

Charlotte Wils
Préface de Maurice Barthélemy

HYPERSENSIBLES

EN SITUATION DE

HARCÈLEMENT

Comment s'en préserver ou s'en dégager



LEDUC 

Le harcèlement touche de nombreux hypersensibles. Pas toujours intentionnel, il peut être involontaire et même inconscient, mais il est toujours vécu avec une grande violence par les personnes qui le subissent.

Dans son nouvel ouvrage, Charlotte Wils met ainsi en évidence les méthodes éducatives, les contextes conjugaux, familiaux, sociaux, professionnels ou au sein de nos écoles, perçus comme harcelants ou maltraitants par une personne hypersensible. Mais aussi tous les comportements ressentis comme malveillants ou menaçants.

LE LIEN ENTRE HARCÈLEMENT ET HYPERSENSIBILITÉ ENFIN ÉTABLI !

Facile à lire, avec une approche globale du thème dans la pluralité de ses nombreux aspects, ce livre permet de :

- Reconnaître des situations peut-être déjà vécues.
- Comprendre les mécanismes du harcèlement en tant qu'hypersensible.
- Apprendre à s'en préserver ou s'en dégager avant qu'il ne soit trop tard.
- Disposer de solutions concrètes et de tableaux pour repérer les signaux.

Un livre empathique et éclairant pour les hypersensibles, mais aussi pour les nouvelles générations plus sensibles dans ce monde en mutation.

Charlotte Wils est la 1^{re} coach certifiée spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles. Sa méthode est basée sur un processus de coaching humaniste associé à la thérapie systémique et stratégique issue de l'école de Palo Alto et à la programmation neuro-linguistique. Son site : www.leshypersensibles.com.

979-10-285-3030-3

9 791028 530303 18 €
Prix TTC France



Rayon :
Développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC 

HYPERSENSIBLES
EN SITUATION DE
HARCÈLEMENT

De la même auteure aux éditions Leduc :

Itinéraire d'une ultrasensible, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Audrey Peuportier

Maquette : Laurie Baum

Correction : Agnès de Livron Duhamel

Couverture : Claire Morel Fatio

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3030-3

Charlotte Wils

HYPERSENSIBLES
EN SITUATION DE
HARCÈLEMENT

Comment s'en préserver ou s'en dégager

LEDUC ↗

Sommaire

Préface	7
Avant-propos.....	9
Introduction.....	11
1. Être en situation de harcèlement, qu'est-ce que cela signifie ? ..	21
2. Quelles sont les différentes formes de harcèlement ?	35
3. Quels sont les différents contextes ?	45
4. Identifier et reconnaître les contextes violents ou maltraitants ..	61
5. Conséquences parfois irréversibles	175
6. Des solutions pour s'en défendre et s'en préserver.....	189
7. Ces situations qui ne sont plus possibles aujourd'hui	223
Conclusion.....	249
Bibliographie de l'auteure	260
Bibliographie	261
Remerciements	262
Tableaux pour repérer les signaux.....	263

Préface

Quand Charlotte m'a proposé de rédiger la préface de son livre *Hypersensibles en situation de harcèlement*, je me suis senti à moitié concerné. Oui, je suis hypersensible (on a d'ailleurs écrit un livre ensemble sur le sujet). Mais non, je n'ai pas le souvenir d'avoir été victime de harcèlement à cause de mon hypersensibilité. Et puis en parcourant les pages de cet ouvrage, je me suis rendu compte que je me trompais : j'ai associé le harcèlement soit à du harcèlement scolaire, soit à du harcèlement sexuel (pardon, j'ai répété trois fois « harcèlement » en une phrase – en même temps c'est un peu le sujet de ce livre).

Mais le harcèlement couvre un champ bien plus large que ce que j'avais en tête ! Eh oui ! J'ai été victime de harcèlement. Psychologique et numérique. Je me suis sorti du premier, mais le second est toujours en train de me pourrir la vie. Dans tous les cas, il est important de lire ce livre car, la plupart du temps, on ne se rend pas compte qu'on vit une situation de harcèlement. Et le seul fait de l'identifier est déjà un pas vers la sortie.

