

#SHUT UP

DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT

*Shut
#up*

Un projet artistique de
sensibilisation créé par
des jeunes victimes de
harcèlement



Ego-logique

Qui sommes - nous ?

Ego-logique c'est une ASBL, reconnue en tant qu'Organisation de Jeunesse, qui encourage les jeunes à s'engager de manière responsable, créative, critique et solidaire dans la société par la pratique de diverses activités créatives en tant qu'organisateur et/ou participants.

Nos valeurs



Bienveillance

La bienveillance au coeur de notre projet : tant dans notre fonctionnement interne que dans nos relations avec les jeunes !



Processus créatif

La créativité est un mode de pensée qui donne la possibilité à chacun de trouver sa place.



Développement

Nous tentons d'instaurer une coopération entre nos membres et avec nos jeunes en favorisant le développement de soi et le développement collectif.



Engagement

Nous voulons instaurer une relation de confiance avec les jeunes et au sein de notre structure et encourageons, ainsi, la prise de responsabilité et l'engagement au sein de la société

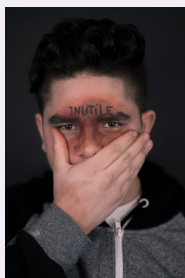
Le projet #Shutup

Quelle est la raison d'être de ce projet ?

Les portraits qui composent notre exposition itinérante ont été réalisés par des jeunes de 12 à 18 ans victimes de harcèlement. Ces jeunes ont voulu témoigner à leur manière des conséquences de ce qu'ils ont vécu afin **de sensibiliser d'autres jeunes** et de prévenir les phénomènes de violences en milieu scolaire.

Notre association, qui soutient les projets créatifs et engagés des jeunes, les a aidés à exprimer leurs ressentis à l'aide de la technique du **maquillage des fausses blessures** et à se mettre en scène dans des portraits photographiques en utilisant le fond noir pour mieux faire ressortir leurs émotions et les messages qu'ils souhaitaient faire passer. Pour certains, on décèle de la colère, pour d'autres de la tristesse ou encore de la peur. Le message que ces jeunes avaient envie de faire passer est le suivant :

"Certains mots, même anodins, peuvent faire souffrir autant que des coups, et laissent des blessures invisibles".



Ces mots répétés peuvent affaiblir une personne et donner lieu à des **conséquences parfois irrémédiables**. Les jeunes de ce projet ont en effet développé une phobie scolaire suite au harcèlement qu'ils ont subi et ont dû quitter l'école pendant plusieurs mois voire années afin de guérir et de retrouver confiance en eux.

L'exposition a été intitulée #shutup par les jeunes qui l'ont créée, pour inciter les autres jeunes à réfléchir avant d'utiliser des mots qui peuvent blesser l'autre et entraîner des conséquences parfois irrémédiables.

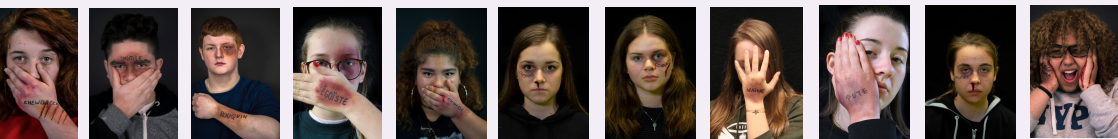
Après la réalisation de cette exposition, des supports pédagogiques et des animations ont été mis sur pied et proposés aux écoles et lieux fréquentés par les jeunes. Près de 500 jeunes ont été sensibilisés depuis 2018 à cette problématique et se sont prêtés au jeu de mettre en scène un mot qui les a blessés afin de dénoncer le phénomène du harcèlement et ses conséquences.

Fiches d'activités

Fiche n° 1

 Qu'as-tu ressenti en regardant ces photos ?

Shut
#up



Fiche explicative

L'importance de l'expression des émotions

4 émotions principales et utilité

À la vue de ces portraits, tu as peut-être ressenti de la colère, de la tristesse, de la peur?

