

LA ZONE GRISE N'EXISTE PAS

JULIETTE SANCHEZ-LAMBERT
& SARA HASSAN

Guide pratique
pour identifier
le harcèlement



À propos de Period.

Period. est un réseau féministe intersectionnel basé à Bruxelles. Nous pratiquons le féminisme intersectionnel et la solidarité en proposant et en rassemblant des outils pour et par les femmes afin de contribuer directement au changement de la société.



 @periodbrussels

 @period_brussels

www.periodbrussels.eu

À propos des auteur·ices

Sara Hassan/Zahra Hassan (iel) est un·e auteur·ice, éducateur·ice et conférencier·e interdisciplinaire. Actuellement chercheur·euse Fulbright à l'*Experimental Humanities* de l'Université de New York (NYU), iel a travaillé à l'échelle internationale en tant que modérateur·ice, organisateur·ice et défenseur·e des droits et contre les discriminations. Depuis 2019, iel éduque et consulte diverses organisations et communautés sur la question des abus de pouvoir et du harcèlement sexuel par le biais de formations interactives, d'ateliers et de conférences. Retrouvez son travail ici : @sarahas_san & sarahassan.at

Juliette Sanchez-Lambert (elle) est formatrice, facilitatrice et consultante sur les droits humains, et en particulier l'égalité de genre, les droits des personnes LGBTQI+, la prévention des violences sexistes sexuelles, la diversité et inclusion et la santé mentale. Elle travaille avec des ONG, organisations internationales, entreprises, associations, universités — toute structure ou communauté qui souhaite s'engager contre les violences et créer un changement de culture autour de l'égalité et du consentement. Retrouvez son travail sur LinkedIn @juliette-sanchez-lambert et juliettesanchezlambert.fr

AVERTISSEMENT : ce guide contient des descriptions explicites de harcèlement sexuel, en particulier de la page 20 à 35.

Note sur la traduction : à l'origine, ce livre a été écrit en anglais, langue qui permet de ne pas genrer les personnes. Dans la version française, nous avons choisi de genrer les victimes au féminin et les agresseurs au masculin, les femmes représentant la majorité des victimes de violences sexuelles (dont le harcèlement sexuel) et les hommes représentant la majorité des agresseurs. Les histoires qui nous ont été partagées et incluses dans ce guide sont celles de personnes qui s'identifient comme femmes. Nous reconnaissons cependant que toute personne peut être victime (notamment les personnes queer) et que toute personne peut devenir agresseur·euse indépendamment de son identité de genre. Nous utilisons le point médian lorsque cela nous paraît approprié.

LA ZONE
GRISE
N'EXISTE
PAS

Guide pratique
pour identifier le
harcèlement

Remerciements

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour le temps et l'énergie qu'elles ont consacré à la réalisation de ce guide.

Notre merveilleuse équipe orga chez Period. :

Inge Chen, Anna Gröschl, Milena Horn, Katharina Steinwendtner, Laura Krenzke-Wohlfart.

Notre merveilleux-ses conseiller-ères et expert-es : Marlene Straub,

Margot Lammers, Sarah Diedro, Kat Carson, Josefa Niedermaier,

Stefan Hechl, Lukas Daniel Klausner, Shannon Leoni, Isabella Chen,

Athena Enderstein, Tessy Vanderhaeghe, Juliana Teoh, Carrie Hou, Lyv

Santerre, Carlotta Weber, Aurélie Notebaert, Myrthe Bovendeaard.

Nos merveilleuses designers :

Claire Allard et Raphaëlle Kern de klär.graphics

avec l'assistance de Cecile Leclers.

La merveilleuse eurodéputée Terry Reintke pour

son soutien dès le début de ce projet.

L'Institut pour l'égalité entre les femmes et les hommes pour

avoir rendu la traduction de ce guide en français et en néerlandais possible.



**Institut pour l'égalité
des femmes et des hommes**

©2019 Period.Brussels pour la version anglaise

©2024 Period.Brussels pour la version française

Cette œuvre est placée sous la licence Creative Commons Attribution-

NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Pour obtenir une copie de cette licence, veuillez consulter

le site <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Sommaire

PAGE 5

POURQUOI
CE GUIDE ?

PAGE 10

COMMENT
UTILISER
CE GUIDE

PAGE 11

LE RED FLAG
SYSTEM:
CONSTRUISEZ
VOTRE PROPRE
SYSTÈME
D'ALERTE

PAGE 18

EXEMPLES
DE LA
VRAIE VIE
EXERCICES

PAGE 43

CHANGER
LE MONDE
OUTILS

PAGE 70

CONCLUSION

PAGE 73

RÉFÉRENCES

Pourquoi ce guide ?

Nous vivons dans un monde où la grande majorité des femmes^a et personnes queer^b seront la cible de harcèlement, d'agressions sexuelles ou de viols à un moment donné de leur vie. Pourtant, les femmes ne reçoivent pas les bons outils et l'éducation nécessaire pour se protéger et naviguer dans ce monde dominé par le patriarcat et le sexisme.

Dès leur plus jeune âge, on dit aux femmes qu'elles doivent s'adapter. On leur apprend à être gentilles et à sourire, à endurer des choses que personne ne devrait jamais endurer, à se taire, à toujours supposer de bonnes intentions, à toujours dire oui. Lorsque nous osons parler, on nous dit que nous exagérons, que ce n'est pas si grave, que nous inventons des choses.

Nos récits ne sont pas crus et nos expériences ne sont pas considérées comme valables. La culture du silence nous empêche de voir les risques réels ; elle normalise ou ignore les comportements qui transgressent nos limites, nous détourne par gaslighting^c de notre propre malaise à cet égard et nous empêche de dire « non » ou d'être entendues lorsque nous parlons.

Nous, les membres de Period., n'avons rencontré aucune femme ou personne queer qui n'ait pas un récit de harcèlement sexuel à raconter. Si ce n'est pas leur propre histoire, c'est celle d'un-e amie, d'un-e collègue ou d'un-e proche ayant été harcelé-e par un-e ami-e, un-e partenaire, un-e collègue ou une connaissance.

Lorsque nous avons réalisé que nous n'étions pas les seules à avoir vécu ces situations, nous avons compris qu'il fallait faire quelque chose. Nous avons décidé de nous informer sur le sujet. Depuis la création de notre réseau, nous avons formé plusieurs centaines de femmes. Nous avons fourni des espaces sûrs pour partager nos histoires et créé des ateliers lors desquels nous avons développé des stratégies

- a Toute personne qui s'identifie comme femme.
- b Personne queer : toute personne qui ne se reconnaît pas dans les normes sociétales de genre et orientation sexuelle (comme les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, trans, non-binaires et intersexes).
- c Le gaslighting est une forme d'abus psychologique qui consiste à dissimuler des informations ou à donner de fausses informations à une personne afin de la désorienter et de la faire douter de son sens de la réalité.

contre le harcèlement sexuel. Mais nous ne nous sommes pas contentées de compiler ces récits ; ils sont aussi les nôtres. Nous en avons vécu beaucoup personnellement et avons voulu aider les autres en partageant nos expériences. Dans le sillage de **#metoo**, les récits que nous avons entendus dans les médias ont fini par faire écho aux nôtres. Ces récits concernent surtout des femmes blanches de la classe moyenne, tandis que les voix des femmes transgenres, queers, porteuses d'un handicap et racisées sont souvent passées sous silence — alors même que les harceleurs exploitent précisément ces intersections à leur avantage. Pour comprendre comment les harceleurs trouvent leurs cibles, il est essentiel de parler des vulnérabilités. Les femmes qui vivent en marge de nos sociétés ne sont souvent pas entendues car elles n'ont pas les moyens de raconter leurs expériences. Il se peut qu'elles aient peur de représailles sous la forme de sanctions économiques, comme la perte de leur emploi, ou de sanctions physiques, comme la crainte de subir encore plus d'abus. Nous devons parler de celles qui ne sont pas entendues.

« LES AGRESSIONS SEXUELLES SONT DES ABUS DE POUVOIR. CE SONT TOUJOURS DES FEMMES MARGINALISÉES, CE SONT DES JEUNES, DES STAGIAIRES, DES MIGRANTES, DES FEMMES TRANSGENRES. ELLES SONT TOUJOURS LES PLUS VULNÉRABLES CAR CE SONT ELLES QUE LA SOCIÉTÉ ÉCOUTE LE MOINS. »

ALEXANDRIA OCASIO-CORTEZ

Nous avons réalisé que nos histoires n'étaient pas des cas isolés, mais qu'elles s'inscrivaient dans un problème beaucoup plus vaste, systémique et structurel, et nous avons donc commencé à examiner ces témoignages de plus près. Nous les avons mis sur papier et avons constaté que ces récits ne sont pas si uniques. Ils suivent des schémas établis. Mais bien souvent, le public ne reconnaît que les formes les plus flagrantes et explicites de harcèlement, comme la « main aux fesses » qui est souvent utilisée pour illustrer les articles consacrés au harcèlement sexuel. On nous dit : voilà à quoi ressemble le harcèlement. Le problème, c'est que si on ne se

concentre qu'uniquement sur cette « main aux fesses » flagrante, on passe à côté de tous les autres incidents.

Le harcèlement sexuel ne se limite pas aux gestes visibles publiquement. Il peut commencer de manière apparemment inoffensive — si l'on considère les étapes séparément — puis dégénérer rapidement. Il est important de ne pas considérer ce comportement comme s'il était isolé, mais de prendre en compte différents facteurs. Le harcèlement se situe toujours sur un spectre et se développe au fil du temps. Il est parfois très discret au début du spectre, mais cela crée une dynamique dans laquelle de plus en plus de dépassements sont possibles. Par exemple, si un harceleur n'est pas réprimandé pour une remarque suggestive, il se sentira suffisamment en sécurité et légitimé pour passer à l'étape suivante. La logique est la suivante : si le harceleur réussit le premier niveau, il continuera et franchira de plus en plus de limites, s'immisçant toujours plus dans l'espace personnel de sa cible. Plus le niveau atteint est élevé, plus il sera difficile de sortir de ce système. C'est tellement insidieux que les victimes sont amenées à croire qu'elles ont accepté cette situation, alors qu'en réalité, elles n'ont pas consenti à ce qui ne s'avère souvent que bien plus tard comme la véritable intention de l'auteur des faits. La stratégie des agresseurs consiste à faire croire que leur cible a joué le jeu.

Ce n'est pourtant pas le cas. Des pressions et/ou des conditions de dépendance sont en effet à l'œuvre et sont rendues invisibles par la transgression continue des limites, déguisée en « jeu ». Les victimes n'ont pas la possibilité de sortir de ce système et de dire non sans craindre de graves répercussions. En faisant croire à la victime qu'elle a volontairement pris part à la première phase, les harceleurs rendent la tâche de la victime qui souhaite se détacher de ce système extrêmement difficile. Nous devons comprendre que ces étapes sont liées pour détecter le harcèlement dès qu'il se produit.

Nous avons mis au point le Red Flag System (système de drapeaux rouges) pour vous aider à identifier les premiers signaux de harcèlement sexuel et à reprendre confiance dans votre propre capacité de jugement.

Le Red Flag System vous aide à prêter une attention particulière à vos limites personnelles, à votre droit à ce qu'elles soient respectées, et à identifier les

circonstances dans lesquelles elles sont franchies. Ce système vous donne les outils nécessaires pour repérer les comportements et les environnements qui favorisent les abus de pouvoir et reconnaître les sentiments que vous éprouvez face à ceux-ci.

Il existe un ressenti commun et une connaissance implicite de ce qu'est le harcèlement, mais ceux-ci ne sont que rarement exprimés. Nous connaissons ce nœud dans le ventre que nous ressentons lorsque quelqu'un est trop proche de nous, cette paralysie qui s'empare de nous lorsque quelqu'un qui ne devrait pas nous toucher nous touche, ce sentiment d'être coincée dans un coin, cette sensation d'impuissance lorsqu'une personne en qui nous avons confiance nous demande soudainement quelque chose de complètement différent. Si nous disposons d'informations sur le harcèlement, sur la logique et les effets ressentis par de nombreuses autres victimes, nous pouvons identifier ces situations et prendre nos distances plus tôt. Nous voulons partager et diffuser ces connaissances, afin de constituer une sorte de culture commune, culture qui n'est généralement pas représentée dans le discours dominant. Vous avez entre les mains le résultat de nos recherches : ce guide est le fruit des informations que nous avons recueillies auprès de personnes victimes de harcèlement, qui restent si souvent dans l'ombre. Ce sont des informations qui vous serviront, à vous et à vos adelphe^d, des informations qui peuvent nous aider à créer un changement.

Que les choses soient claires : la responsabilité de mettre fin au harcèlement ne repose pas sur nos épaules. Les auteurs de ces actes et la société qui les autorise en sont responsables, et il leur incombe donc d'y mettre fin. Il est tout à fait injuste qu'en tant que cibles potentielles, nous soyons censées entreprendre un travail éducatif et émotionnel supplémentaire pour mieux nous protéger. Pourtant, nous ne pouvons pas non plus attendre sans rien faire que ceux et celles qui bénéficient de ce système sexiste décident enfin de se mobiliser pour celles et ceux qui sont opprimé-es par ce système. Nous ne vaincrons pas le patriarcat d'un seul coup, nous devons l'attaquer de tous les côtés et développer de nombreuses stratégies. Ce que nous pouvons faire, c'est nous donner les moyens de faire confiance à nos instincts et d'agir pour nous-mêmes et pour les autres.

d Traduction du terme anglais "siblings" : nos frères et sœurs, celles et ceux qui comptent pour nous, qui partagent des expériences de vie similaires.

Ce guide est écrit d'un point de vue non masculin, parce que Period. est un réseau qui s'adresse à toutes les personnes qui s'identifient comme femmes et les personnes queer. Les histoires que nous avons entendues, et qui ont largement inspiré ce guide, étaient des histoires de femmes harcelées par des hommes. Toutefois, nous tenons à souligner que tout individu est un agresseur potentiel, quel que soit son genre ou son identité. Tout le monde peut aussi être une cible. Et si l'autonomisation^e des personnes victimes de harcèlement est l'une des clés pour y mettre fin, le changement ne se produira pas sans que les auteurs ne soient tenus responsables de leurs actes et sans l'implication de ceux et celles qui en sont témoins.