Dans cet ouvrage, Charlotte la bienveillante, Charlotte la thérapeute, nous donne des pistes pour nous affranchir de ce harcèlement et le combattre.

Il faudrait dès la maternelle apprendre à déceler et à se préserver de toutes les formes de harcèlement et enseigner à nos enfants qu'ils peuvent, sans le vouloir, devenir des petits « harceleurs ».

Moi-même j'ai réalisé en refermant ce livre que j'ai pu avoir dans ma vie des comportements proches du harcèlement (envoyer 25 textos à une personne parce qu'on est en colère, c'est déjà du harcèlement).

Alors oui, je suis hypersensible, et oui, j'ai été (et je le suis toujours) victime de harcèlement. Ce livre n'est pas un livre de plus sur l'hypersensibilité, c'est un livre qui apporte un plus sur l'hypersensibilité.

Merci Charlotte, pour notre rencontre. Pour ce que tu m'as apporté, pour ta confiance et pour cet ouvrage qui va aider, j'en suis convaincu, hypersensibles et non-hypersensibles.

PS : je profite de cette préface pour passer une petite annonce... « Vends chaussures neuves jamais portées car jamais achetées. C'était du 41, je crois... Contacter les éditions Leduc qui ne me feront pas passer le message. Merci. »

Maurice Barthélemy

Avant-propos

Parfois on se dit que ces choses-là ça n'arrive qu'aux autres, que les gens sont gentils ou que nous sommes gentils... et que cela ne nous arrivera pas ! Tout ça est vrai, mais alors on s'aperçoit que l'école de la vie en a décidé autrement. Et lorsque ça nous arrive, on ne le reconnaît pas tout de suite, parce que c'est un processus qui ne s'identifie pas facilement si on ne l'a pas déjà vécu. Le harcèlement n'est pas reconnaissable d'emblée étant donné qu'on a le nez dedans et pour la raison qu'il rend fou ou folle, mais surtout dans la mesure où cela ne nous viendrait pas à l'esprit de faire subir cela à d'autres. Mais quand on relève la tête et qu'on commence à rassembler les éléments, regrouper les faits, identifier les signes, c'est la stupéfaction, l'anéantissement. On se dit que ce n'est pas possible, pas eux, pas ces gens avec qui on a tissé des liens, pas cette personne à qui on a confié tant de choses. Pas nous, on ne mérite pas ça, et personne ne mérite ça, mais... Tout s'embrouille.

J'ai souhaité écrire ce livre pour que ceux qui en sont victimes puissent identifier plus tôt ce qui est en train de se jouer. Pour que chacun puisse reconnaître les situations, les événements ou les signes qui annoncent des situations de harcèlement. Pour que tous apprennent à s'en éloigner plus rapidement et à s'en défendre plus aisément ou plus fréquemment.

Introduction

À Léon Wils-Claeyssen



Le point de départ de ce livre vient de notre histoire familiale ou, plus précisément, de celle de notre fils Léon. Celles et ceux qui ont lu *Itinéraire d'une ultrasensible*¹ savent que j'ai un fils âgé de 15 ans aujourd'hui. Il est en seconde et les choses vont globalement mieux pour lui maintenant, mais cela n'a pas toujours été ainsi, il a véritablement vécu des épisodes d'une grande violence psychologique et d'une insoutenable cruauté.

Malgré un départ scolaire troublant, j'ai la chance d'avoir un garçon qui aime aller à l'école. Pourtant, dès le deuxième jour de petite section, j'ai découvert des marques de doigts adultes et des griffures rouges sur son dos. Le lendemain, j'ai apporté une photo à la directrice qui m'a dit qu'elle allait faire une enquête. Je n'ai jamais eu de retour.

1. *Itinéraire d'une ultrasensible*, de Charlotte Wils, Leduc, 2019.