Sais-tu que chaque émotion ressentie a son utilité ? Celles-ci agissent comme un système d'alarme et prévient ton cerveau de ce qui est en train de se passer. Ce mécanisme émotionnel humain est valable à la fois chez les adultes et chez les plus jeunes. Cependant, les enfants et les ados y sont plus sensibles car leur cerveau est en construction. Il ne faut pas essayer de cacher ses émotions. Sache que personne ne devrait combattre, enfouir ou réprimer ses émotions, car c'est comme éteindre un système d'alarme sans avoir identifié la cause :

- **Dans le cas de la joie**, elle indique que tu es totalement heureux de la situation que tu vis, elle te fait te mettre en mouvement, sourire, rire, ... c'est le signal que cette situation est bonne pour toi ;
- **Dans le cas de la tristesse**, elle se manifeste souvent par des pleurs. Les larmes sont précisément ce qui permet de vider ces émotions difficiles, de faire le deuil de quelque chose que tu ne peux pas avoir et de rétablir ton équilibre intérieur ;
- **Dans le cas de la colère**, elle te montre que tes limites ne sont pas respectées. Les signaux physiques correspondent à la rage qui monte en toi : tu deviens rouge, hausse le ton, as des gestes agités... tu veux mettre ton stop !
- **Dans le cas de la peur**, elle t'avertit d'un danger. Elle est utile car elle te permet de te mettre en mouvement face à ce que ton cerveau identifie comme une menace. Si tu n'avais pas peur du vide ou d'un animal sauvage, tu serais en danger !

L'empathie, un super pouvoir

Ces émotions, les ressentais-tu avant de voir ces photos ? Ces émotions, on peut dire qu'elles ne t'appartiennent pas : ce sont celles des personnages que tu vois représentés. En quelque sorte, grâce à ces émotions, tu as la capacité de ressentir, de te mettre à la place de quelqu'un d'autre. Ce super pouvoir s'appelle **l'empathie** et c'est la plus grande clé contre le harcèlement.

L'empathie, la capacité de s'identifier à l'autre dans ce qu'il ressent, permet d'éviter de poser des actes malveillants. Dans le cas du harceleur, il s'est tellement coupé de ses propres émotions et il n'arrive plus à respecter les autres, ni à se mettre à leur place. Victime de ses pulsions agressives, il domine, critique, harcèle et dévalorise. Il utilise la manipulation et l'intimidation. Il évacue sa frustration de cette manière et pense ainsi retrouver son "pouvoir".

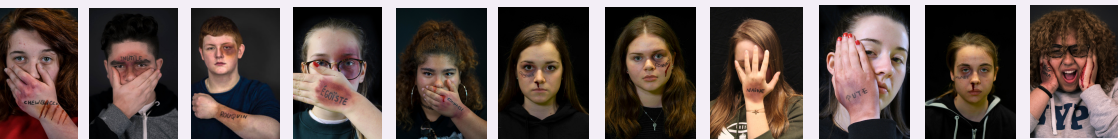
Fiches d'activités

Fiche n° 2

 *Quel est le thème de cette exposition?*

Que met-elle en avant ?

*Shut
#up*



Fiche explicative

Donner un cadre et une définition au harcèlement

On estime que le harcèlement touche un jeune sur trois durant la période de (pré)-adolescence.



Conseil pédagogique : Demandez aux jeunes de définir le harcèlement à partir de ce qu'ils ont vu.

Le harcèlement, qu'est-ce que c'est ?

Pour être qualifié de harcèlement, il faut que quatre critères soient réunis :

1. Un ensemble d'actes négatifs
2. Répétés
3. Faits dans l'intention de nuire
4. Envers une personne qui ne sait pas se défendre ou changer la situation (rapport de force/domination)

Lien avec le spectacle « C'était pour rire »

Le harcèlement débute souvent "pour rigoler" ou sous prétexte de l'humour. Ainsi, il est possible que les harceleurs ne soient pas conscients, dans un premier temps, du caractère blessant ou malveillant de leurs comportements. Mais dès lors que le processus s'installe dans la durée, les agresseurs ne peuvent plus ignorer qu'ils font souffrir la victime ou, en tout cas, que c'est à son détriment que se poursuivent les actions.