Enfin, **ce guide s'adresse à tout le monde**. Il s'adresse à celles et ceux d'entre nous qui ont été victimes de harcèlement et à celles et ceux qui ne l'ont pas été. Il s'adresse à celles et ceux qui ont été témoins de harcèlement, et à celles et ceux qui n'ont pas une idée claire de ce qu'est le harcèlement. Il s'adresse à celles et ceux qui veulent connaître les mécanismes du harcèlement, et à celles et ceux qui veulent des outils pour un plan d'action spécifique. Nous pensons que ce guide contient des informations d'intérêt général et qu'il devrait être mis entre toutes les mains.

Nous vous invitons à présent à vous plonger dans ce guide ! Faites les exercices, entraînez-vous à utiliser les outils et adaptez-les à votre situation. Et surtout, parlez-en autour de vous. Partagez-le avec vos amis, vos collègues, votre sœur, votre mère ou toute personne qui, selon vous, peut bénéficier de ces informations. Chaque personne qui prend confiance en elle-même et en son jugement, et qui se bat pour ses intérêts et ceux des autres, est un coup de plus porté au patriarcat.

**N'OUBLIEZ PAS — NOUS SOMMES
SOLIDAIRES DANS CETTE LUTTE.**

Ceci n'est qu'un début. Tous les récits que vous lirez ci-après nous ont été transmis délibérément et proactivement par des amies ou dans le cadre d'ateliers organisés par notre réseau féministe. Nous voulons favoriser la mise en place d'un projet communautaire en ligne dans lequel nous rassemblerons toujours plus de connaissances

Comment utiliser ce guide ?

communes et de nouvelles études de cas qui vont au-delà des expériences et analyses que nous avons déjà entreprises. **Rejoignez-nous sur periodbrussels.eu !** Chaque partie de ce guide a un sens indépendamment des autres. Vous pouvez lire chaque partie comme vous le souhaitez, dans le sens que vous voulez. Que vous ayez de nombreuses connaissances sur la question ou que vous soyez novice en la matière, ce guide est fait pour vous. Vous pouvez le lire d'un bout à l'autre, le feuilleter rapidement, chercher des informations plus approfondies, puis revenir où vous étiez... Procédez comme bon vous semble !

Vous souhaitez...

- apprendre comment construire votre propre Red Flag System, un système d'alerte fiable pour détecter le harcèlement ?
ALLEZ À LA PAGE 15
- tester votre système d'alerte au regard de quatre histoires vraies et y appliquer vos propres drapeaux rouges ?
ALLEZ À LA PAGE 18
- comparer vos drapeaux rouges avec une liste déjà établie pour avoir une idée de ce qui n'est pas acceptable ?
ALLEZ À LA PAGE 36
- consulter une liste de tous les drapeaux rouges auxquels vous devez prêter attention ?
ALLEZ À LA PAGE 38
- trouver des outils spécifiques pour dénoncer le harcèlement ?
ALLEZ À LA PAGE 43
- savoir comment soutenir activement les personnes qui vous entourent ?
ALLEZ À LA PAGE 50
- en savoir plus sur les images et les récits ancrés dans notre société sur le harcèlement sexuel, ou sur la façon dont les gens peuvent vous rendre vulnérable et exploiter votre vulnérabilité ?
ALLEZ À LA PAGE 60

Le Red Flag System* :

**Construisez votre propre
système d'alerte**

***système des drapeaux rouges**

« LA ZONE GRISE »

TU N'AS
AUCUN SENS
DE L'HUMOUR

C'ÉTAIT JUSTE
UNE BLAQUE

C'EST UN
MALENTENDU

Ça vous parle ? Il ne serait apparemment pas possible de fixer la limite entre flirt et harcèlement, entre amour et abus. Les personnes victimes de harcèlement sont incitées à garder le silence, à faire fi de la situation, à jouer le jeu, à nier leurs sentiments lorsqu'elles se sentent mal à l'aise, humiliées ou effrayées. Si nous refusons de

le faire, nous nous exposons à de vives critiques pour avoir « fait une scène » ou bien nous sommes cataloguées comme des rabat-joie frigides qui n'acceptent pas les compliments. Une partie de cette logique perfide est la suivante : si nous nous sentons mal à l'aise, c'est notre faute. Parce que nous avons dû faire quelque chose de mal, mal interpréter quelque chose voire provoquer d'une manière ou d'une autre le dépassement de nos limites personnelles. Cette logique est tellement répandue que la société n'a même plus besoin de nous la rappeler. Nous l'avons tellement intériorisée que nous l'appliquons parfois de nous-mêmes.

IL N'Y A QUE TOI
QUI NE TROUVES
PAS ÇA DRÔLE

ON NE PEUT PLUS
FLIRTER SANS QU'ON
NE NOUS ACCUSE
DE HARCELEMENT
SEXUEL

La zone grise n'est grise que parce que les harceleurs repoussent les limites sans se préoccuper de l'autre personne ni lui demander si elle est d'accord. Comme nous sommes socialisées à relativiser nos expériences, à nous taire, à trouver des excuses à l'agresseur et à considérer nos propres sentiments avec suspicion, il faut parfois beaucoup de temps pour reconnaître que quelqu'un est allé trop loin. Il est encore plus difficile de réagir quand on nous persuade en permanence que les limites sont « censées » être floues et imprécises ou qu'on nous rend responsables de ces transgressions. Dans ce contexte, il peut s'écouler un temps très long avant que nous ne puissions enfin dire sans hésitation : cela va trop loin, c'est du harcèlement. Beaucoup d'entre nous n'arrivent même pas à ce stade parce que nous avons normalisé les agressions constantes, parce que nous estimons qu'il y a trop d'enjeux, ou parce que les expériences passées ont brouillé nos limites et que nous avons du mal à reconnaître les transgressions comme telles.

Le concept de la zone grise est utilisé pour masquer

le harcèlement. Tout ce qui se passe dans la zone grise peut relever d'un malentendu, d'une blague, d'un jeu, d'un contact prétendument fortuit. Les harceleurs se permettent ces abus de pouvoir parce qu'ils savent que leurs comportements ne seront pas remis en question, que ce soit par nous ou par la société patriarcale dans laquelle nous vivons. Les choses ne peuvent être qualifiées de floues que si l'on ignore complètement nos sentiments vis-à-vis de ces actes.

« FLIRTER, C'EST AGRÉABLE. LE HARCÈLEMENT SEXUEL NE L'EST PAS.¹ »

À travers ce guide, nous voulons que chacune revendique le droit de se sentir bien dans sa vie.

Nous voulons que nos limites soient enfin reconnues et respectées. Nous voulons réapprendre à écouter notre voix intérieure pour savoir lorsqu'une personne dépasse les bornes, et apprendre à identifier le harcèlement.

Nous ne pensons pas qu'il soit de notre responsabilité de mettre fin au harcèlement. Mais nous pensons que si l'on dispose des bonnes connaissances, la zone grise n'est finalement pas si grise que cela.

Le changement commencera par nos connaissances et notre autonomisation.

Le temps est venu pour nous de déconstruire la zone grise.

Ne peut-on pas agir plus tôt?

Le harcèlement sexuel évolue souvent progressivement sur une longue période avant que les actes ne deviennent manifestes et visibles. La plupart des systèmes juridiques ne reconnaissent pas (encore) les nombreuses formes et nuances du harcèlement, ignorant une réalité à plusieurs niveaux dans laquelle il peut être difficile de comprendre quand le harcèlement a commencé à se produire et ce qui peut être considéré comme du harcèlement. Ils sont fondés sur les définitions binaires du bien et du mal — et sur une culture consistant à ne pas croire et à blâmer

les victimes. Les victimes sont tenues pour responsables du harcèlement en raison de leur comportement ou des vêtements qu'elles portent, tandis que les auteurs sont pardonnés car ils ou elles « ne savaient pas qu'ils ou elles faisaient du mal ». Les concepts et les jugements utilisés aujourd'hui pour évaluer le harcèlement ne correspondent pas à la réalité des choses. Ils font croire aux victimes qu'elles ont halluciné, rêvé, ou qu'elles ont exagéré, et minimisent les expériences vécues, alors que notre jugement est précisément ce à quoi nous devons faire attention.

Le harcèlement sexuel ne naît pas au moment où il est reconnu « officiellement » par un employeur, un tribunal ou les médias. Il n'a pas besoin d'être perçu et confirmé par le monde extérieur pour être réel. Il commence à exister à partir du moment où l'auteur des faits transgresse les limites de la personne qu'il ou elle décide de harceler. Tous ces mécanismes patriarcaux perturbent notre boussole intérieure et interfèrent avec la notion de ce que nous considérons comme acceptable. Le harcèlement, tout comme le discours qui l'entoure, nous oblige à développer une plus grande tolérance à l'égard des choses que nous ne devrions pas tolérer de prime abord. Dans la version anglaise, nous utilisons le terme *survivors* (survivantes) par opposition au terme *victimes*, afin de souligner la capacité de celles-ci à contrôler leur vie.

AVERTISSEMENT : le terme « survivante » est issu du discours sur la violence sexuelle, par opposition au terme « victime ». Mais nous respectons le choix de chacun-e de s'identifier comme l'un-e ou l'autre, par les deux ou par un autre terme.

Ce terme étant moins utilisé en français, nous choisissons ici d'utiliser le terme victime. Mais nous respectons le choix de chacun et chacune de s'identifier comme l'une ou l'autre, par les deux ou par un autre terme.

Le harcèlement ne sort pas de nulle part, il se développe progressivement et résulte d'une accumulation de facteurs. Les dépassements de limites s'additionnent et forment un système à part entière entre la cible et l'agresseur. Les victimes de harcèlement sont souvent incapables de se réapproprier leurs limites sans avoir beaucoup à craindre et à transgresser de nombreuses conventions. Lorsque nous disons que le harcèlement est un continuum, cela signifie que le harcèlement commence de manière apparemment inoffensive. Il se développe suivant différents niveaux progressifs.

- Ces niveaux progressifs peuvent être très proches les uns des autres, chaque étape permettant de passer à la suivante. Si le harceleur s'en tire impunément au premier niveau, il passera au suivant, puis au suivant, et ainsi de suite.
- Par exemple, si un harceleur se rend compte qu'il ou elle peut sortir impunément une remarque très sexuelle, il peut se sentir en son droit et encouragé pour passer à l'étape suivante, par exemple en envoyant des photos explicites.
- Plus le niveau est avancé, plus il est difficile de sortir de ce système.
- Si l'on examine les étapes séparément, on peut y voir « juste » une blague, un compliment, un contact prétendument désinvolte, un message « non conventionnel », un patron qui sort seul avec sa stagiaire. Mais lorsqu'on les regroupe, on voit clairement qu'il s'agit de harcèlement.

Souvent, nous ne nous rendons compte que bien plus tard qu'une limite a été franchie. Lorsque nous prenons du recul, nous constatons que ce harcèlement s'est construit sur une longue période.

N'y a-t-il donc rien que nous puissions faire avant que le mal ne soit fait, avant que nous nous sentions acculées, isolées et incapables de nous confier à quelqu'un ? Devons-nous vraiment attendre que la situation devienne insupportable pour en parler ?

Une fois que nous avons remis tous les éléments à leur place : culpabilité, honte, responsabilités, positions de pouvoir et positions vulnérables, la zone grise n'est finalement pas si grise que cela. Nous avons toutes et tous cette boussole intérieure qui peut nous aider à naviguer dans des situations qui laissent place à l'interprétation. Si nous y prêtons une attention active et que nous nous reconnectons à notre boussole intérieure, nous réalisons que nous avons une très bonne perception de ce qui est approprié et de ce qui ne l'est pas, de ce que nous acceptons activement et de ce qui transgresse nos limites. Dans le même temps, nous, les autrices de ce guide, reconnaissons que personne ne nous a jamais expliqué comment le harcèlement sexuel se développe et comment identifier les signes avant-coureurs. Nous avons donc décidé de nous y atteler nous-mêmes.

LE RED FLAG SYSTEM

Des milliers d'années de patriarcat nous ont tenues à l'écart des connaissances dont nous avons besoin pour survivre dans ce monde. La représentation binaire du harcèlement sexuel et le concept de la zone grise nous empêchent de construire un système d'alerte précis, qui nous aiderait à assurer notre sécurité et celle de nos adelphe.

Vos limites personnelles sont à la base de votre système d'alerte personnel : elles vous permettent de détecter naturellement ce qui vous met mal à l'aise et ce que vous définissez comme (in)approprié. Détecter les situations dans lesquelles vous vous sentez mal à l'aise, apprendre à les reconnaître (et y remédier immédiatement) n'est qu'un moyen d'identifier et de combattre le harcèlement. Nous expliquons plus en détail comment s'approprier ces perceptions et en tirer parti dans notre section « Changer le monde » (page 44).

Bien sûr, les limites de chaque personne sont uniques et ne sont pas discutables : elles sont franchies dès que vous vous sentez mal à l'aise et que vous trouvez que cela va trop loin à votre goût. Mais en examinant les dizaines de récits de harcèlement sexuel racontés par nos amies, par nos collègues lors d'ateliers Period. et dans les médias, nous avons également réalisé qu'ils suivaient tous certains schémas bien précis. **Si nous prenons conscience que ces schémas sont systémiques, il est moins probable que nous en attribuions la responsabilité à nous-mêmes.** Dès que nous comprenons qu'il ne s'agit pas d'une affaire individuelle et que d'autres personnes ressentent la même chose dans ce genre de situation, il est plus facile de faire confiance à notre jugement. En d'autres termes, il devient plus facile de comprendre ce qui se passe réellement et d'obtenir de l'aide.

Nous avons condensé ces schémas en un outil pratique : le système des drapeaux rouges, en anglais le Red Flag System. Chaque drapeau rouge peut être classé dans l'une des catégories ci-dessous :



Les facteurs environnementaux

Le harcèlement sexuel peut avoir lieu n'importe où, mais les gens ont plus de risques d'être harcelés dans des lieux présentant des enjeux importants de pouvoir, des dépendances ou une culture sexiste qui n'est pas remise en question.

Le syndrome du « Good Guy », du gars gentil

« Ce gars ne ferait jamais une chose pareille ». Lorsque quelqu'un a une bonne réputation, un capital sympathie élevé..., il est parfois compliqué de remettre son comportement en cause. Il s'agit en particulier d'un drapeau rouge si d'autres personnes utilisent cette bonne réputation pour excuser un auteur de harcèlement.