La même année, c'est en allant le chercher à la garderie après la classe que je suis tombée sur la directrice, assise par terre sur une couverture avec mon fils et un autre enfant, en train de tordre le bras de mon fils pour lui faire dire quelque chose. Sous le choc, littéralement stupéfaite, je suis restée sans voix, à regarder la scène jusqu'à ce qu'elle tourne la tête et me voie. Elle l'a alors lâché immédiatement, s'est levée et est venue vers moi me dire quelque chose que je n'ai absolument pas entendu. Figée, je regardais Léon sans le quitter des yeux. Sidérée, le regard rivé sur mon fils, les seuls mots que j'ai réussi à prononcer en contenant mon émotion sont : « Je ne suis pas sûre d'être en accord avec ce que je viens de voir. » Puis je suis repartie, mon fils serré contre moi.

L'année suivante, la directrice avait été mutée. Seule la dame de la cantine m'a informée qu'il s'était passé des choses, dont elle ne pouvait parler, qui avaient précipité sa lointaine mutation.

Plus tard et ce jusqu'au CE1, les années ont été relativement bienveillantes et plaisantes. Léon était un petit garçon joyeux, sociable et fédérateur. Quand on organisait son anniversaire, il demandait toujours à pouvoir inviter tous ses copains et copines, il était incapable de choisir et d'en laisser de côté. C'était impossible. Même ceux qui n'étaient pas toujours très gentils avec lui étaient invités. Il était un enfant épanoui, enjoué, joueur, rieur et très aimant. Il aimait tout le monde. Même lorsqu'il a subi un harcèlement physique par un CM2 qui lui donnait des coups à chaque récréation, il ne lui en a pas voulu. Le garçon était pourtant beaucoup plus grand et plus costaud que lui. C'était un lundi matin avant de partir à l'école, où il n'avait pas très envie d'aller, qu'il m'a confié être « embêté »

par un grand. Nous sommes donc immédiatement allés voir la directrice qui, après lui avoir demandé de lui montrer le garçon qui lui donnait les coups, a très rapidement fait le nécessaire pour qu'il cesse ses actions. Elle nous a également confié que Léon n'était pas le seul à qui il s'en prenait. Le jeune garçon s'est ensuite arrêté de s'en prendre à Léon.

L'année qui a suivi cet événement, nous avons changé Léon d'école pour anticiper la sixième. Nous l'avons donc inscrit dans un groupe scolaire réunissant école primaire, collège et lycée. C'est donc dès le CE2 qu'il a intégré une école renommée de la capitale dans laquelle plusieurs conditions paraissaient réunies pour qu'il se sente en sécurité. Une institution reconnue avec des valeurs fortes, qui affichait d'excellents résultats au brevet et au bac. Nous nous disions qu'il y serait bien et nous pensions avoir franchi une étape qui nous permettait de nous dire : « C'est bon, on est tranquilles pendant quelques années, il est dans un environnement protégé dans lequel il va pouvoir apprendre sereinement. »

Seulement, cela ne se déroule pas toujours comme on le croit, et nous étions très loin d'imaginer ce qui allait se passer. L'année de CE2, Léon s'est fracturé le poignet le deuxième jour de la rentrée des classes. Après un passage aux urgences, une hospitalisation dans la nuit, une opération le lendemain et un plâtre, Léon est retourné à l'école quelques jours après. Il a découvert deux maîtresses, l'une enseignait pour la première année sans formation avec des cours tirés d'un site Internet et l'autre s'est sauvée au bout d'une semaine. Même les parents habitués de l'école n'avaient jamais vu une telle désorganisation.

Ma plus grande erreur à ce moment-là est d'avoir insisté auprès de Léon pour qu'il se lie d'amitié avec un garçon de sa classe dont la mère me parlait longuement tous les jours à la sortie de l'école. Léon ne le sentait pas, moi je le pensais gentil.

Comme dans sa précédente école, Léon avait à cœur d'aller vers les autres enfants, même si cela ne plaisait pas tellement à ce garçon qui insistait pour rester uniquement à deux, et d'accueillir ceux qui voulaient se joindre à eux pour former une petite bande qu'ils ont appelée « Le club des cinq ». Léon a créé un mini-journal nommé « Le Journal de la bande ». Ils s'invitaient les uns les autres aux anniversaires. L'anniversaire de Léon réunissait ses anciens et ses nouveaux copains. La maîtresse était assistée par une nouvelle deuxième maîtresse. Et juste avant les grandes vacances, les choses sont peu à peu rentrées dans l'ordre.