Ces éléments permettent de distinguer le harcèlement d'actes accidentels, de bagarres entre jeunes, même répétitives, ou d'incidents isolés. Exemple : lorsque deux jeunes de force égale (pas seulement physique) se disputent, se moquent, s'insultent ou se battent, il ne s'agit pas de harcèlement.



Harcèlement ou pas ? Incitez les jeunes à trouver des situations de harcèlement et des situations où ce n'est pas du harcèlement.

Fiches d'activités

Fiche n° 3

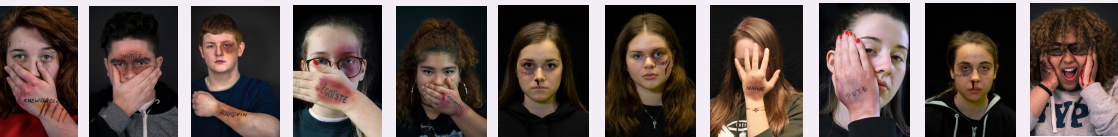
Quelles questions te poses-tu ?

Qu'est-ce que le harcèlement ?

Pourquoi arrive-t-on à ce genre de phénomène ?

Shut #up

Existe-t-il plusieurs types d'harcèlement ?



Fiche explicative

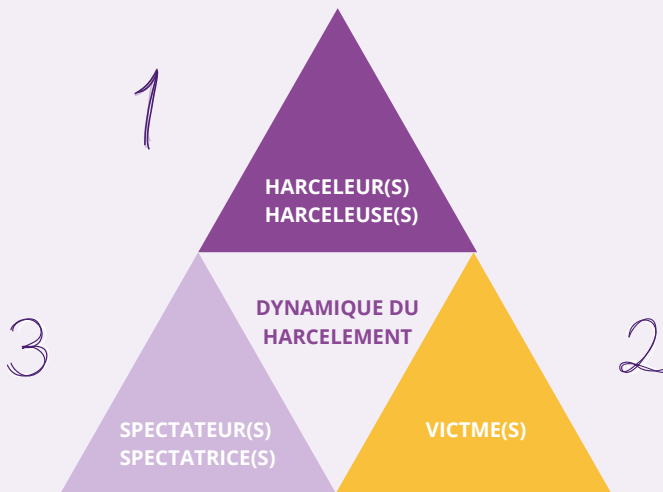
Pourquoi en arrive-t-on à ce genre de phénomènes ?

Pour comprendre comment fonctionne le harcèlement, nous pouvons utiliser le triangle dramatique de Stephen Karpman (1968) qui met en évidence un scénario relationnel typique entre victime, persécuteur et sauveur. Le triangle dramatique est un jeu psychologique entre deux personnes capables de jouer alternativement les trois rôles.

Dans le cas du harcèlement, vont figurer : le harceleur, la victime et des témoins.



Demandez aux jeunes de deviner les trois rôles présent dans la dynamique du harcèlement.

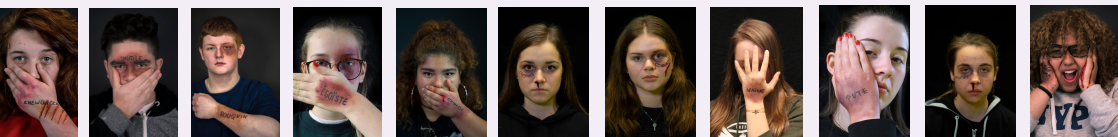


Fiches d'activités

Fiche n° 4

Quel portrait t'a le plus marqué.e ?

Shut
#up



Fiche explicative

Quelles sont les conséquences sur le parcours scolaire ?

Les agressions répétées peuvent provoquer :

- des changements d'attitudes,
- de l'agressivité,
- un isolement,
- un refus d'aller à l'école,
- une baisse des résultats / décrochage scolaire / phobie scolaire,
- l'éloignement d'anciens amis,
- du mutisme,
- une perte de sommeil,
- des pensées négatives ou morbides,
- une baisse de l'estime de soi,
- de l'anxiété,
- de la dépression,
- des scarifications,
- du suicide...