Les techniques classiques de harcèlement

Commencer par un compliment, « souffler le chaud et le froid », mettre une personne sur un piédestal, lui donner un statut spécial, isoler la cible..., la liste est longue. Tous ces éléments sont ce que nous considérons comme des « techniques classiques » grâce auxquelles les harceleurs construisent progressivement le harcèlement.



Nos propres comportements

Qu'il s'agisse d'essayer de se convaincre qu'il ne se passe rien de grave (même quand on a l'intuition que quelque chose ne va pas) ou de se figer face à un certain comportement, ces signes peuvent indiquer qu'il y a un problème.



Certains des drapeaux rouges répertoriés dans ce guide ne sont pas problématiques en soi si on les considère individuellement. Agresser quelqu'un est toujours problématique, mais complimenter quelqu'un ne l'est pas nécessairement. La question de savoir si un drapeau rouge individuel peut être un premier indice d'alerte dépend des circonstances. Un compliment n'est pas anodin dès lors que des dynamiques de pouvoir sont en jeu. La personne qui fait le compliment outrepasset-elle **clairement** son rôle ? Est-ce par exemple votre médecin ? Votre patron ? Votre professeur ? Dans ce cas, le tableau est assez différent. Pouvez-vous prendre vos distances ou refuser le compliment sans craindre de répercussions ? Non ? Alors c'est un drapeau rouge.

Il est important de prendre en compte plusieurs facteurs afin d'avoir un système d'alerte qui fonctionne bien. Le fait de n'avoir qu'un seul drapeau rouge place la barre très haut et peut signifier que votre système d'alerte réagit trop tard. Si vous vous dites « tant qu'il ou elle n'a pas fait cette chose abjecte, ce n'est pas si grave », vous risquez d'ignorer les niveaux de progression du harcèlement et ce sera plus compliqué de demander de l'aide et de prendre vos distances.

Une fois que vous aurez commencé à construire votre Red Flag System, il vous sera plus facile de prendre du recul, de faire un zoom arrière sur la situation et de prendre le temps de regarder ce qui se passe. Plus vous mettez ce système en pratique, plus il sera facile de percevoir que quelque chose ne va pas, de détecter un comportement problématique au moment où il se manifeste. Vous pourrez décider si vous vous sentez bien ou non par rapport à la situation. C'est à vous de décider où placer vos limites, et non à d'autres de le faire pour vous.

AVERTISSEMENT : le harcèlement découle de la détermination du harceleur d'exercer un contrôle sur sa cible. Nous ne pouvons rien changer à cette détermination. C'est pourquoi notre capacité d'autoprotection est restreinte, même si nos limites sont très solides et bien construites.

Ces limites fortes peuvent toutefois nous aider à :

- 1. Ne pas tomber dans une spirale de culpabilité où l'on se blâme soi-même.**
 - 2. Reconnaître nos sentiments valides et précis qui sont essentiels pour identifier le harcèlement.**
 - 3. Chercher et trouver de l'aide.**
-



Exemples de la vraie vie

Exercices

Maintenant que vous connaissez le Red Flag System, vous pouvez le mettre en pratique. Dans cette partie, vous trouverez des histoires de harcèlement réellement vécues.

AVERTISSEMENT : cette section contient des descriptions explicites de harcèlement et de violences sexuelles.

Il existe deux versions : **une version vierge**, dans laquelle vous pouvez placer vos propres drapeaux rouges, **et notre version** avec ce que nous — les participantes aux ateliers Period., d'autres femmes qui nous ont raconté leur histoire et nous-mêmes — considérons comme des drapeaux rouges. Vous pouvez comparer les deux versions pour avoir un aperçu du sentiment collectif afin de renforcer votre jugement.

Les mythes que l'on nous inculque depuis l'enfance ont un impact direct sur la capacité des victimes et des témoins à identifier le harcèlement et à y répondre. Afin de tirer le meilleur parti de ces témoignages, consultez la rubrique « Déconstruire les mythes » dans le chapitre « Changer le monde » (page 60). Nous avons délibérément laissé la fin des histoires ouverte. C'est parce que nous voulons que vous vous entraîniez à identifier le harcèlement dès les premiers signaux. Dans la section « Changer le monde » (page 43), nous avons préparé des suggestions pour vous.

RAPPROPRIEZ-VOUS CE GUIDE : vous pouvez interagir avec ces témoignages pendant la lecture.

Chaque récit existe en deux versions :

- Une version vierge avec de l'espace pour souligner, prendre des notes, dessiner... Pour que vous puissiez faire preuve de créativité;
- Notre version avec des drapeaux rouges que vous pouvez comparer avec la vôtre. Nos drapeaux rouges sont soulignés de différentes manières :



Les facteurs environnementaux



Le syndrome du gars sympa



Les techniques classiques de harcèlement



Nos comportements

AVERTISSEMENT : chaque récit est basé sur des expériences réelles anonymes, que nous avons l'autorisation de partager. Ils documentent des expériences qui nous sont arrivées à nous-mêmes, à des amies ou à d'autres personnes.

Le professeur.

Lorsque j'ai commencé mon master, j'avais un professeur très réputé. Il était le professeur le plus admiré de notre faculté. Les étudiant·es l'adoraient, car il était plein d'esprit et il s'était donné pour mission de faire de ses étudiant·es des stars académiques.

Il m'a immédiatement appréciée et a fait l'éloge de mon intelligence. Il m'a invitée à des présentations de livres et m'a présentée comme l'une de ses étudiantes les plus prometteuses et les plus talentueuses. Je l'ai interviewé pour mon blog et lorsque je lui ai envoyé le lien, il a fait remarquer que ma photo de profil était particulièrement séduisante. En classe, il touchait toujours légèrement son pantalon, juste sous la ceinture, chaque fois que je parlais, comme par hasard... Je me suis persuadée que ces incidents étaient anodins, inoffensifs, et que je faisais probablement toute une histoire pour rien, alors j'ai mis ça de côté.

Il m'a emmenée à des conférences lors desquelles il me mettait toujours en avant. Il m'a offert un cadeau pour mon anniversaire et m'a proposé de m'emmener au théâtre. J'ai poliment refusé, mais il a continué à se comporter de manière étrange.

Alors que nous étions assis au fond d'une salle de conférence bondée, il s'est glissé dans un siège à côté de moi et a posé nonchalamment sa main sur mon genou.

Il avait l'habitude de me dire « *tu es si brillante, tu as absolument besoin de quelqu'un pour rendre ce talent visible et je te soutiendrai dans cette démarche* ». Il m'a convaincue de soumettre des articles à des conférences.

Il m'a également proposé de relire un de ses articles, ce qui m'a finalement amenée à écrire une anthologie pour lui. Gratuitement, bien entendu. Le prestige et sa réputation devaient être une rémunération suffisante : il a insisté sur le fait que cette référence dans la communauté scientifique et sur mon CV suffiraient. La compétition à l'université était rude. Sans un professeur qui vous soutient, c'est très compliqué. J'en étais tout à fait consciente. Et je savais aussi que si un professeur pouvait vous propulser très vite au sommet, il pouvait également très vite vous faire retomber au bas de l'échelle.

Lors d'une conférence, à la fin de la journée, il s'était tellement saoulé qu'il a eu besoin d'aide pour retourner dans sa chambre d'hôtel. J'ai même dû introduire la carte de la chambre. Alors que nous étions entrés dans la chambre et que j'étais sur le point de partir, il s'est approché de moi et m'a demandé si « *nous ne devrions pas essayer* ».

Écrivez votre propre fin : décidez comment l'histoire se termine.

↓ NOTRE ANALYSE

Le professeur.



DES INÉGALITÉS



UNE BONNE RÉPUTATION/
UN PRESTIGE SOCIAL

Lorsque j'ai commencé mon master, j'avais un professeur très réputé. Il était le professeur le plus admiré de notre faculté. Les étudiant-es l'adoraient, car il était plein d'esprit et il s'était donné pour mission de faire de ses étudiant-es des stars académiques.



LE PIÉDESTAL

Il m'a immédiatement appréciée et a fait l'éloge de mon intelligence. Il m'a invitée à des présentations de livres et m'a présentée comme l'une de ses étudiantes les plus prometteuses et les plus talentueuses. Je l'ai interviewé pour mon blog et lorsque je lui ai envoyé



FLOUTER LES LIMITES

le lien, il a fait remarquer que ma photo de profil était particulièrement séduisante. En classe, il touchait



UN COMPORTEMENT A CARACTERE SEXUEL

toujours légèrement son pantalon, juste sous la ceinture, chaque fois que je parlais, comme par hasard... Je me suis persuadée que ces incidents étaient anodins, inoffensifs, et que je faisais probablement toute une histoire pour rien, alors j'ai mis ça de côté.



L'AUTO-CONVICTION



LE FAVORITISME

Il m'a emmenée à des conférences lors desquelles



FLOUTER LES LIMITES

il me mettait toujours en avant. Il m'a offert un cadeau pour mon anniversaire et m'a proposé de m'emmener au théâtre. J'ai poliment refusé, mais il a continué à se comporter de manière étrange.



«NON» N'EST PAS UNE RÉPONSE

Alors que nous étions assis au fond d'une salle de conférence bondée, il s'est glissé dans un siège à côté de moi et a posé nonchalamment sa main sur mon genou.



UN CONTACT PHYSIQUE NON CONSENTI

Il avait l'habitude de me dire « *tu es si brillante, tu as absolument besoin de quelqu'un pour rendre ce talent visible et je te soutiendrai dans cette démarche* ». Il m'a convaincue de soumettre des articles à des conférences.

NOTRE ANALYSE ↓

Il m'a également proposé de relire un de ses articles, ce qui m'a finalement amenée à écrire une anthologie pour lui. Gratuitement, bien entendu. Le prestige et sa réputation devaient être une rémunération suffisante : il a insisté sur le fait que cette référence dans la communauté scientifique et sur mon CV suffiraient. La compétition à l'université était rude. Sans un professeur qui vous soutient, c'est très compliqué. J'en étais tout à fait consciente. Et je savais aussi que si un professeur pouvait vous propulser très vite au sommet, il pouvait également très vite vous faire retomber au bas de l'échelle.

Lors d'une conférence, à la fin de la journée, il s'était tellement saoulé qu'il a eu besoin d'aide pour retourner dans sa chambre d'hôtel. J'ai même dû introduire la carte de la chambre. Alors que nous étions entrés dans la chambre et que j'étais sur le point de partir, il s'est approché de moi et m'a demandé si « nous ne devrions pas essayer ».

DES INÉGALITÉS 

ENVIRONNEMENT
TOXIQUE 

UNE INVITATION
DANS UN
ESPACE PRIVÉ 

PROPOSITION À
CARACTÈRE SEXUEL 

Le collègue.

J'ai reçu ma première offre d'emploi juste après l'université. J'avais déjà travaillé pour payer mes études, mais c'était mon premier « vrai » travail. Ma famille était vraiment fière que j'obtienne cet emploi, car elle s'était donnée beaucoup de mal pour me soutenir dans mes études. Étant la première génération de ma famille à aller à l'université, je voulais leur montrer que leurs efforts avaient porté leurs fruits. J'avais également besoin d'un emploi de toute urgence pour me sortir de ma situation précaire. L'entreprise m'a accordé une période d'essai de six mois pendant laquelle je gagnais encore peu, mais la perspective d'un emploi et d'un meilleur salaire m'a encouragée à serrer les dents et à continuer.

J'ai été flattée et heureuse lorsque mon patron m'a choisie pour faire partie de son équipe et j'ai été impressionnée par mon nouvel environnement : une grande organisation. Mon patron a fait savoir au reste de l'équipe qu'il voulait m'engager mais que les démarches administratives étaient particulièrement fastidieuses. Un collègue senior, qui faisait partie de l'équipe depuis longtemps, a voulu m'aider et a fait le nécessaire. Je lui étais très reconnaissante de me donner cette opportunité qui allait m'ouvrir des portes auxquelles je n'aurais même pas rêvées auparavant. Mon collègue m'a proposé d'être mon mentor et j'étais impatiente d'en apprendre le plus possible. Il appréciait visiblement de passer du temps avec moi. Je voulais rester concentrée sur mon travail, et éviter par conséquent toute distraction. Il m'a invitée à dîner et m'a emmenée boire une bière, ce qu'il ne faisait jamais avec les autres membres de mon équipe. Au début, les autres collègues étaient également invité-es, mais au bout du compte, nous

étions toujours les deux seul-es présent-es. D'un côté, j'étais un peu fière de cette position spéciale, mais d'un autre côté, je n'osais jamais dire non lorsque je voulais vraiment rentrer chez moi, car je lui étais tellement redevable.

Petit à petit, il est passé de mails me félicitant pour mon travail à l'envoi de messages ambigus pratiquement sans interruption. Par exemple, il m'a envoyé un message du type « *#funfact j'ai des menottes dans mon tiroir :)* » ou « *Je me demande ce que tu ferais si tu perdais notre pari et que je te défiais de t'asseoir nue à ton bureau ;)* ».

Je n'en croyais pas mes yeux et j'étais extrêmement mal à l'aise quand j'ai lu ça. J'ai essayé d'éviter d'en parler, d'éviter la confrontation. J'espérais que la conversation finirait par passer à autre chose. Il savait que j'avais un petit ami, alors j'ai considéré qu'il s'agissait d'une simple plaisanterie, quelque chose que les hommes font tout simplement. J'ai essayé de refuser toutes ses invitations, mais il les reportait systématiquement jusqu'à ce que je sois à court d'excuses. Un soir, il m'a invitée à boire une autre bière avec lui. Il était tard, j'étais ivre et je voulais juste rentrer chez moi.

Mais chaque fois que j'ai essayé de partir, il m'a persuadée de rester pour prendre un dernier verre. J'avais l'impression d'avoir provoqué cette situation, car je ne m'étais jamais vraiment opposée à son comportement. Il était déjà tard et je ne pouvais pas prendre le bus pour rentrer chez moi. Il en était bien conscient et il a dit : « *Tu n'as de toute façon pas les moyens de rentrer en taxi.* » Je ne pouvais pas refuser, alors je suis restée et j'ai continué à boire.

Écrivez votre propre fin : décidez comment l'histoire se termine.

Le collègue.

