



BUCHINGER & RUBIN  
— AVOCATS —

## HARCÈLEMENT SCOLAIRE CES SÉQUELLES QUI EMPOISONNENT LA VIE DES VICTIMES A L'AGE ADULTE

**Impossibilité de travailler dans certains secteurs, dépression tenace, anxiété sociale. Dix, vingt ou trente ans après les cicatrices du harcèlement scolaire sont toujours sensibles.**

«*J'ai l'impression d'une grosse toile d'araignée sur ma vie, je ne crois pas m'en sortir totalement un jour.*» Leslie a 41 ans. Les insultes, les crachats, les bousculades, elle les a vécues au collège, au début des années 1990. Son harcèlement scolaire s'est terminé à l'entrée au lycée, mais ses conséquences empoisonnent toujours sa vie.

«*J'ai peur des gens, raconte-t-elle. Je me suis mariée avec l'une des rares personnes que j'ai réussi à fréquenter, et qui est la seule avec laquelle je n'ai absolument aucune sorte de crainte.*»

### «Restreindre sa vie sociale pour limiter le stress»

Cette situation, induite par les agressions répétées de ses camarades de classe, a également influé sur sa vie professionnelle : illustratrice indépendante, elle a choisi un travail solitaire, qui lui permet de rester dans sa bulle. «*J'ai l'impression de passer ma vie à ignorer cette petite voix empoisonnée qui me dit: "Tu es une inadaptée sociale, t'es même pas une bonne dessinatrice, t'es même pas foutue de mener ta carrière comme il le faudrait."*»

Leslie ressent le harcèlement comme un sabotage. Il constitue de fait un travail de sape, qui intervient au moment de la construction des individus.

Nicole Catheline, pédopsychiatre spécialisée dans le harcèlement scolaire, explique qu'il se caractérise par trois critères : une volonté agressive des harceleurs ou harceleuses, qui perdure dans le temps et qui instaure une relation personne dominante / personne dominée.

«Le harcèlement scolaire multiplie par deux le risque de dépression chronique à l'âge adulte.»

Nicole Catheline, pédopsychiatre



BUCHINGER & RUBIN  
— AVOCATS —

De là découle chez de nombreuses victimes un manque de confiance en elles. *«Quand je marche dans la rue et que j'entends quelqu'un rire, je vais immédiatement penser qu'il se moque de moi»*, relate l'une d'elle. D'autres redoutent les collègues ou leurs élèves, leur présence suffisant à réveiller les souvenirs des violences subies.

Nicole Catheline décrit des conséquences cliniques parfois très graves : *«Le harcèlement scolaire multiplie par deux le risque de dépression chronique à l'âge adulte. On voit apparaître des inquiétudes sociales, par exemple des anxiétés dans de grandes groupes. La personne va donc restreindre sa vie sociale pour limiter le stress.»*

Ce caractère anxieux perturbe aussi la vie de couple. Les anciennes victimes ont peur que la confiance donnée leur revienne ensuite dans la figure. *«Ma copine m'a dit: "À chaque fois que j'ouvre une porte sur ta vie, je tombe sur une autre." Je ne le fais pas exprès, c'est juste pour me protéger»*, regrette Laure, harcelée au collège et au lycée à cause de son homosexualité.

### **«Je ne m'accepterai jamais»**

Les autres représentent une menace potentielle pour les personnes harcelées, même après la fin des violences. Amélie ne fait pas exception : *«À 32 ans, je n'ai plus confiance en personne, j'ai du mal à m'ouvrir, je manque cruellement de confiance en moi et je suis toujours dépressive.»*

Harcelée de la 6<sup>e</sup> à la terminale, les moqueries ont surtout portées sur ses bras : *«Des grands poils bien noirs sur une peau bien blanche, on ne pouvait pas les louper, détaille-t-elle, amère. L'insulte était nulle, ça ne voulait rien dire, c'était juste bête. Mais dans la tête d'une ado, ça peut faire des dégâts. Et ça en a fait.»*

Amélie a tout tenté pour se débarrasser de ses poils : décoloration, épilation, rasage. *«Aujourd'hui, je me rase toujours les bras, mais moins souvent qu'avant. Fut un temps où il était hors de question de sortir si je n'étais pas lisse. Je me rasais tous les deux jours.»* Sa peau est aujourd'hui très abîmée, à cause de tous les traitements qu'elle a imposé à ses poils.