Le témoignage de Blanche :

Au début, on minimise les choses. Pour résister, on se dit que ce n'est pas très grave, qu'il faut prendre son mal en patience, que l'année suivante, je changerai de classe, que je ne verrai plus celles qui me harcelaient. C'est une erreur. Si on n'en parle pas et que personne ne décèle le problème, on va développer ce qu'on appelle une « phobie scolaire » et finir par ne plus pouvoir remettre un pied dans son établissement scolaire.



Fiche explicative

Etre victime de harcèlement

Le témoignage de Blanche :



Être victime de harcèlement, c'est comme être un objet. Concrètement, comment ce harcèlement se traduisait ? C'était principalement le fait d'un groupe de filles. Le fait d'être isolée a été l'élément déclencheur. J'avais les cheveux bouclés alors que la mode était aux cheveux lisses. Je n'avais pas Facebook. Bref, je ne rentrais pas dans les codes... C'était surtout beaucoup d'insultes. Elles me, disaient : tu es moche, tu n'auras jamais de copain, tu seras une meurtrière, etc.



Le harcèlement se base sur les "différences", et c'est en cela qu'il peut blesser une personne. Que ce soit une différence (à faire découvrir par les jeunes) :

- D'ordre physique (cheveux d'une couleur ou d'une texture particulière, yeux d'une couleur inhabituelle, taille, couleur de peau, ...)
- D'ordre culturel (convictions religieuse, origine, ...)
- D'ordre sexuel (filles, garçon, orientation sexuelle)
- D'ordre social (niveau économique, intellectuel...)

! L'exposition montre seulement des cas de harcèlement morale, mais il existe d'autres types d'harcèlement (les coups, le racket, les harcèlement sur internet, etc.)

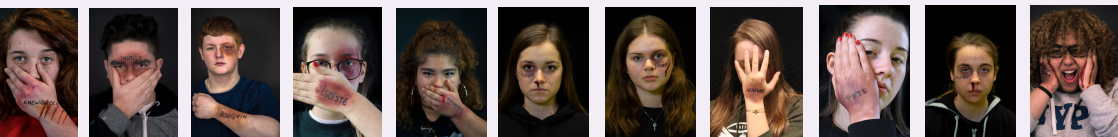
Fiches d'activités

Fiche n° 5

Quelles solutions peut-on trouver ?

Comment lutter contre le harcèlement ?

Shut
#up



Fiche explicative

Quel est le rôle de chacun ?

Le harcèlement moral et la violence doivent devenir **le problème de chacun**. Chacun doit prendre ses responsabilités et se positionner en tant que citoyen. Le premier pas, c'est d'abord de **prendre conscience** du harcèlement (grâce à la définition et aux critères qui définissent le harcèlement), puis de sortir du triangle en fonction du rôle que chaque personne joue, mais aussi de refuser toute proposition de rentrer dans ce type de relation. Comme le disent les jeunes au sein d'un des panneaux de l'exposition :

« Ne rien faire, c'est déjà choisir son camp »

- **C'est à la victime** de s'exprimer sur ce qu'elle vit et d'en informer son entourage (dans le cadre familial et/ou scolaire) afin de ne plus subir la situation et de sortir de sa position de victime ;
- **C'est aux témoins** de prendre position, de dénoncer ce qu'ils observent dans leur environnement et quelles personnes sont impliquées et de saisir l'importance de leur rôle ;
- **C'est au harceleur** de se rendre compte des conséquences de ses actes, de prendre conscience de la portée de ses actions sur l'autre et de l'origine de ses émotions afin de retrouver sa place.

Sortir de ce triangle permettra de repartir sur des bases de relations saines, sans rapport de domination.

Fiche explicative

10 conseils contre le harcèlement

1

Tu ne dois jamais avoir peur des représailles, ni ressentir de la honte. Ose te confier à un adulte (école, parent, frère,...), il ne faut pas que cette situation s'installe.