J'ai reçu ma première offre d'emploi juste après l'université. J'avais déjà travaillé pour payer mes études, mais c'était mon premier « vrai » travail. Ma famille était vraiment fière que j'obtienne cet emploi, car elle s'était donnée beaucoup de mal pour me soutenir dans mes études. Étant la première génération de ma famille à aller à l'université, je voulais leur montrer que leurs efforts avaient porté leurs fruits. J'avais également besoin d'un emploi de toute urgence pour me sortir de ma situation précaire. L'entreprise m'a accordé une période d'essai de six mois pendant laquelle je gagnais encore peu, mais la perspective d'un emploi et d'un meilleur salaire m'a encouragée à serrer les dents et à continuer.

 DES INÉGALITÉS

J'ai été flattée et heureuse lorsque mon patron m'a choisie pour faire partie de son équipe et j'ai été impressionnée par mon nouvel environnement : une grande organisation. Mon patron a fait savoir au reste de l'équipe qu'il voulait m'engager mais que les démarches administratives étaient particulièrement fastidieuses. Un collègue senior, qui faisait partie de l'équipe depuis longtemps, a voulu m'aider et a fait le nécessaire. Je lui étais très reconnaissante de me donner cette opportunité qui allait m'ouvrir des portes auxquelles je n'aurais même pas rêvées auparavant.

 LA NOUVELLE

 DES INÉGALITÉS

 LE SAUVEUR

 LE SAUVEUR

 L'AUTO-CONVICTION

 FLOUTER LES LIMITES

 LE FAVORITISME

Mon collègue m'a proposé d'être mon mentor et j'étais impatiente d'en apprendre le plus possible. Il appréciait visiblement de passer du temps avec moi. Je voulais rester concentrée sur mon travail et éviter par conséquent toute distraction. Il m'a invitée à dîner et m'a emmenée boire une bière, ce qu'il ne faisait jamais avec les autres membres de mon équipe. Au début, les autres collègues étaient également invité-es, mais au bout du compte, nous

NOTRE ANALYSE ↓

étions toujours les deux seul-es présent-es. D'un côté, j'étais un peu fière de cette position spéciale, mais d'un autre côté, je n'osais jamais dire non lorsque je voulais vraiment rentrer chez moi, car je lui étais tellement redevable.

Petit à petit, il est passé de mails me félicitant pour mon travail à l'envoi de messages ambigus pratiquement sans interruption. Par exemple, il m'a envoyé un message du type « #funfact j'ai des menottes dans mon tiroir :) » ou « Je me demande ce que tu ferais si tu perdais notre pari et que je te défiais de t'asseoir nue à ton bureau ;) ».

Je n'en croyais pas mes yeux et j'étais extrêmement mal à l'aise quand j'ai lu ça. J'ai essayé d'éviter d'en parler, d'éviter la confrontation. J'espérais que la conversation finirait par passer à autre chose. Il savait que j'avais un petit ami, alors j'ai considéré qu'il s'agissait d'une simple plaisanterie, quelque chose que les hommes font tout simplement. J'ai essayé de refuser toutes ses invitations, mais il les reportait systématiquement jusqu'à ce que je sois à court d'excuses. Un soir, il m'a invitée à boire une autre bière avec lui. Il était tard, j'étais ivre et je voulais juste rentrer chez moi.

Mais chaque fois que j'ai essayé de partir, il m'a persuadé de rester pour prendre un dernier verre. J'avais l'impression d'avoir provoqué cette situation, car je ne m'étais jamais vraiment opposée à son comportement. Il était déjà tard et je ne pouvais pas prendre le bus pour rentrer chez moi. Il en était bien conscient et il a dit : « Tu n'as de toute façon pas les moyens de rentrer en taxi. » Je ne pouvais pas refuser, alors je suis restée et j'ai continué à boire.

DES RÉPONSES POLIES 

LE PIÈGE DE LA RÉCIPROCITÉ 

UNE INVITATION DANS UN ESPACE PRIVÉ ET FLOUTER LES LIMITES 

ESCALADE 

COMMENTAIRES À CARACTÈRE SEXUEL 

SE RÉDUIRE SOI-MÊME AU SILENCE 

L'AUTO-CONVICTION 

«NON» N'EST PAS UNE RÉPONSE 

«NON» N'EST PAS UNE RÉPONSE 

SE REJETER LA FAUTE SUR SOI-MÊME 

LE HARCELEUR SAIT CE QU'IL FAIT 

DES RÉPONSES POLIES 

L'ami.

Nous étions meilleur-es ami-es depuis des années. C'était un gars attentionné, toujours gentil, toujours à l'écoute, une personne réservée, même un peu timide. Lorsque j'étais en couple, il me faisait toujours remarquer qu'il était célibataire contre son gré. Il se plaignait que les femmes ne s'intéressaient qu'aux sales types et ne donnaient jamais leur chance aux gentils comme lui. Un jour, très brusquement, ma petite amie a rompu avec moi. J'étais dévastée. Ma vie était chamboulée. Je devais trouver un logement, et mon meilleur ami m'a offert son canapé. Pendant deux semaines, nous avons discuté des heures durant de ma séparation. J'ai beaucoup apprécié ces moments et il a fait preuve d'empathie et de patience même lorsque nous abordions encore et toujours les mêmes sentiments. Je me sentais vraiment reconnaissante d'avoir un ami aussi gentil et compatissant à mes côtés.

Mais ensuite, à la fin de ces deux semaines, je n'avais plus envie de loger chez quelqu'un d'autre, je voulais avoir un peu d'espace pour moi. J'ai commencé à chercher un appartement mais il n'était pas facile de trouver quelque chose dans mon budget. Je me sentais encore très épuisée, ce qui ne facilitait pas les recherches. J'étais coincée. J'avais aussi remarqué que quelque chose avait changé chez mon ami.

Chaque fois que je quittais la maison, il demandait où j'allais. Il m'accompagnait dans tous mes déplacements, ce que je trouvais charmant au début : il voulait m'accompagner et m'aider, voire me protéger, parce que, selon lui, le quartier était un peu dangereux, même si je n'avais jamais rien remarqué à ce sujet.

Il m'envoyait des messages dix fois par jour pour savoir comment j'allais et devenait un peu jaloux lorsque je voyais mes autres ami-es.

Mon meilleur ami a commencé à plaisanter en disant que nous avions l'air d'être marié-es depuis cinquante ans. Puis, il n'a plus voulu que je dorme sur le canapé mais que je partage son lit. « *Ne sois pas ridicule* », disait-il. « *J'ai un très grand lit et aucune petite amie n'y dort en ce moment de toute façon.* » Je ne voulais pas être bizarre et en faire tout un plat. Nous étions manifestement amis, non ? De plus, je me sentais mal à l'aise de lui refuser quoi que ce soit puisqu'il me laissait rester chez lui et écoutait tout ce que je lui racontais sur mes problèmes. J'ai donc fini par partager son lit à contrecœur. Une nuit, ma séparation m'a rattrapée et j'étais à nouveau dévastée. Soudain, il s'est approché très près de moi et son visage était juste devant le mien. Il a dit « *peut-être que ta nouvelle personne est déjà plus proche que tu ne le penses* ». J'étais en état de choc. Une voix intérieure a crié « *mais qu'est-ce qui se passe ?!* » quand il s'est penché pour m'embrasser. C'est là que je l'ai arrêté. Il a eu l'air déconcerté et a dit : « *tu ne crois pas que maintenant que j'ai tant pris soin de toi, c'est ton tour ?* ».

Écrivez votre propre fin : décidez comment l'histoire se termine.

L'ami.



LA «FRIEND ZONE»

Nous étions meilleur-es ami-es depuis des années. C'était un gars attentionné, toujours gentil, toujours à l'écoute, une personne réservée, même un peu timide. Lorsque j'étais en couple, il me faisait toujours remarquer qu'il était



LA «FRIEND ZONE»

célibataire contre son gré. Il se plaignait que les femmes ne s'intéressaient qu'aux sales types et ne donnaient



LA «FRIEND ZONE»

jamais leur chance aux gentils comme lui. Un jour, très brusquement, ma petite amie a rompu avec moi. J'étais



DES INÉGALITÉS

Je devais trouver un logement, et mon meilleur ami m'a offert son canapé.



LE SAUVEUR

Pendant deux semaines, nous avons discuté des heures durant de ma séparation. J'ai beaucoup apprécié ces moments et il a fait preuve d'empathie et de patience même lorsque nous abordions encore et toujours les mêmes sentiments. Je me sentais vraiment reconnaissante d'avoir un ami aussi gentil et compatissant à mes côtés.

Mais ensuite, à la fin de ces deux semaines, je n'avais plus envie de loger chez quelqu'un d'autre, je voulais avoir un peu d'espace pour moi. J'ai commencé à



DES INÉGALITÉS

chercher un appartement mais il n'était pas facile de trouver quelque chose dans mon budget. Je me sentais encore très épuisée, ce qui ne facilitait pas



UNE INTUITION

les recherches. J'étais coincée. J'avais aussi remarqué que quelque chose avait changé chez mon ami.



«NON» N'EST PAS UNE RÉPONSE

Chaque fois que je quittais la maison, il demandait où j'allais. Il m'accompagnait dans tous mes déplacements,

ce que je trouvais charmant au début : il voulait m'accompagner et m'aider, voire me protéger, parce que, selon lui, le quartier était un peu dangereux, même si je n'avais jamais rien remarqué à ce sujet.



LA NOUVELLE

NOTRE ANALYSE ↓

Il m'envoyait des messages dix fois par jour pour savoir comment j'allais et devenait un peu jaloux lorsque je voyais mes autres ami-es.

ESCALADE 

Mon meilleur ami a commencé à plaisanter en disant que nous avions l'air d'être marié-es depuis cinquante ans. Puis, il n'a plus voulu que je dorme sur le canapé mais que je partage son lit. « Ne sois pas ridicule », disait-il. « J'ai un très grand lit et aucune petite amie n'y dort en ce moment de toute façon. » Je ne voulais pas être bizarre et en faire tout un plat. Nous étions manifestement amis, non ? De plus, je me sentais mal à l'aise de lui refuser quoi que ce soit puisqu'il me laissait rester chez lui et écoutait tout ce que je lui racontais sur mes problèmes. J'ai donc fini par partager son lit à contrecœur. Une nuit, ma séparation m'a rattrapée et j'étais à nouveau dévastée. Soudain, il s'est approché très près de moi et son visage était juste devant le mien. Il a dit « peut-être que ta nouvelle personne est déjà plus proche que tu ne le penses ». J'étais en état de choc. Une voix intérieure a crié « mais qu'est-ce qui se passe ?! » quand il s'est penché pour m'embrasser. C'est là que je l'ai arrêté. Il a eu l'air déconcerté et a dit : « tu ne crois pas que maintenant que j'ai tant pris soin de toi, c'est ton tour ? ».

FLOUTER LES LIMITES 

VOUS TRAITER DE RABAT-JOIE 

LE PIÈGE DE LA RÉCIPROCITÉ 

UN CONTACT PHYSIQUE NON CONSENTI 

LA «FRIEND ZONE» 

LE PIÈGE DE LA RÉCIPROCITÉ 

Le docteur.

Je suis une femme racisée et je venais de déménager dans une nouvelle ville. J'avais besoin de soins dentaires de toute urgence, mais je ne connaissais pas de dentiste en ville. Une collègue de travail m'a recommandé un dentiste parce qu'il était près de chez moi et qu'il « *faisait l'affaire* », alors j'ai pris rendez-vous.

Lorsque je m'y suis rendue, il n'y avait que lui et moi dans le cabinet. Lorsqu'il a ouvert la porte, j'ai déjà eu l'impression qu'il me regardait avec insistance. Il m'a emmenée jusqu'à la salle de traitement. Il m'a expliqué la procédure et a commencé à me dire un tas de choses sur sa vie privée : d'où il venait, sa famille, sa femme, où ils s'étaient mariés... Au début, j'ai pensé qu'il essayait de détourner mon attention du traitement et d'une éventuelle douleur. Mais ensuite, il a commencé à me poser des questions très personnelles : il m'a interrogée sur la bague que je portais, si j'allais me marier bientôt, qui j'allais épouser... Je trouvais qu'il allait trop loin et que ses questions portaient atteinte à ma vie privée. Mais comme il m'avait dit toutes ces choses sur lui, j'ai eu le sentiment de devoir lui rendre la pareille.

Alors que je pensais que c'était enfin terminé, il m'a dit que je devais revenir deux semaines plus tard pour la deuxième partie. Je me sentais mal à l'aise, mais je ne pouvais pas vraiment expliquer pourquoi. J'avais peur de ne pas pouvoir changer de dentiste et d'en consulter un autre alors que seulement la moitié du traitement était faite. J'ai balayé ce sentiment étrange, pensant que j'étais trop sensible et qu'il essayait juste d'avoir une conversation amicale. J'ai pris un deuxième rendez-vous.

Au deuxième rendez-vous, il s'est souvenu de tout ce que j'avais dit à propos de mon petit ami, de ma vision du mariage... Il a commencé à parler des rôles dans le mariage, de son souhait de pouvoir être jeune à nouveau, de vivre une nouvelle relation encore une fois. Pendant qu'il effectuait le traitement, j'ai commencé à ressentir une douleur aiguë et je lui ai demandé de faire une pause. Il a ri et a dit : « *Oh, allez, je pensais que les femmes comme vous aimaient bien quand c'était brutal* » et m'a fait un clin d'œil. Je n'arrivais pas à croire ce que j'entendais, mais je ne pouvais rien faire puisqu'il poursuivait le traitement.

Puis, après avoir terminé, il a commencé à faire des remarques et à me regarder d'un air plutôt grossier. Il m'a donné un miroir pour voir le résultat et il a commencé à toucher mes épaules, disant que j'étais maintenant « *parfaite de l'extérieur et de l'intérieur* ». La seconde d'après, il avait déplacé ses mains jusqu'à mon cou, et a commencé à le masser, expliquant nonchalamment qu'il vérifiait simplement ma tension musculaire. Je me suis figée.

Écrivez votre propre fin : décidez comment l'histoire se termine.

↓ NOTRE ANALYSE

Le docteur.

LA NOUVELLE

Je suis une femme racisée et je venais de déménager dans une nouvelle ville. J'avais besoin de soins dentaires de toute urgence, mais je ne connaissais pas de dentiste en ville. Une collègue de travail m'a recommandé un dentiste parce qu'il était près de chez moi et qu'il « *faisait l'affaire* », alors j'ai pris rendez-vous.