C'est l'année suivante que tout a littéralement basculé. Le deuxième jour de la rentrée des classes, Léon s'est adressé à une copine de la bande des cinq et juste après, une des deux maîtresses de CM1 lui est tombée dessus et s'en est pris à lui de manière violente. Elle lui a hurlé dessus et lui a infligé une punition totalement disproportionnée sous la forme de lignes à recopier et d'un mot d'excuse pour le lendemain. Lui a fondu littéralement en larmes tellement la violence de la colère de la maîtresse lui faisait peur. Il était tétanisé, comme si un tsunami déferlait sur lui. Sous le choc, sans aucune explication, discussion ou pédagogie, la réaction démesurée de la maîtresse l'a mis dans une incompréhension totale. Inconsolable toute la soirée et plongé dans un profond sentiment d'injustice, il n'avait de cesse de me demander : « Pourquoi, maman ? Pourquoi ? » Et de me

dire : « Je n'ai rien fait, maman. » Sans jamais avoir obtenu de réponse, il ne comprenait pas le sens ni la raison de cette punition, qu'il a effectuée en hoquetant, les yeux inondés de larmes.

Le lendemain, alors qu'il voulait donner ses punitions à la maîtresse, elle les lui a rendues en lui disant de recommencer pour le lendemain parce qu'il fallait que la lettre soit écrite sur une feuille à part et mise dans une enveloppe. Léon a découvert alors une forme de cruauté humaine venant de celle qui était censée l'instruire et à qui il était confié chaque matin. Effrayé, choqué, Léon pleurait sans pouvoir s'arrêter. Ses sanglots la laissaient de marbre. Elle a même utilisé cette raison pour le priver de récréation en prétextant qu'il sortirait lorsqu'il serait calmé. Telle une crise de panique, sa respiration venait à lui manquer, mais elle continuait à l'isoler en le sommant de se calmer, ce qu'il ne pouvait évidemment pas faire dans ces conditions.

Le surlendemain, Léon, 8 ans, toujours terrorisé, a demandé à son père de l'accompagner pour observer la scène de loin. Au moment où, avant de rentrer en classe, Léon a tendu la punition à sa maîtresse, elle lui a dit à nouveau de la refaire pour le lendemain parce que cette fois, taché par ses larmes, « le papier était un torchon ». C'est alors que son père est intervenu et a demandé à la maîtresse d'arrêter de lui demander de recommencer ses punitions, que c'était bon maintenant, qu'il avait fait les deux punitions deux fois et que cela suffisait.

Seulement, la seconde maîtresse, directrice alors de l'école primaire, a soutenu sa collègue et s'y est mise. En huit jours, Léon a reçu neuf remarques, remontrances ou réprimandes. Ses cheveux étaient trop longs, son pantalon ne convenait pas,

il n'y avait pas un seul jour où il ne revenait pas en pleurs. Léon est devenu celui sur lequel les deux maîtresses déchargeaient leurs frustrations ou leur agressivité. Il est devenu l'objet de leur déchaînement.

Nous avons envoyé un courriel au directeur du collège, qui nous a renvoyés vers la directrice de l'école primaire, elle-même partie prenante. Nous avons sérieusement hésité à écrire au rectorat, puisque cela a continué tout au long de l'année, sans passer à l'acte.

C'est ainsi qu'en parallèle de l'acharnement de ses deux maîtresses, ceux qui étaient ses « meilleurs amis » ont commencé à le rejeter. Il existe étrangement dans ce monde des personnes dont la mentalité pernicieuse se révèle dans certains contextes. Léon étant le bouc émissaire des maîtresses, il est devenu infréquentable et a été mis au ban par ce même copain qui ne voulait pas des autres initialement. « Il n'est pas bien vu de côtoyer un enfant mal vu par le corps enseignant. » Léon, totalement épuisé, pleurait tous les jours. La contagion de l'exclusion avait commencé.

