Knitting together children, authors, illustrators and publishers. Folding in teachers, and translators. To create a rich fabric of openly licensed multilingual stories for the children of India and the world. Our unique online platform, StoryWeaver, is a playground where children, parents, teachers and librarians can get creative. Come, start weaving today, and help us get a book in every child's hand!