UN REGARD A CARACTÈRE SEXUEL

Lorsque je m'y suis rendue, il n'y avait que lui et moi dans le cabinet. Lorsqu'il a ouvert la porte, j'ai déjà eu l'impression qu'il me regardait avec insistance. Il m'a emmenée jusqu'à la salle de traitement. Il m'a expliqué la procédure et a commencé à me dire un tas de choses sur sa vie privée : d'où il venait, sa famille, sa femme, où ils s'étaient mariés...

FLOUTER LES LIMITES

Au début, j'ai pensé qu'il essayait de détourner mon attention du traitement et d'une éventuelle douleur. Mais ensuite, il a commencé à me poser des questions très

FLOUTER LES LIMITES

personnelles : il m'a interrogée sur la bague que je portais, si j'allais me marier bientôt, qui j'allais épouser... Je trouvais qu'il allait trop loin et que ses questions portaient atteinte à ma vie privée. Mais comme il m'avait dit toutes ces choses sur lui, j'ai eu le sentiment de devoir lui rendre la pareille.

FLOUTER LES LIMITES

~~Alors que je pensais que c'était enfin terminé, il m'a dit~~ que je devais revenir deux semaines plus tard pour la deuxième partie. Je me sentais mal à l'aise, mais je ne pouvais pas vraiment expliquer pourquoi. J'avais peur de ne pas pouvoir changer de dentiste et d'en consulter un autre alors que seulement la moitié du traitement était faite. J'ai balayé ce sentiment étrange, pensant que j'étais trop sensible et qu'il essayait juste d'avoir une conversation amicale. J'ai pris un deuxième rendez-vous.

LE PIÈGE DE LA RÉCIPROCITÉ

UNE INTUITION

SE RÉDUIRE SOI-MÊME AUSILÈNCE

AUTO-CONVICTION

NOTRE ANALYSE ↓

Au deuxième rendez-vous, il s'est souvenu de tout ce que j'avais dit à propos de mon petit ami, de ma vision du mariage... Il a commencé à parler des rôles dans le mariage, de son souhait de pouvoir être jeune à nouveau, de vivre une nouvelle relation encore une fois. Pendant qu'il effectuait le traitement, j'ai commencé à ressentir une douleur aiguë et je lui ai demandé de faire une pause. Il a ri et a dit : « Oh, allez, je pensais que les femmes comme vous aimaient bien quand c'était brutal » et m'a fait un clin d'œil. Je n'arrivais pas à croire ce que j'entendais, mais je ne pouvais rien faire puisqu'il poursuivait le traitement.

LE BON VIEUX TEMPS 

LE PRÉTEXTE DE LA DIFFÉRENCE CULTURELLE 

VOUS TRAITER DE RABAT-JOIE 

UN REGARD À CARACTÈRE SEXUEL 

UN CONTACT PHYSIQUE NON CONSENTI 

COMMENTAIRES À CARACTÈRE SEXUEL 

UN CONTACT PHYSIQUE NON CONSENTI 

Puis, après avoir terminé, il a commencé à faire des remarques et à me regarder d'un air plutôt grossier. Il m'a donné un miroir pour voir le résultat et il a commencé à toucher mes épaules, disant que j'étais maintenant « parfaite de l'extérieur et de l'intérieur ». La seconde d'après, il avait déplacé ses mains jusqu'à mon cou, et a commencé à le masser, expliquant nonchalamment qu'il vérifiait simplement ma tension musculaire. Je me suis figée.

GLOSSAIRE DES DRAPEAUX ROUGES

Facteurs environnementaux

Avant d'examiner les comportements, prenez du recul et vérifiez l'environnement dans lequel vous vous trouvez.

Des inégalités

L'inégalité économique, les hiérarchies marquées, un revenu faible, un emploi précaire, l'âge, le fait de dépendre de quelqu'un pour survivre (financièrement, pour le logement, pour la nourriture), le fait que quelqu'un puisse « détruire votre carrière à tout moment » — tout cela affectera radicalement votre capacité à réagir et à agir.

La nouvelle

En tant que nouvelle arrivante, vous pouvez être dans une position vulnérable car :

- Vous ne connaissez pas les règles du système, et vous essayez donc de les apprendre et de vous adapter le plus rapidement possible. Il est facile pour les personnes en position de pouvoir de vous faire croire que ce sont elles qui fixent les règles du jeu. Et si vous ne jouez pas le jeu, cela peut vous coûter votre travail;
- Vous cherchez à faire vos preuves ou à être appréciée par les autres, donc vous vous donnez à fond. Cela vous incite à penser selon la devise « *quoi qu'il arrive, je vais surmonter cette épreuve* ». Cela crée un environnement dans lequel vous acceptez certains comportements que vous n'accepteriez peut-être pas dans d'autres conditions;
- Vous ne connaissez personne ou l'endroit. Cette absence de système de soutien vous rend encore plus vulnérable.

Un environnement toxique

Dans certains contextes, il est difficile de s'exprimer, de faire respecter des points de vue différents ou de remettre en question le comportement des gens. Cela peut être dû à une culture sexiste dominante ou même à une forte compétition entre les personnes (les individus se concentrent davantage sur leur propre réussite que sur le fait de se soucier des collègues et d'être solidaires).



Le syndrome du « mec gentil »

Quand nous parlons du « syndrome du Good Guy »^f ou du mec gentil, nous voulons dire que les personnes ayant la réputation d'être particulièrement gentilles peuvent se cacher derrière un écran de fumée. La lecture de centaines de témoignages nous a appris que les harceleurs sont souvent des personnes appréciées et en qui la société a confiance. Ils ou elles jouissent d'une grande crédibilité, et les gens aiment y croire. Cela rend beaucoup plus difficile de prouver que cette personne populaire est un harceleur.



La « friend zone »

Il s'agit d'une construction dangereuse et hétéronormative dans laquelle des hommes prétendument gentils estiment qu'ils ont le droit d'avoir une petite amie et des relations sexuelles parce qu'ils ont apporté un soutien émotionnel ou simplement été « gentils ». Il n'existe pas de compte bancaire sur lequel on dépose un soutien émotionnel ou des services à un·e ami·e en espérant être remboursé·e sous la forme de relations sexuelles. Il s'agit d'une construction douteuse qui tente de faire du sexe une histoire de dette à payer.

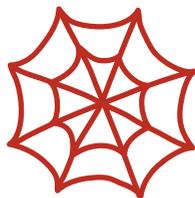
Une bonne réputation / un prestige social

Une personne que tout le monde apprécie, qui « ne ferait jamais ça » parce que tout le monde sait qu'elle se comporte toujours bien, sera toujours vue sous un jour positif. Il est difficile d'associer une personne populaire et appréciée à des actes horribles. Les victimes ont donc encore plus de mal à en parler et à convaincre leur entourage. C'est d'autant plus un drapeau rouge si d'autres personnes utilisent cette bonne réputation pour excuser un comportement ou rejeter une plainte pour harcèlement.

^f Même si nous l'appelons ici « le syndrome du Good Guy », cette catégorie de drapeaux rouges peut s'appliquer à tous les genres.

Techniques classiques de harcèlement

Voici une liste des techniques de harcèlement courantes que nous avons identifiées en analysant les témoignages de harcèlement. Elles sont présentées dans un ordre aléatoire et peuvent être utilisées simultanément.



Commencer par un compliment

Il peut s'agir d'une méthode classique pour ouvrir la voie à une situation de harcèlement. Même si un comportement n'est pas approprié ou agréable, vous aurez plus de mal à le remettre en question si la personne semble être « gentille » avec vous. Si vous appréciez l'autre personne et qu'elle est au même niveau que vous, vous pourriez apprécier de recevoir un compliment. Mais la situation est différente si le compliment vient d'une personne en position de pouvoir et qu'elle complimente votre apparence physique plutôt que votre travail, par exemple.

Le piédestal

Un schéma commun aux harceleurs manipulateurs consiste à vous mettre dès le début sur un piédestal. Ils peuvent vous féliciter et manifester un enthousiasme extraordinaire pour votre travail et/ou votre personnalité. Cet enthousiasme crée un lien entre vous et cette personne, surtout lorsque vous arrivez dans un nouvel environnement, que vous manquez de confiance, d'expérience, ou que vous ne connaissez pas grand monde. Ce comportement a pour but de créer une dépendance émotionnelle : le harceleur s'assure d'abord que vous vous y habituez. Ces personnes manipulatrices savent que vous allez chercher la reconnaissance pour nourrir votre confiance en vous.

Le favoritisme

Lorsqu'une personne vous accorde « un statut spécial » en faisant avec vous des choses qu'elle ne ferait pas avec d'autres, par exemple aller boire un verre, vous inviter seule à un événement. Ce statut spécial peut sembler attrayant au premier abord, mais le revers de la médaille est que cela vous éloigne et vous isole du reste du groupe. C'est une façon de vous isoler et de vous empêcher d'entrer en contact avec les autres. Cela peut aussi vous faire tomber dans le piège de la culpabilité : si vous vous sentez flattée au début, vous n'oserez peut-être pas parler lorsque la situation commencera à vous mettre mal à l'aise, car vous aurez peut-être honte d'avoir profité jusque-là de votre statut « spécial ».

Le bon vieux temps

La technique consiste à parler de sa propre jeunesse et de ses « folles expériences » pour vous apprivoiser et vous soutirer des informations plus privées.

Le sauveur

Si quelqu'un se précipite pour vous « sauver » ou vous offrir quelque chose qui semble trop beau pour être vrai, il se peut que ce ne soit pas du tout sincère. Nous nous rappelons d'une autre histoire dans laquelle une de nos amies a reçu une offre d'emploi qui ne ressemblait pas du tout à un emploi, mais plutôt à tout ce dont elle avait rêvé. Elle était ravie au début, mais peu après avoir exprimé son intérêt, la dynamique a changé et est devenue gênante. L'offre d'emploi de rêve s'est avérée être un moyen de l'attirer dans la sphère d'influence de quelqu'un qui avait des intentions complètement différentes. Si vous vous trouvez dans une situation similaire, gardez les yeux ouverts — on attend peut-être de vous une contrepartie.

Souffler le chaud et le froid

Être adorable avec quelqu'un puis absolument horrible l'instant d'après est un moyen de rendre les gens émotionnellement dépendants. Lorsque votre comportement est encensé à un moment donné puis extrêmement rabaissé le moment suivant, cela crée une grande confusion. Dans cet état d'insécurité, il est plus facile d'exercer un contrôle sur vous. Ces types de comportement génèrent une forte pression psychologique et sont difficiles à classer car ils sont imprévisibles.

Flouter les limites

Ces frontières floues peuvent exister entre amitié et relation amoureuse, ou entre vie professionnelle et vie privée : est-ce encore lié au travail ou déjà très privé, encore amical ou déjà plus intime ? Les limites deviennent floues car elles sont repoussées, dépassées graduellement. Par exemple, un harceleur pourra parler de sa vie sentimentale pour vous inciter à parler de la vôtre et ainsi créer un sentiment de proximité. L'étape suivante pourra être de passer petit à petit à sa vie sexuelle, pour vous poser des questions sur la vôtre. Dans des entreprises qui aiment se vendre comme une grande famille dans laquelle tous-tes les salarié-es sont des ami-es, cette dynamique crée de plus en plus de confusions potentielles qui peuvent être utilisées par un harceleur.

Le piège de la réciprocité

Vous avez l'impression que vous devez quelque chose à cette personne parce qu'elle a fait quelque chose pour vous. En raison de cette faveur, vous aurez peut-être du mal à refuser quelque chose à cette personne, même si ça n'a rien à voir avec ce qu'elle veut en retour.

Une invitation dans un espace privé

Qu'il s'agisse d'une invitation dans leur maison ou à monter dans leur chambre d'hôtel, ou encore d'un changement de plateforme de communication (par exemple, passer d'un courriel formel à une messagerie privée plus décontractée), cela contribue à brouiller les pistes et à soustraire l'interaction aux regards du public. Dans ces espaces plus isolés, les harceleurs ne se sentent pas observés et peuvent exercer un contrôle total. Sachez que cette technique est souvent utilisée contre celles et ceux qui se plaignent de harcèlement : *« si elle ne le voulait pas, pourquoi a-t-elle accepté l'invitation ? »*

Escalade

Soudainement, quelque chose a changé. La dynamique se transforme, et les choses vont si vite qu'il vous est impossible de vous adapter ou d'exprimer précisément ce qu'il se passe. Vous voulez rétablir la situation antérieure, vous faites des efforts supplémentaires, mais cela ne fonctionne pas. Il vous tire vers le bas, mais vous ne pouvez pas vous en détacher. C'est parce que vous comptez sur lui pour vous relever.

« Non » n'est pas une réponse

Dans des relations sociales saines, les gens doivent accepter que lorsque vous dites « non », c'est non. Si votre « non » est minimisé et que la personne franchit d'autant plus les limites, si elle devient agressive lorsque vous vous y opposez, si elle vous met sous pression lorsque vous vous décommandez, en fixant immédiatement une nouvelle date, en ne vous donnant aucune échappatoire possible... C'est un drapeau rouge.

Le prétexte de la différence culturelle

Les harceleurs utilisent les « différences culturelles » comme excuse lorsqu'on leur reproche un comportement inapproprié, sous prétexte que leur comportement est normal « là d'où ils ou elles viennent ». Cela leur permet de faire taire l'autre personne, de banaliser leur comportement et de continuer comme si de rien n'était. À l'inverse, on peut attendre de vous que vous soyez d'accord avec un comportement en raison de votre culture, de votre origine ou d'autres facteurs identitaires (par exemple, selon les mythes coloniaux, les femmes racisées « aiment quand ça fait mal »).

Vous traiter de rabat-joie

C'est une façon de briser votre résistance et de vous refuser le droit d'établir vos limites.

Le harceleur sait ce qu'il fait

Lorsque la personne n'essaie même pas de cacher qu'elle cherche à vous coincer ou vous harcèle, et le dit même ouvertement et/ou fait des blagues à ce sujet, c'est un drapeau rouge.