Ses « meilleurs copains » lui ont fait vivre et expérimenter tout ce qui est le pire pour un hypersensible : le rejet, l'injustice, la moquerie et l'humiliation. Ceux que lui a continué trop longtemps à voir comme ses amis n'ont à aucun moment hésité à le maltraiter.

L'ostracisation progressive et simultanée de ses copains et du corps enseignant laissait un peu plus chaque jour Léon dans un isolement dont personne ne cherchait à le sortir, hormis

son père et moi. La cécité et la tentative de retournement de la situation des mêmes protagonistes m'a atterrée. Même la mère de la fillette par qui tout avait commencé m'a dit à la réunion de parents d'élèves avec un faux sourire blagueur : « Alors, il paraît que ton fils harcèle ma fille ? » Cela m'a laissée sans voix. Sa fille qui, chaque jour, s'amusait à isoler et maltraiter mon fils !

L'incompréhension, la stupéfaction et la détermination à protéger Léon m'ont amenée à demander un entretien à la directrice, qui en retour s'est fait assister du directeur de l'Apel². Face à moi, les deux maîtresses et le directeur de l'Apel. Bravo l'équité. J'ai eu beau faire la liste de toutes les maltraitances que subissait Léon au quotidien, les phrases humiliantes, les mauvais coups que les enfants faisaient, son unique réponse a été que le problème venait du fait que Léon pleurait à longueur de journée. S'étaient-elles jamais demandé pourquoi il pleurait ? Je suis repartie avec le sentiment d'avoir dit ce que j'avais à dire. Le lendemain, j'ai appris que la directrice avait demandé à « ses copains » de « laisser Léon tranquille ». Ahurissant, consternant, affligeant ! Cela n'a fait qu'amplifier le rejet qu'il subissait. Les enfants avaient maintenant l'autorisation, voire l'obligation, de le laisser de côté. Navrant de stupidité ou de méchanceté, je ne sais lequel des deux choisir.

Ce n'est que l'année suivante, lorsqu'un nouveau professeur est arrivé dans l'école, que l'acharnement contre Léon a commencé à s'atténuer. Ce qui veut dire qu'il continuait, mais de manière dissimulée. Ce professeur venait d'un établissement spécialisé pour les enfants à haut potentiel et travaillait plus

2. Apel : Association des parents d'élèves de l'enseignement libre.

humainement et de manière radicalement différente. Je ne sais pas si la directrice voulait se débarrasser de Léon ou pensait refourguer un colis piégé au nouveau venu, mais Léon s'est retrouvé dans sa classe pour son plus grand bien.

Nous avons laissé un peu de temps passer après la rentrée en CM2. Cela faisait deux années de suite qu'il se passait une catastrophe à la rentrée des classes, alors là nous avons simplement attendu. Et ce n'est qu'un peu avant Noël que nous avons demandé un rendez-vous avec le nouveau maître pour faire le point.

Son accueil a été chaleureux et bienveillant. Nous nous sommes rapidement rendu compte qu'il portait un tout autre regard sur Léon. Il le voyait comme un garçon intelligent, sociable et gentil. Soulagée et reconnaissante, les larmes de gratitude coulaient sur mon visage. C'était peut-être un nouveau départ. Durant l'entretien, il nous a confié qu'à la préparation de la rentrée on lui avait dit que Léon était un enfant difficile, compliqué et violent, et qu'il fallait être très ferme avec lui. J'ai eu la réponse à ma question. Mais il a reconnu qu'il s'était fait son propre avis, détaché du portrait qu'on lui avait peint, et qu'il ne reconnaissait pas du tout le petit garçon qu'on lui avait décrit. Il a ajouté qu'au contraire il le voyait comme un enfant sensible, curieux et très ouvert. Je vous avoue que, pour ma part, je voyais l'arrivée de ce nouvel enseignant comme une grâce au fur et à mesure que je découvrais son humanité.