Les cicatrices du harcèlement ne sont pas toujours visibles, comme sur les bras d'Amélie. Une étudiante de 22 ans, harcelée et insultée sur son physique, ne s'en est pas remise. *«Je ne m'accepterai jamais, j'économise pour faire de la chirurgie esthétique. On m'a tellement rappelé que j'étais laide que j'ai besoin de passer par là.»*

Cabinet d'Avocats BUCHINGER & RUBIN

66 Avenue Victor Hugo - Immeuble Léonard de Vinci - 75116 PARIS

Tél : 01.45.00.90.97 | Port : 06.21.50.70.79 | [avocats@buchinger-rubin.com](mailto:avocats@buchinger-rubin.com) & [judith@buchinger-rubin.com](mailto:judith@buchinger-rubin.com)

[www.buchinger-rubin.com](http://www.buchinger-rubin.com)



BUCHINGER & RUBIN  
— AVOCATS —

«Je refuse de procréer. J'ai peur que mes enfants soient laids et qu'ils subissent du harcèlement à cause de moi.»

Amélie, 22 ans

Après sa rhinoplastie et son ablation des boules de Bichat , pour ne plus avoir les joues rondes , elle va s'installer à l'étranger, pour essayer de guérir. *«Je refuse de procréer. J'ai peur que mes enfants soient laids et qu'ils subissent du harcèlement à cause de moi.»*

Le harcèlement scolaire est fait pour appuyer là où ça fait mal , note Nicole Catheline. *«Il vient à la rencontre d'une croyance, d'un mal étredéjà présent»*, jusqu'à le rendre insupportable : ces agressions répétées augmentent par quatre le risque suicidaire lors de l'adolescence.

### **«Aujourd'hui, je sais que j'ai pu blesser»**

Les harceleurs et harceleuses ont rarement conscience de l'état dans lequel elles et ils laissent leurs victimes . Antony, militaire de 22 ans, ne s'est rendu compte qu'après le bac de l'enfer qu'il a fait vivre à ses camarades de classe au collège .

*«Aujourd'hui, je sais que j'ai pu blesser, mais je ne m'en rendais pas compte, c'était de la violence gratuite. C'est à l'armée, où on nous fait souffrir quand on se moque de quelqu'un, que j'ai vraiment pris en compte ce que j'avais fait.»* C'est une punition de son supérieur –une heure de pompes dans le froid de février– qui lui a fait réaliser la violence de son comportement de collégien .

En 4<sup>e</sup>, il avait deux copains avec qui il faisait *«les quatre cents coups»*. L'un d'eux se blesse, il ne peut plus venir en cours. *«Et le premier de la classe s'est permis de nous dire que sans notre ami, on chahuterait moins. Suite à ça, on a décidé de se mettre derrière lui à chaque cours; on lui jetait des boules de papier, on l'insultait quand il prenait la parole, on l'imitait.»*

Les provocations ont duré jusqu'à la fin de l'année. Un proche de la victime a pourtant expliqué à Antony le mal qu'il faisait . Mais il n'a pas arrêté : *«Je n'en avais rien à faire.»* Quand il a ensuite pris conscience de l'ampleur des dégâts qu'il avait pu causer, le jeune homme a demandé pardon aux victimes .



BUCHINGER & RUBIN  
— AVOCATS —

«Ne plus s'entendre dire que c'était simplement des histoires de gamins, ça leur fait du bien.»

Sandrine Kesler, coach en développement et membre de l'association Marion la main tendue

Les séquelles que laisse le harcèlement scolaire sont nombreuses : dépressions, troubles du comportement alimentaire, anxiété sociale. *«On trouve parfois des syndromes de stress post-traumatique chez l'adulte, mais il est difficile pour le clinicien de le rattacher au harcèlement»*, précise Nicole Catheline.

Si une personne vient par exemple consulter pour des troubles du sommeil, il n'est pas évident de penser au harcèlement scolaire, d'autant que les patientes et patients ne le mentionnent pas forcément.