Un regard/comportement/commentaire/proposition à caractère sexuel

Si vous ne consentez pas explicitement à un regard, à un comportement, à un commentaire ou à une proposition à caractère sexuel, si vous ne l'avez pas demandé ou si vous n'avez pas la possibilité de dire « non » sans répercussion, il s'agit assurément d'un drapeau rouge. En dehors d'une relation consensuelle de nature sexuelle, ils sont inappropriés. Dans le cadre de nos recherches, nous avons constaté que ces actes de nature sexuelle semblaient souvent surgir de nulle part ou dans des contextes très inappropriés (par exemple, un message au travail). C'est aussi une façon de créer la surprise et de réduire votre capacité à dire non.

Un contact physique non consenti

La banalisation des contacts physiques non désirés et de la violence sexuelle nous éloigne de nos corps et de nos limites. Mais que quelqu'un vous touche nonchalamment sans votre consentement, vous agresse ou vous viole, c'est toujours inacceptable (et généralement illégal).

Vos comportements et réactions

Les comportements et/ou les réactions d'une personne harcelée ne sont jamais la cause du harcèlement. Les victimes ne sont jamais responsables des violences qu'elles subissent. Nous pensons toutefois que la façon dont vous réagissez renferme des informations. Votre réaction à un commentaire, un comportement ou une situation désagréable est votre intuition qui essaie de vous avertir que quelque chose ne va pas. Nous avons intériorisé que la victime est coupable (en anglais, *victim blaming*) à un point tel que nous réduisons au silence nos réactions à quelque chose qui interfère avec notre intégrité et remet en question nos sentiments. Nous allons examiner ici ces comportements et les interpréter comme de possibles indications qu'il y a un problème.



L'auto-conviction

Il s'agit d'un spectre qui va de l'indifférence au refus de croire que c'est vrai, même si vous savez que c'est une réalité. L'auto-conviction peut prendre la forme de l'une des réactions suivantes, ou commencer par l'une d'entre elles, puis passer à une autre :

- Vous ignorez le problème ;
- Vous essayez de vous convaincre que les actes du harceleur sont inoffensifs, accidentels, ou que vous êtes trop sensible, que vous exagérez ou même que vous inventez. En d'autres termes, vous déployez beaucoup d'efforts émotionnels pour faire disparaître de votre esprit une situation inconfortable ;
- Vous négociez intérieurement avec vos propres sentiments ;
- Vous niez ce que vous ressentez ;
- Vous faites des efforts considérables pour excuser le comportement de l'autre personne.

L'intuition

Votre corps essaie parfois de vous avertir que quelque chose ne va pas. Il peut s'agir d'un nœud dans l'estomac, d'un sentiment d'oppression dans la poitrine ou même d'une voix intérieure qui se fait entendre. Vous ne pouvez pas vous tromper si vous prêtez attention à ces signaux. Il faut parfois du temps pour retrouver cette capacité, surtout si vous avez déjà subi du harcèlement, des abus ou des violences sexuelles. Nous avons rassemblé quelques conseils à ce sujet plus loin dans ce guide dans la section « Changez le monde » page 44.

Se réduire soi-même au silence

Lorsque vous vous efforcez de ne pas en parler et de faire en sorte que personne ne soit au courant de ce qui se passe, c'est probablement qu'il se passe quelque chose. Les stéréotypes jouent un grand rôle à cet égard. Nous voulons que les gens s'intéressent à nous pour ce que nous sommes, pas pour notre apparence ou parce qu'ils espèrent obtenir des relations sexuelles de notre part. Malheureusement, dans un monde patriarcal, nous n'en sommes pas encore là : les femmes racisées sont supposées aimer les pratiques sexuelles brutales, les femmes qui ont réussi « y sont arrivées » parce qu'elles ont couché avec le patron, si elles sont gentilles avec un homme, elles doivent coucher avec lui... D'un côté, on nous le reproche, de l'autre, on le suppose automatiquement. Il n'y a donc pas d'issue : dans tous les cas, nous nous y prenons mal. Les stéréotypes de genre nous cataloguent comme étant sans valeur et nous enlèvent la légitimité d'être ici, de nous défendre et de nous exprimer.

Des réponses polies

Peut-être que vous répondez poliment parce que vous ne voulez pas le blesser. En évitant la confrontation et en contournant le problème, vous espérez le faire disparaître. Parce que nous avons été socialisées à supposer de bonnes intentions, et que nous nous sentons souvent obligées de répondre à ce type de comportement, nous ravalons souvent le sentiment initial que ce qui se passe n'est pas approprié.

Se rejeter la faute sur soi-même

Rappelez-vous : si vous ne l'avez pas explicitement demandé, vous ne l'avez pas autorisé. Si vous vous retrouvez à vous désigner comme responsable de ce que quelqu'un vous fait subir, c'est un drapeau rouge.

La sidération

C'est une réaction de votre cerveau qui vous protège contre des dommages psychologiques et/ou physiques graves, notamment dans des situations de contacts physiques non consentis ou lorsque vous êtes prise au dépourvu. C'est une réaction très courante et il n'y a aucune raison de se sentir mal ou coupable. Sachez simplement qu'une telle réaction indique très probablement qu'il se passe quelque chose de problématique.²

Changer le monde

Outils

Nous voici à présent dans le volet pratique de ce guide. Nous allons vous présenter les stratégies qui ont déjà fonctionné pour nous et pour les personnes qui font partie de Period. Elles dépendent du contexte et pourraient donc fonctionner ou non pour vous. Mais plus vous vous entraînez, plus vous saurez ce qui peut marcher, où et comment. Ne vous inquiétez pas si cela ne fonctionne pas la première fois. De l'établissement de vos limites à l'opposition, le chemin à parcourir est long et il est plus efficace si vous êtes entourée de personnes qui vous soutiennent et vous donnent les moyens d'agir.

CHANGER LE MONDE

Briser le silence n° 1 :

vis-à-vis de vous-même

N'oubliez pas : il n'existe pas de solution unique pour lutter contre le harcèlement et y mettre fin. Il s'agit d'une question compliquée qui doit être abordée sous différents angles et à travers différentes stratégies. C'est une question qui nous concerne toutes et tous. Si nous avons plusieurs allié-es — ressources humaines, collègues, ami-es — et différentes approches, nos chances de mettre fin à cette situation seront beaucoup plus grandes.

Mais on ne le dira jamais assez : nous sommes socialisées à ne pas respecter nos limites, à nous blâmer, à ne pas faire confiance à notre jugement, à jouer le jeu — tout cela pour ne pas « faire de scène » et faire plaisir aux autres. Il faut beaucoup de temps pour faire sortir ces schémas de notre esprit, car ils ont été plantés profondément dans notre cerveau. Si vous lisez ceci, vous avez déjà fait un bon bout de chemin. C'est déjà un très bon début. Et pourtant, c'est une chose de le savoir en théorie et une autre de mettre ce savoir en pratique. La toute première étape consiste à reconnaître que ce n'est pas seulement dans votre esprit. C'est en train de se passer. C'est réel. Pour briser le silence, il faut d'abord reconnaître la validité de ses propres expériences et de celles des autres personnes de son entourage.

Commençons par le plus important : le consentement

Quelques mots sur le consentement :

- Vous n'avez pas demandé quelque chose à moins que vous n'ayez exprimé explicitement et littéralement que vous le demandiez ;
- Consentir à A ne signifie pas que vous consentez automatiquement à X ;
- Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment : parce que vos limites sont flexibles, parce que ce qui semblait être une bonne idée au départ ressemble à présent à une mauvaise idée, ou simplement parce que vous avez changé d'avis ;
- Le consentement doit être enthousiaste ;
- Le consentement n'a pas de valeur si vous êtes sous pression, ivre, inconsciente.

Deux ressources que nous recommandons sur le consentement :

« LE CONSENTEMENT AVEC UN THÉ »

Regardez la vidéo « Tea Consent » (en français, Le consentement avec un thé) : nous l'aimons parce qu'elle explique le consentement dans des termes très simples.⁵



LE LIVRE « LEARNING GOOD CONSENT » DE CINDY CRABB³.

« IL N'Y A PAS UNE DÉFINITION UNIQUE DU CONSENTEMENT. DÉFINIR LE CONSENTEMENT EST UN PROCESSUS PERSONNEL QUI SE DÉVELOPPE LORSQUE NOUS RÉFLÉCHISSONS AUX SITUATIONS DANS LESQUELLES NOUS NE VOULONS PLUS JAMAIS NOUS RETROUVER ».

Quelles sont vos limites ?

Vous arrive-t-il de dire « oui » automatiquement à des choses que vous ne voulez pas vraiment faire ? Dites-vous « oui » par politesse ou parce que vous n'avez pas d'autre choix ? À nous, cela nous arrive. Nous le faisons tellement que nous en arrivons à un point où nous ne sommes même plus sûr-es de ce que nous acceptons ou non, de ce que nous voulons et de ce que nous ne voulons pas.

Pour y remédier, vous pouvez commencer par vous observer.

Pensez à des interactions sociales dans lesquelles :

- Vous vous êtes sentie mal à l'aise, embarrassée au moment de dire « oui » ou « non ».
- Vous avez dit « oui » alors qu'au fond de vous, vous vouliez dire « non ».
- Vous n'avez pas dit « non » alors que c'était ce que vous vouliez dire.
- Vous avez dit « non » et ça vous a fait du bien.
- Vous avez dit « oui » et ça vous a fait du bien.

Tenez un « **Red Flag Journal (journal des limites)** » pour noter vos observations. Vous apprendrez à connaître vos limites et à vous reconnecter avec votre perception intérieure de ce qui vous paraît acceptable ou non. Avec le temps, cela pourrait vous aider à discerner beaucoup plus tôt ce que vous ressentez face à certaines interactions et à être capable de donner votre consentement avec enthousiasme — ou au contraire, de dire « non ».

COMMENT VOULEZ-VOUS QUE SOIENT VOS LIMITES ?

Les limites ne doivent pas être établies en réaction à ce que font les autres. Il est sain de décider pour soi-même, et vous avez le pouvoir de le faire.

Voici quelques questions pour guider votre réflexion :

- Comment voudriez-vous que vos limites soient perçues par les autres ?
- Dans quelles circonstances vous sentez-vous à l'aise ?
- Voulez-vous que vos limites soient perçues comme des murs, des fossés, des haies, des clôtures à travers lesquels on peut voir, mais qui indiquent clairement où commence votre territoire ?
- Voulez-vous qu'il y ait des barrières d'un mètre de haut entre vous et les autres, ou une simple ligne dans le sable ? Ces limites sont-elles les mêmes pour toutes les personnes de votre vie ?
- Imaginez ce que cela ferait de dire non ou oui dans une situation précise. Quel espace cela créerait-il pour vous ?

.....

- - -

—

====

————

————

Construire et respecter vos limites est un processus et une question de pratique. Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez commencer par des actions plus modestes :

- Dites « non » à quelque chose qui n'aura pas de conséquences significatives.
- Mettez une distance qui vous convient avec une personne à la fois.
- Prêtez attention à la façon dont les gens réagissent.
- Une fois que vous avez choisi le type de limite/ barrière/mur/ligne dans le sable qui vous convient le mieux, appliquez-les dans la vie réelle en vous comportant en fonction de la distance que vous avez maintenant établie entre vous et l'autre personne.

====

————

————

————

N'OUBLIEZ PAS : vous avez tout à fait le droit d'avoir des limites différentes de celles des autres personnes. Par exemple, certaines personnes aiment les accolades ou les câlins, d'autres non. Si quelqu'un vous oblige à lui faire une accolade, cela constitue une transgression de vos limites et vous avez le droit de refuser.

CONSEIL : testez vos limites dans les contextes privé et professionnel.

Vous pouvez avoir des critères différents dans votre vie privée et dans votre vie professionnelle. C'est tout à fait normal et approprié. Vous pouvez vous sentir à l'aise avec quelque chose dans votre vie privée qui constitue une violation de votre intégrité dans un contexte professionnel.

Par exemple, vous pouvez être une personne tactile avec vos ami·es, mais vous ne voulez pas être touchée au travail. Lorsque ces sphères fusionnent, cela peut créer de l'insécurité. C'est votre lieu de travail. Ce n'est pas votre sphère privée. Ce lieu n'est pas exempt de hiérarchies et de dynamiques de pouvoir. Vous ne pouvez pas simplement vous en éloigner. Soyez consciente de cette dynamique.

Faites confiance à votre jugement

Notre propre perception d'une situation est souvent minimisée, mais elle peut être une puissante source d'information. Votre intuition est une combinaison des expériences que vous avez vécues dans le monde et de votre connaissance de vous-même, de votre espace personnel et du moment où votre intégrité est violée ou risque de l'être. C'est un outil puissant. Respectez-la. Faites confiance à votre instinct. N'oubliez pas : personne ne vous connaît mieux que vous-même. Vous êtes l'autorité suprême sur vous-même.

Si quelque chose vous semble bizarre, il est fort probable que ce soit le cas. Soyez attentive aux signaux que vous envoie votre corps : il peut s'agir d'un nœud à l'estomac, d'une pression à l'intérieur de la poitrine, d'une tension ou d'un sentiment général de malaise. Apprenez à lire les signes par lesquels votre corps vous avertit quand quelque chose ne va pas.

Il faut parfois du temps pour retrouver cette capacité, surtout pour celles et ceux d'entre nous qui ont survécu à un harcèlement, une manipulation, un abus ou une agression et/ou qui ont des problèmes de santé mentale. Il est important de faire preuve de bienveillance envers soi-même lorsqu'on s'exerce à se connecter à son intuition, et si possible d'y travailler dans le cadre d'une thérapie ou d'un soutien psychosocial. Vous n'avez pas à traverser cette épreuve seule.

CONSEIL : lorsque notre corps nous envoie un signal d'alarme, nous avons tendance à nous précipiter dans la rationalisation et l'analyse excessive afin de faire disparaître cette sensation. Soyez attentive aux moments où vous le faites et rappelez-vous que vous avez le droit de prendre un moment avant de décider ou de réagir. Dites à la personne que vous allez réfléchir à sa proposition. Faites une pause. Donnez à vos émotions la possibilité de respirer. Donnez à cette voix intérieure un peu d'espace afin d'entendre ce qu'elle a à dire. Elle pourrait vous dire que ça craint.