Sorti des attaques permanentes et des larmes, Léon a pu se concentrer sur ses apprentissages. C'est au cours de cette année de CM2 que ce maître a repéré comment Léon fonctionnait

et qu'il lui a montré les bonnes méthodes d'apprentissage, ce qui lui a permis de passer au collège. Il a également défendu Léon auprès de la direction de l'école primaire et même de la responsable du niveau de sixième, qui avait déjà reçu les mêmes informations néfastes concernant Léon, compromettant son entrée en sixième. Il a également régulièrement protégé Léon des maltraitances des mêmes enfants quand il en était témoin. Je le remercierai toujours d'avoir été sur le chemin de mon fils.

La directrice de l'école primaire a ensuite été mutée et l'enseignant de Léon est devenu le nouveau directeur. Les élèves aujourd'hui ont beaucoup de chance.

Au collège, l'année suivante, le rejet, les humiliations et le mépris ont repris de plus belle avec les mêmes enfants.

Je détaillerai certains des événements au cours de l'ouvrage.

*« L'année dernière,
j'avais envie de mourir,
maman. »*

Aucun enfant ne devrait dire ces mots.

Aucun enfant ne devrait subir ce genre de comportements, aucun.

Chacun a sa part de responsabilité, enseignants, parents, enfants.

Vous pouvez vous demander : « Mais pourquoi ne l'ont-ils pas changé d'école ? »

Ce n'est pas faute d'avoir demandé à Léon, qui jamais n'a souhaité fuir.

J'écris parce que ces situations arrivent beaucoup trop souvent à beaucoup trop d'enfants.

Ici, c'est mon fils Léon, mais cela pourrait être n'importe quel petit garçon ou petite fille de 8 ans. Il ou elle pourrait s'appeler Arthur, Théo, Raphaël, Justine, Aélia, Noémie, Nina... Aucun enfant ne devrait endurer ces situations aujourd'hui. Nous avons toute la connaissance pour savoir ce que cela génère. Ne rien faire s'appelle de la non-assistance à personne en danger, et c'est un délit sanctionné par le Code pénal (article 223-6 alinéa 2). Pour ma part, j'avais promis à Léon il y a trois ans que j'écrirais son histoire.

Dans mon cabinet, je rencontre un grand nombre d'enfants pour lesquels ces choses sont en train de se passer. Je vois trop d'enfants blessés, meurtris, cassés. Je vois trop d'adultes à qui ces situations sont arrivées étant enfants. Je vois trop de vies brisées, trop de destins anéantis. Adultes, enfants, les situations sont similaires et les expériences semblables. J'écris parce que cela doit cesser et qu'il est grand temps que la peur change de camp.

CHAPITRE 1

Être en situation de harcèlement, qu'est-ce que cela signifie ?

Je vous propose de réfléchir à cette question du point de vue d'un hypersensible.

ON PARLE BEAUCOUP DE HARCÈLEMENT

Depuis quelques années, le mot harcèlement est devenu courant dans notre langage : harcèlement scolaire, harcèlement sexuel, cyberharcèlement, harcèlement social, harcèlement psychologique ou harcèlement physique. Dans ces termes, on définit soit le contexte où cela se produit, soit l'endroit où cela fait mal. Quel qu'il soit, le mot « harcèlement » est aussi devenu en quelques années une manière rapide pour dire quand quelqu'un fait du mal à une autre personne.

Qu'il soit physique ou psychologique, la société d'aujourd'hui est de plus en plus lucide sur ce que fait l'autre, devient beaucoup plus consciente lorsqu'un individu fait du mal à un autre individu et se laisse de moins en moins faire. Grand bien nous

fasse à nous tous les hypersensibles. L'hypersensibilité n'est pas une faiblesse, ce qui affaiblit les hypersensibles, c'est de ne pas se défendre et de se laisser faire.

Ma vocation aujourd'hui est d'accompagner les personnes hypersensibles à mieux vivre leur hypersensibilité, mais mon combat est celui de les aider à se préserver, à s'affirmer ou parfois à se défendre dans un contexte social, familial ou professionnel hyposensible.