En France, ce n'est que depuis la campagne du ministère de l'Éducation nationale de 2012 que l'on parle vraiment de harcèlement scolaire, indique Sandrine Kesler, coach en développement et membre de l'association Marion la main tendue, qui lutte contre ce fléau. *«On a parfois des personnes de 40, 50, 60 ans qui nous contactent. C'est un soulagement pour elles de parler de leurs problèmes liés au harcèlement. Être reconnues comme victimes, ne plus s'entendre dire que c'était simplement des histoires de gamins, ça leur fait du bien.»*

### «J'ai pu recommencer à devenir vraiment moi-même »

Maëlle\* a globalement réussi à retrouver une vie normale : jeune active, heureuse en couple, elle s'en sort plutôt bien. Elle préfère ne pas les évoquer, mais ces années collège l'ont endurcie: elle a mis en place des stratégies pour ne plus être prise pour cible.

Ce qui l'inquiète, c'est le futur. *«Ma plus grande peur, c'est que mes enfants vivent ce que j'ai vécu. Mais je me dis: "Tu leur parleras de ce qui t'es arrivé", pour que si jamais ils se retrouvent dans la même situation, ils puissent m'en parler.»*

Avoir été harcelée lui permet de reconnaître plus facilement les situations à risque : *«J'ai davantage l'œil aux détails, et je le remarque facilement sur Facebook. J'ai vu des commentaires sous une photo de ma cousine, et j'ai réagi plus vite.»*

«Les personnes ne vont pas l'oublier, mais on peut être fonctionnel malgré ça.»

Simon Di Vincenzo, psychologue

Cabinet d'Avocats BUCHINGER & RUBIN

66 Avenue Victor Hugo - Immeuble Léonard de Vinci - 75116 PARIS

Tél : 01.45.00.90.97 | Port : 06.21.50.70.79 | [avocats@buchinger-rubin.com](mailto:avocats@buchinger-rubin.com) & [judith@buchinger-rubin.com](mailto:judith@buchinger-rubin.com)

[www.buchinger-rubin.com](http://www.buchinger-rubin.com)



BUCHINGER & RUBIN  
— AVOCATS —

Certaines personnes arrivent à s'en sortir seules. À 23 ans, Laure pense s'être débarrassée du plus gros de son trauma. Mais il lui a fallu du temps. *«Avant, j'avais des stratégies pour éviter d'être une victime. Par exemple, je ne me liais jamais d'amitié, je me disais: "Moins ils en sauront, mieux ce sera." Maintenant, il n'y a plus de stratégies, en tout cas pas consciemment.»* Voilà trois ans qu'elle n'a plus de souvenirs traumatiques. *«Ça reste de mauvais moments, mais ça n'est plus envahissant comme avant.»*

D'autres ont besoin d'aide pour se sortir du marasme. Le psychologue Simon Di Vincenzo explique que les thérapies comportementales et cognitives peuvent permettre de surmonter les séquelles du harcèlement : *«Les personnes ne vont pas l'oublier, mais on peut être fonctionnel malgré ça.»*

La thérapie s'adapte en fonction des cas: pour des anxiétés sociales par exemple, *«on va amener le patient à s'exposer à ce qu'il redoute, pour lui faire comprendre que l'appréhension qu'il a des situations sociales est exagérée.»* L'auto-compassion, qui se caractérise par une attitude bienveillante envers soi-même, peut également intervenir dans des cas de dépression ou de trouble du comportement alimentaire. Améliorer l'estime de soi à travers cette méthode complète les traitements contre ces pathologies.

C'est lors de son hospitalisation pour une dépression post-partum que Leslie a commencé à surmonter les séquelles. *«Mon psy a prononcé le mot "harcèlement". Je date le début de ma guérison à cet instant. Jusqu'alors, je ne parlais que de "mes problèmes d'intégration". J'ai l'impression d'avoir été recollée à ce moment-là, et j'ai pu recommencer à devenir vraiment moi-même.»* Une lente reconstruction, commune aux 700.000 élèves victimes de harcèlement scolaire.

Cabinet d'Avocats BUCHINGER & RUBIN

66 Avenue Victor Hugo - Immeuble Léonard de Vinci - 75116 PARIS

Tél : 01.45.00.90.97 | Port : 06.21.50.70.79 | [avocats@buchinger-rubin.com](mailto:avocats@buchinger-rubin.com) & [judith@buchinger-rubin.com](mailto:judith@buchinger-rubin.com)

[www.buchinger-rubin.com](http://www.buchinger-rubin.com)