Créez votre propre système d'alerte

Dans ce guide, nous avons présenté notre propre Red Flag System, qui se compose de facteurs environnementaux, des comportements des harceleurs (drapeaux rouges du « syndrome du gars gentil » ou des « techniques classiques ») ou de nos propres réactions nous

indiquant que quelque chose se passe (drapeaux rouges « vos réactions » — voir page 41). Ce système peut vous aider à comprendre comment le harcèlement se développe au fil du temps. Il peut servir de base à l'élaboration de votre propre Red Flag System, qui tiendra compte des facteurs externes mais aussi internes. Pour scanner votre entourage, vous pouvez commencer par vous poser les questions suivantes : qui se sent puissant en ma présence et pourquoi ? Qui se sent impuissant et pourquoi ? Quels sont les facteurs qui permettent aux harceleurs de s'en tirer à bon compte ? Qui sont celles et ceux qui peuvent facilement devenir des cibles ? Quelles sont les conditions qui provoquent une escalade des comportements de harcèlement ? Est-ce que la situation à laquelle vous avez donné un drapeau rouge se produit une seule fois ? Ou est-ce qu'elle ne cesse de se répéter ?

En complément du journal des limites, commencez un **journal des drapeaux rouges** (Red Flag Journal). Cet outil vous permettra de garder une trace d'une situation spécifique ou d'une interaction avec d'autres personnes. Lorsque quelqu'un franchit une limite ou vous met simplement mal à l'aise, lorsque vous constatez une transgression subtile ou une ambiguïté, marquez-la pour vous-même comme un drapeau rouge. Notez-le mentalement, ou écrivez-le, puis voyez si quelque chose d'autre se présente. Lorsque vous gardez trace des drapeaux rouges et que vous avez les schémas sur papier, il est plus facile de les voir pour ce qu'ils sont et d'arrêter de douter de vous. Lorsque vous voyez les facteurs combinés noir sur blanc et que vous examinez l'ensemble du système dans sa chronologie, vous saurez quand quelque chose ne se produit plus « par hasard ».

Faites des recherches, lisez des témoignages, parlez-en

Toutes nos histoires ont été vécues par des tonnes de personnes sur internet. Il suffit de taper : « stagiaire harcelée par patron », « harcèlement sexuel et ami », voire « harcèlement sexuel par dentiste » (lorsque nous avons écrit cette histoire, nous n'arrivions pas à croire que cela était arrivé à tant d'autres). Cela existe bel et bien. Lire ces témoignages permet de mieux situer votre propre expérience. Vous n'exagérez pas et vous n'êtes pas trop sensible. Consultez différents types de sources. Il y a beaucoup de documents disponibles. Vous n'êtes pas seule. Demandez à vos ami-es, assurez-vous qu'il y a une prise de conscience parmi les personnes dont vous êtes déjà proche. Cela permet de lancer le sujet, surtout si vous êtes dans une phase d'escalade et que ce n'est pas la première fois que le harcèlement se produit.

C'est également utile si vous vous trouvez dans une nouvelle situation. Les personnes qui sont nouvelles dans un système — travail, éducation, ville... — sont particulièrement vulnérables. Elles pensent devoir s'adapter le plus rapidement possible aux règles du nouveau système, sans vérifier au préalable si ces règles sont

authentiques ou si elles les acceptent. Obtenir des informations de différentes sources peut vraiment vous aider à comprendre comment les choses sont censées se passer. Si vous disposez de plus d'informations, vous vous sentez plus à même de fixer vos limites et vos besoins par rapport à d'autres personnes qui pourraient les exploiter, car vous savez qu'il devrait en réalité en être autrement.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE : faites une liste des choses dont vous avez peur.

Réfléchissez à ce qui vous empêche exactement de parler et de demander de l'aide. Est-ce la honte ? La peur de représailles ? De perdre votre emploi, ami-e, amant-e ? D'être traitée de rabat-joie ? Si vous ne pouvez pas parler de vos peurs, écrivez-les. Certaines d'entre elles peuvent sembler plus faciles à gérer sur le papier que dans votre tête. Vous pouvez même faire des recherches sur la manière de gérer vos peurs. D'autres que vous ont peut-être eu ce problème également et pourraient fournir des informations utiles. Même si votre situation vous semble désespérée sur le moment, il existe une solution.

Trouvez votre propre vocabulaire

Le langage crée la réalité. Dès que vous avez les mots pour décrire une situation, celle-ci devient plus facile à comprendre. Les harceleurs présentent souvent une situation d'une certaine façon : de la drague, de la flatterie, une blague ou une attraction. Trouvez un vocabulaire pour décrire ce qui se passe à l'intérieur de vous, quels mots peuvent décrire le mieux vos perceptions et votre intuition. Essayez d'être concise quand vous décrivez ce qui se passe.

EXEMPLES : ce n'était pas de la drague. La drague est consentie. La drague, c'est fun. Il ne m'a pas demandé si je le voulais. Ce n'était pas fun pour moi. Il m'a mis mal à l'aise. J'avais l'impression que je n'avais pas le choix.

Est-ce nécessaire ?

Si vous avez des difficultés à mettre des mots sur ce que vous vivez, prenez du recul et demandez-vous : est-ce nécessaire ?

En vous demandant si quelque chose — un commentaire sur votre photo de profil, le passage des e-mails à une application de messagerie, un geste non consenti — est vraiment nécessaire, vous brisez toute la spirale de l'implication personnelle qui pourrait rendre difficile l'analyse de la situation. Vous vous placez dans une position plus distante, comme un-e spectateur-trice qui observe. Ce point de vue distant peut vous apporter plus de clarté car il ne tient pas compte de toutes les implications sociales compliquées. Lorsqu'une personne pose constamment des actions qui ne sont pas nécessaires, elle dépasse les limites de son rôle, c'est un drapeau rouge.

BRISER LE SILENCE, N°2 : vis-à-vis des autres

AVERTISSEMENT : tout le monde n'est pas en mesure de parler ouvertement. Les relations de pouvoir, l'environnement dans lequel vous vous trouvez, la possibilité de représailles, vos traumatismes, vos capacités mentales ou physiques, votre position sociale, votre identité... Tous ces facteurs ont une influence. Ne culpabilisez pas si vous n'avez pas eu les réactions que vous auriez voulu avoir. Le harcèlement sexuel se développe au fil du temps, ce qui le rend plus difficile à voir et à contrer. L'important, c'est de connaître un éventail de stratégies parmi lesquelles vous pouvez choisir, et de trouver celles qui vous conviennent le mieux. Chacun-e affronte le harcèlement à sa manière. Les aspects les plus importants sont la sécurité et l'auto-préservation. Tout ce qui vous met à l'aise est approprié. Nous savons que cela peut sembler très intimidant, voire impossible. Nous avons été socialisées pour ne pas parler ouvertement en notre nom ou au nom des autres. Il faut du temps et de la pratique pour acquérir la confiance nécessaire pour s'exprimer ; c'est un processus. Plus vous pratiquez différentes stratégies, plus vous aurez de chances de les intégrer jusqu'à un niveau où vous pourrez les appliquer automatiquement dans une situation donnée.

Cependant, lorsque nous sommes en mesure de le faire — en particulier si nous sommes témoins — nous pouvons et nous devons parler et dénoncer. En tant que témoin, vous êtes dans une position privilégiée pour la simple et bonne raison que vous n'êtes pas la cible principale. Prenez conscience de vos privilèges et utilisez-les. Il est important de garder à l'esprit que vous ne pouvez pas changer le système tout-e seul-e, surtout si vous n'êtes pas en position de force. Mais il existe différents niveaux auxquels on peut agir, et même dans la position la moins puissante, nous pouvons toujours nous adresser à la victime et chercher de l'aide ; nous en sommes toutes et tous responsables.

Entraînez-vous à vous opposer

Nous n'adhérons pas à l'idée répandue selon laquelle « vous auriez pu simplement dire non » (voir page 65). Malheureusement, nous savons que parfois le « non » ne suffit pas, ou n'est pas possible, et que nous devons trouver une autre stratégie.

Très souvent, les personnes victimes de harcèlement ne parlent que lorsque la situation devient absolument insupportable. Nous ne devons pas attendre que les choses deviennent « extrêmement graves » ou « évidentes » pour intervenir. Dans certains cas, dire « non » peut fonctionner. En pareil cas, il est beaucoup plus facile d'aborder ouvertement la question du dépassement d'une limite dès le début (même la première fois) que d'attendre. Dès que quelque chose vous semble bizarre, mettez-le sur la table.

Dites « vous me mettez mal à l'aise », puis décrivez et énumérez toutes les circonstances. Ne les laissez pas vous bassiner avec leurs « bonnes intentions » : insistez simplement sur ce que vous avez ressenti et sur le fait que cela doit cesser. Il n'est pas nécessaire de réagir tout de suite. Il n'y a pas de mal non plus à revenir plus tard et à dire « Hé, ce que tu as fait tout à l'heure m'a mis mal à l'aise ».

Souvent, face à ce genre de situation, nous nous figeons. Mais nous pouvons nous y préparer et apprendre à mieux évaluer ces situations. Par exemple : vous pouvez passer mentalement en revue les situations envisageables et réfléchir aux réactions possibles. Prenez votre premier drapeau rouge parmi les histoires de la section précédente du guide et entraînez-vous à réagir. Plus vous vous entraînez, moins vous risquez d'être prise au dépourvu.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE : redirigez la responsabilité.

Nous avons appris que les harceleurs repoussent les limites. Nous devons donc apprendre à nous opposer à ces tentatives dès le début. Quand un harceleur essaie de brouiller vos limites ou de vous faire passer pour une rabat-joie parce que vous ne voulez pas jouer le jeu, il veut vous faire ressentir de la honte pour que vous finissiez par céder. Mais n'oubliez pas une chose : quand quelqu'un franchit votre limite, ce n'est pas votre faute, vous pouvez donc lui renvoyer la balle, par exemple en disant : « Tu te rends compte que je t'ai dit « non » à plusieurs reprises ? » « Tu fais donc partie des gens qui ne prennent pas un « non » pour une réponse valable ? » Dans certains cas, cela peut changer la dynamique : la culpabilité s'inverse — vous n'êtes plus celle ou celui qui doit se justifier. Au contraire, c'est au harceleur de le faire.

IMPACT : vous montrez clairement que vous savez, que vos yeux sont ouverts et que vous êtes consciente de ce qui se passe et de vos limites personnelles.

AVERTISSEMENT : la sécurité et l'auto-préservation passent avant tout. Agissez dans un environnement où vous avez des alliés et des personnes sur lesquelles vous pouvez compter dans le cas où cette rencontre prendrait une mauvaise tournure. Informez-vous sur les conséquences auxquelles s'exposent les harceleurs dans votre environnement. Essayez de trouver quelqu'un en qui vous avez confiance pour travailler votre opposition.

Parlez à quelqu'un

Parler est également important pour les victimes. Trouver quelqu'un à qui se confier est essentiel pour sortir d'une situation de harcèlement. Mais tout le monde ne sera pas en mesure de vous apporter le soutien dont vous avez besoin. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir cette personne :

- Quelqu'un en qui vous avez vraiment confiance : la sécurité est essentielle. Vous ne voulez pas que

- cette personne aille raconter votre histoire à d'autres.
- Quelqu'un qui reconnaît que le harcèlement sexuel est un problème.
 - Quelqu'un qui vous écoutera : par « écouter », nous entendons une écoute active. Cette personne doit être prévenante, sensible, ne pas tirer de conclusions hâtives et, avant tout, donner la priorité à ce dont vous avez besoin et à ce que vous voulez faire.
 - Une personne extérieure au système : parce qu'elle ne suivra pas la logique interne, n'aura pas de conflits d'intérêts ou de loyauté, et ne devra pas composer avec des règles qu'elle aurait elle-même mises en place. Cette personne devrait être en mesure de vous donner un point de vue neutre et sensé sur la situation. Une personne extérieure sera plus à même d'avoir une approche rationnelle de la question, ce qui pourrait vous aider à mettre les choses en perspective, et elle sera moins susceptible de normaliser la situation.
 - Tenez compte de l'âge : les autres générations ne sont peut-être pas aussi conscientes des conséquences dévastatrices du harcèlement, ou ont peut-être été conditionnées à les ignorer (encore plus que notre propre génération).
 - Si vous le pouvez, trouvez plusieurs personnes à qui parler et constituez-vous un réseau de soutien.

Attention à la marche manquante

Le concept de marche manquante illustre la façon dont des personnes bien au fait de la mauvaise conduite d'un individu vont, plutôt que de régler le problème, essayer de s'y adapter en prévenant discrètement autour d'eux-elles de la présence d'une « marche manquante », c'est-à-dire le harceleur. Bien que tout le monde soit au courant du problème, on accepte que la personne qui harcèle « soit comme ça » et on élabore des stratagèmes pour contourner son comportement inexcusable. L'environnement contribue ainsi à maintenir une situation intolérable et s'assure que le comportement abusif n'ait pas de conséquences. En définitive, les témoins abandonnent les personnes potentiellement affectées à la merci des harceleurs.⁴

Intervenir en tant que témoin

L'idée largement répandue selon laquelle tout ce qui se passe dans la zone grise serait inoffensif et amusant est dangereuse. Si nous acceptons cette idée, il sera encore plus difficile d'en sortir lorsqu'il ne s'agira plus d'un jeu inoffensif. Si nous disons à quelqu'un qui se sent mal à l'aise de se déridier, si nous balayons d'un haussement d'épaules les blagues sexistes de telle collègue de travail en disant « il est comme ça », nous pourrions l'encourager à commettre des transgressions plus graves. Nous faisons savoir au harceleur que nous sommes de son côté. Nous tolérons ce genre de comportement et la personne harcelée ne recevra aucune aide, de sorte que les personnes potentiellement visées seront seules et vulnérables.

En fait, les harceleurs savent très bien comment utiliser la zone grise à leur avantage et « testent souvent en public jusqu'où ils peuvent aller en commençant par des commentaires ou des contacts physiques inappropriés »⁵. C'est pourquoi une intervention précoce est si importante. Les personnes qui sont témoins de harcèlement peuvent faire une réelle différence lorsqu'elles deviennent actives. Dans la plupart des histoires que nous avons entendues, une seule personne aurait pu éviter beaucoup de dégâts si elle était intervenue activement. De plus, les témoins peuvent ne pas avoir conscience de toute l'ampleur du harcèlement sexuel, même s'ils ou elles sont au courant des faits et comportements. En tant que communauté, nous devons nous améliorer et comprendre notre responsabilité en tant que témoins. N'oubliez pas que le harcèlement et les agressions ont également lieu dans des environnements prétendument « progressistes » ou « ouverts », et que la représentation extérieure n'est pas une indication de la manière dont les comportements répréhensibles seront traités. Bien au contraire, il pourrait être encore plus difficile d'aborder le sujet dans ce type d'environnement où cela n'est pas supposé se produire.