*« L'hypersensibilité n'est pas une faiblesse,
ce qui affaiblit les hypersensibles
c'est de ne pas se défendre et
de se laisser faire. »*

Les personnes hypersensibles osent de plus en plus dire ce qu'elles ressentent, vivent... Elles reconnaissent davantage qu'elles n'ont plus envie de subir certaines situations.

Mon intention ici est d'informer sur ce qui se pratique encore dans certaines familles, dans certains couples, chez certains amis, dans certaines écoles ou dans certaines entreprises, afin que vous vous aperceviez que ce que vous vivez n'est pas isolé et que vous compreniez que ce n'est plus tolérable ou acceptable.

QU'EST-CE QUE LE HARCÈLEMENT ?

Selon la définition du site officiel de l'administration française³ :

« Le harcèlement est la répétition de propos et de comportements ayant pour but ou effet une dégradation des conditions de vie de la victime. Cela se traduit par des conséquences sur la santé physique ou mentale de la personne harcelée.

La loi punit toutes formes de harcèlement, en tenant compte de la fréquence et la teneur des actes.

Il s'agit par exemple des actes suivants : actes ou propos vexatoires, menaces, propos injurieux ou obscènes, appels téléphoniques, SMS, ou courriers électroniques malveillants, visites au domicile ou passage sur le lieu de travail. Il y a harcèlement, quels que soient les rapports entre l'auteur et la victime : collègues de travail, voisins, élèves d'un même établissement, couple marié ou non... »

Quelle que soit la forme qu'il prend, le harcèlement est un comportement visant à perturber, déstabiliser ou blesser quelqu'un. Cela génère chez les personnes en situation de harcèlement un sentiment de stress, d'angoisse et de mal-être, souvent accompagné de culpabilité et de peur, qui peuvent avoir de lourdes conséquences physiques ou psychologiques chez celles qui le subissent.

3. <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32247>

Le harcèlement est une méthode perverse dans la mesure où il y a une volonté d'assujettir l'autre. La réaction de la personne harcelée, quelle qu'elle soit, sera souvent utilisée par ledit harceleur pour la condamner et la stigmatiser davantage. Le harceleur part généralement du postulat qu'il détient la vérité sur l'autre et construit un piège autour de la personne harcelée dont elle ne peut s'échapper indemne. Telle une proie prise dans une toile d'araignée.

Il existe différentes formes de harcèlement :

- le harcèlement physique ;
- le harcèlement sexuel ;
- le harcèlement moral ou psychologique ;
- le harcèlement social ;
- le harcèlement passif.

On peut retrouver ces harcèlements dans différents contextes :

- scolaire ;
- professionnel ;
- familial ;
- social ;
- virtuel ;
- de voisinage ou de rue.

Nous verrons les différentes formes dans différents contextes, mais avant je vous propose une courte parenthèse pour

comprendre le harcèlement du point de vue d'une personne hypersensible.

LE HARCÈLEMENT DU POINT DE VUE D'UNE PERSONNE HYPERSENSIBLE

« *Ce qui érafle les autres me déchire.* » ∴

Gustave Flaubert

À partir de cette citation de Gustave Flaubert, je souhaite mettre en lumière l'illustration parfaitement claire qu'il existe bien et depuis toujours une différence frappante entre la perception d'une personne et celle des autres d'un même événement.

Les personnes non hypersensibles représentant 70 % de la population, on a donc plus de risques d'être entouré de non-hypersensibles que d'hypersensibles au travail, dans les familles, les écoles, les activités sportives ou culturelles.

Toute la difficulté pour une personne hypersensible est d'expliquer ce qu'elle endure dans la situation, ce qu'elle subit et ce qu'elle ressent, à des personnes qui ne perçoivent pas ce qu'elle perçoit, qui ne voient pas ce qu'elle veut dire, qui n'ont pas le même niveau de sensibilité ou de ressenti.

Cela revient à demander à un aveugle de voir ou à un sourd d'entendre. Comment faire percevoir cette subtilité, cette nuance, à une personne qui ne voit pas et qui n'entend pas la même chose qu'elle ? C'est forcément perdu d'avance et