Se confier



2

Sur internet : ne donne jamais de détail sur ta vie privée et réfléchis aux conséquences avant de diffuser une photo

Se protéger



3

Signaler les abus

Sur la plupart des réseaux sociaux, tu peux signaler des abus. Quelqu'un t'embête, bloque-le, quelqu'un utilise ton image sur une fausse page, signale-le. Tu ne veux pas que quelqu'un voit ton contenu, supprime le de ta liste « d'amis »



4

Tu es victime de harcèlement, toi ou tes parents pouvez contacter le numéro vert « École et Parents » 0800/95 580

Téléphoner



5

Porter plainte

Dans les cas les plus graves, tu peux déposer une plainte. Pour cela, ce sont tes parents ou tes représentants légaux qui doivent faire les démarches.



Fiche explicative

10 conseils contre le harcèlement

6

Souvent, un élève harcelé est isolé du groupe. Ne participe pas à cet isolement forcé et n'hésite pas à aller leur parler

soutenir

7

Ne pas rire

Un agresseur qui a un public «silencieux» ou qui rigole continuera ses brimades. Les témoins ont un grand rôle à jouer, essaye de ne pas rire et de ne pas rester silencieux, tu pourrais être à sa place.

8

En parler

Adresse-toi à un délégué des élèves, un conseil étudiant ou un adulte de l'école si tu es témoin d'un cas de harcèlement. Dans certaines écoles, il existe même un service de médiation.

9

Ne pas participer

Supprime les photos humiliantes et ne partage pas la méchanceté des autres. Il faut briser la chaîne du harcèlement.

10

Convaincre

Si tu connais le harceleur, essaie de le raisonner et de comprendre pourquoi il agit ainsi. Vouloir faire du mal est aussi le signe d'un mal être.

Fiche explicative

Que dit la loi ?

Le harcèlement, dans la réalité comme sur le web, est punissable. N'importe quelle personne harcelée par quelqu'un peut porter plainte en justice. Dans le cas des jeunes, c'est à la victime d'en informer son entourage en expliquant la situation. Les règles juridiques qui s'appliquent au harcèlement permettent de donner aux jeunes un cadre légal. Ce cadre peut aider les victimes à distinguer quels comportements sont inacceptables et susceptibles d'avoir des conséquences pénales.



Demandez aux jeunes quelles solutions voient-ils pour lutter contre le harcèlement. Comment peut-on mieux s'entendre ensemble dans un groupe ?

Charte de respect

Cadre de
sécurité/protection

Communication
non-violente

Expression des
émotions



Demandez aux jeunes s'ils ont connaissance de ce qui est mis en en place dans l'école pour lutter contre le harcèlement (cellule harcèlement, PMS, etc.)

Qu'en pensez-vous ?

Selon le psychologue et psychothérapeute Pascal Minotte, les écrans sont censés nous aider à nous sentir plus connectés les uns aux autres. Or, le cyber-harcèlement renvoie à la solitude et au sentiment d'être seul contre tous les autres.

Qu'en pensez-vous ?



"Ne rien faire, c'est déjà choisir son camp" est le slogan choisi par les jeunes pour cette expo.

Qu'est-ce que cela signifie selon toi ?



Blanche, 17 ans, explique que durant son année de 4ème secondaire, elle a été victime de harcèlement scolaire.

Que penses-tu de ses témoignages ? As-tu déjà été confronté à cette situation ? As-tu envie de partager une expérience ?



Lire les témoignage de Blanche et en discuter avec les élèves ?

*Shut
up*

Ne rien faire?

c'est déjà choisir un camp!

EGO
LOGIQUE

YOUNG
CREATIVE
CITIZENS

EGO
LOGIQUE

YOUNG
CREATIVE
CITIZENS



Editeur responsable
Ego-logique
Rue de Huy 1/A1,
4530 Villers-le-Bouillet

© Photos Ego-logique
© Illustrations et infographies Canva