Que pouvez-vous faire pour être un témoin actif ? Montrez que vous voyez bien ce qu'il se passe. Faites clairement savoir que vous ne tolérerez pas le harcèlement sexuel. Parlez-en. Oui, il est inconfortable de s'exprimer ainsi, mais c'est certainement mieux que de devoir faire des compromis. Et puis vous enlèverez un poids énorme des épaules des personnes concernées. Indiquez clairement qu'il ne s'agit pas d'une affaire privée, mais de pouvoir, et d'une affaire publique qui concerne tout le monde.

Voici quelques techniques que vous pouvez utiliser pour intervenir activement :

APPRENEZ À SCANNER UN ENVIRONNEMENT

Aiguiser vos yeux pour reconnaître le pouvoir et la domination, et prêtez attention à celles et ceux qui se trouvent au bas de la pyramide sociale.

INTERVENEZ PUBLIQUEMENT

Parlez ouvertement du comportement des harceleurs et opposez-vous à ce comportement lorsque vous le voyez.

PARTAGEZ VOS INFORMATIONS

Une personne est connue pour sa mauvaise conduite ? Dites-le

autour de vous (mais évitez de créer une « marche manquante »⁴ : si vous êtes en mesure de faire quelque chose, agissez). Plusieurs des victimes ayant raconté leur expérience ont expliqué qu'elles auraient pris leurs distances plus tôt si elles avaient su qu'elles n'étaient pas seules.

NE LÂCHEZ PAS L'AFFAIRE

Prenez régulièrement de leurs nouvelles, montrez-leur que vous êtes là et qu'elles peuvent vous faire confiance — à leurs conditions.

PARLEZ À LA PERSONNE CONCERNÉE

Apportez-lui votre soutien : « Comment tu vas, vraiment ? » « J'ai remarqué (le comportement en question) et je tenais à te dire que j'ai tout vu ». Reconnaître une situation peut lui faire réaliser qu'elle était inappropriée ou l'aider à comprendre que vous y avez prêté attention. Écoutez activement, dites-lui qu'elle n'est pas responsable de ce qui s'est passé. Montrez-lui les possibilités et les ressources.

NE LES LAISSEZ PAS SEULES

Invitez-vous dans des situations ou des conversations dites privées dont vous savez qu'elles mettent quelqu'un en danger.

CRÉEZ UN SYSTÈME D'ENTRAIDE

Tenez à l'œil les nouveaux-elles venu-es et préparez-vous à être là pour vos ami-es, collègues, voisin-es.

EFFET BOULE DE NEIGE

N'oubliez pas que même une petite intervention

peut déclencher une réaction en chaîne et avoir un impact considérable.

UTILISEZ VOS PRIVILÈGES

Prenez conscience de la manière dont votre âge, votre statut, la couleur de votre peau, votre position — ou même le simple fait que vous ne soyez pas la cible — peut vous permettre d'être un-e allié-e.³

INTERVENEZ DIRECTEMENT

Si vous êtes en mesure de parler ouvertement, faites-le. Si vous avez vu quelque chose et que vous êtes en position de pouvoir, peut-être même le-la supérieur-e du harceleur, n'hésitez pas à agir et assurez-vous que vos employés sont immédiatement en sécurité.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Même si vous avez détourné le regard 20 fois, ou si vous avez décidé de ne pas parler à la personne concernée, intervenez la 21ème fois.

Soyez conscient-e des effets du favoritisme : lorsqu'un supérieur place une personne sur un piédestal, dans une position spéciale, non seulement cette personne est isolée du reste du groupe, mais cela favorise un rapport de concurrence et attise la méfiance des autres. Cela dissuade les gens d'intervenir et de demander « comment ça va ? », laissant ainsi les cibles potentielles livrées à elles-mêmes et vulnérables.

Si vous vous reportez aux histoires, vous verrez qu'au début, il y a souvent des gens autour des personnes concernées — mais peu à peu, l'environnement social disparaît et ces personnes se retrouvent seules. Cela fait partie du système ; les harceleurs isolent leurs cibles. Restez attentif-ve à cette dynamique. Ces personnes sont des témoins potentiels :

- L'histoire du professeur : les autres étudiant-es, personnel de la faculté, les personnes assistant aux conférences ;
- L'histoire du collègue : le patron, d'autres collègues ;
- L'histoire de l'ami : les autres ami-es, les voisin-es ;
- L'histoire du dentiste : les autres patient-es, l'assistant-e administratif-ve.

Trouvez votre communauté

La lutte contre le harcèlement ne se fera pas uniquement par des actions individuelles. Il est très important de disposer d'un espace où nous pouvons parler de nos expériences, être vraiment écoutées et sans crainte d'être jugées. Réseaux de soutien, sororités (solidarité entre femmes), collectifs féministes : tous ces réseaux jouent un grand rôle dans la lutte contre les abus, la violence et le harcèlement. Nous sommes conscientes qu'en fonction de l'endroit où vous vivez, ou de la nature de votre réseau social initial, cela peut sembler difficile. Vous pouvez également trouver votre communauté en ligne, sur les réseaux sociaux ou par le biais de forums, par exemple.

signalement

Nous sommes douloureusement conscientes de ce qu'il en coûte de signaler une expérience aussi épouvantable. Souvent, les victimes n'ont pas d'accès direct à l'information sur la manière de signaler un harcèlement, ou n'ont pas la capacité mentale ou émotionnelle de chercher cette information. De nombreux cas ne sont pas signalés, par peur, parce que les victimes sont bouleversées et ne sauraient même pas par où commencer. Nous avons pensé qu'il pouvait être très utile de donner quelques conseils sur le signalement, afin que les victimes ne se sentent pas submergées par toutes ces informations : où commencer, à quoi penser avant de signaler et surtout ce que l'on peut faire pour s'aider et aider les autres.

AVERTISSEMENT : il ne s'agit pas ici de faire l'éloge du signalement du harcèlement. La chose la plus importante est votre bien-être. Signaler un harcèlement doit être votre décision personnelle : personne ne doit vous y pousser, et personne ne doit vous en empêcher. Sachez que vous méritez toute la solidarité et tout le soutien du monde, alors si vous décidez de déposer un signalement, n'hésitez pas à demander de l'aide et à vous constituer un réseau de soutien.

Nous voulons que vous puissiez prendre une décision éclairée concernant le signalement. Une crainte courante est qu'une fois le harcèlement signalé, vous n'avez plus aucun contrôle sur ce qui se passe. Sachez qu'en général, vous ne déclenchez pas automatiquement une procédure de plainte officielle par un simple signalement. Il y a généralement plusieurs étapes à traverser. Et il existe différentes façons de trouver des solutions à chaque étape.

Il est de votre droit d'insister sur la variante la moins dommageable et la moins exigeante pour vous. Informez-vous sur les conditions de dépôt d'une plainte officielle et, si vous êtes en position de force, rendez ces informations accessibles à d'autres personnes : peut-on simplement faire une déclaration officielle et décider ultérieurement de la suite des opérations, est-il possible

de consulter les ressources humaines ou un-e avocat-e ? Afin de vous sentir plus à l'aise à propos du signalement, vous devez :

- Être conscient que vous avez le contrôle sur le processus ;
- Savoir qu'il n'y aura pas de confrontation avec le harceleur sans vous prévenir ou votre accord ;
- Savoir que vous serez prise au sérieux.

Documentez tout

Même si c'est le premier drapeau rouge, même si vous ne savez pas si vous allez déposer un signalement, même si vous n'êtes pas sûre qu'il se passe quelque chose : documentez tout. Quoi qu'il arrive, vous ne pouvez pas encore prévoir ce que vous allez faire plus tard, ni ce que vous serez capable de faire une fois que vous ne serez plus dans une situation psychologiquement éprouvante. Documentez vous pour d'éventuelles étapes ultérieures.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE : envoyez en temps réel un message à vous-même ou à votre personne de confiance. « La chose la plus efficace que vous puissiez faire (...) est probablement d'enregistrer les détails en temps réel. (...) Les souvenirs s'estompent avec le temps ; en à peine quelques jours, on oublie des détails (...). Vous envoyer [à vous-même] un texto est un bon moyen de vous assurer que vous vous souviendrez des détails qui peuvent devenir importants. »⁴ Ce conseil est également crucial pour les témoins !

Analysez vos options

Nous savons très bien à quel point vous pouvez vous sentir dépassée par les événements lorsque vous pensez aux étapes à venir. La meilleure façon d'y faire face est d'y réfléchir avec votre personne de confiance. Ensemble, évaluez la situation, faites des recherches et organisez-vous.

Nous voulons que vous soyez bien préparée. C'est pourquoi nous n'insisterons jamais assez sur ce point : vous ne devez pas faire cela toute seule. Demandez de l'aide à votre personne de confiance ou à votre réseau de soutien.

1. Informez-vous sur la procédure de signalement

Il est essentiel de savoir ce qui vous attend afin de pouvoir vous y préparer psychologiquement.

Voici quelques questions pour vous guider : existe-t-il différentes possibilités pour signaler le harcèlement ? Que se passe-t-il si vous faites un signalement officiel, si vous déposez une plainte officielle ? Qu'attend-on de vous à chaque étape du parcours ? Quels documents devez-vous présenter ? La confidentialité est-elle garantie ? Quel est le timing de chaque étape ?

2. Cherchez un soutien et des conseils supplémentaires

Il est utile de se tourner vers des personnes ou des organisations qui ont une grande expertise en matière de harcèlement mais qui sont extérieures à votre système.

Recherchez des organisations et des collectifs féministes, des organisations de défense des droits des femmes ou appartenant à d'autres minorités, des réseaux de victimes là où vous vivez. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez vous tourner vers les lignes d'écoute pour victimes de harcèlement, de violences sexuelles ou même de violences en général. Ces services disposent d'une grande richesse de connaissances et d'expériences. Ils peuvent vous informer sur la loi ou les procédures à votre disposition, vous parler des méthodes qui ont déjà fonctionné pour d'autres victimes (et ce qui n'a pas fonctionné). Très important aussi : ces lignes d'assistance peuvent vous renvoyer vers des professionnel·les de la santé (médecins, psychologues, ...) qui sont fiables et savent comment travailler avec des victimes de harcèlement.

Même s'ils ne disposent pas des méthodes spécifiques à votre cas, ces professionnel·les peuvent être en contact avec des organisations ou des personnes qui les connaissent. Il peut s'avérer utile de vérifier leurs valeurs avant de les contacter pour vous assurer qu'ils vous soutiendront (par exemple, sont-ils-elles intersectionnel·les ? Soutiennent-ils les femmes transgenres ?).

3. Procédez à une analyse de pouvoir

Nous devons malheureusement faire face à une amère vérité : le système ne nous aidera pas. Vous devrez faire en sorte qu'il fonctionne en votre faveur. Ne faites pas aveuglément confiance aux personnes qui pourraient avoir d'autres loyautés ou qui pourraient transmettre des informations à d'autres personnes. Soyez consciente du fait que les membres d'un système donné — votre lieu de travail, votre organisation, vos ami·es, votre université — ne sont peut-être pas des alliés.

En effet :

- Ils-elles sont tous·tes soumis·es à la même logique et aux mêmes règles du système, et feront donc souvent preuve d'une plus grande loyauté envers le système plutôt que d'y apporter des changements.
- Ils-elles peuvent avoir l'impression que défier le système revient à remettre en question leur propre place dans ce système, et qu'ils-elles ne peuvent ou ne veulent pas l'assumer. Cela implique également qu'ils-elles réfléchissent à leur éventuelle complicité dans des situations de harcèlement, ce qui est inconfortable.
- Ils-elles peuvent avoir l'impression que remettre en cause la logique du système reviendrait à tout changer, ce qui leur paraît une tâche impossible (même si elle n'est utilisable que comme prétexte).
- Aussi pénible que cela puisse paraître, les gens ne sont souvent pas prêts à remettre en question tout un système pour une seule personne (même s'il y a plusieurs personnes concernées

et même si cela rend l'ensemble du système toxique, malsain et dangereux), surtout s'ils-elles en bénéficient. Si vous décidez de parler de votre cas de harcèlement à quelqu'un qui fait partie du même système, essayez de faire une brève « analyse du pouvoir » au préalable. Posez-vous la question suivante : quelles sont les ficelles du pouvoir ? Qui pourrait avoir intérêt à partager votre histoire, peut-être d'une manière qui pourrait vous nuire ? Trouvez des personnes qui ne sont pas enclines à partager votre histoire de manière destructive mais qui se sentent engagées envers vous et votre bien-être.

Trouvez des témoins

Si quelqu'un est témoin du harcèlement sexuel que vous subissez, demandez-lui de le consigner par écrit. Pensez aux personnes qui ont été témoins d'incidents. Si vous vous sentez suffisamment en sécurité pour rompre le silence vis-à-vis d'autres personnes, vous découvrirez peut-être qu'il y a eu d'autres histoires, que l'agresseur a une réputation et que son nom est sur toutes les lèvres. Si c'est le cas, notez toutes ces incidences pour étayer votre dossier.

Préparez-vous à l'opposition et / ou aux représailles

Lorsque nous signalons un cas de harcèlement sexuel ou que nous en parlons avec quelqu'un, nous ne pouvons malheureusement pas toujours compter sur la compréhension et l'empathie que nous méritons de la part de nos interlocuteur·ices. Un bon moyen est de passer en revue à l'avance tous les scénarios possibles sur la façon dont la conversation pourrait se dérouler. Lorsque nous nous préparons, nous sommes moins susceptibles d'être prises au dépourvu facilement.

CONSEIL SUPPLÉMENTAIRE : amenez une autre personne avec vous

Les gens agissent différemment lorsqu'il y a une autre personne dans la pièce — cela change la dynamique, qui passe d'une histoire personnelle entre vous et la personne qui vous harcèle à quelque chose de plus public.

Rendre les choses publiques

Certaines personnes harcelées décident de dénoncer publiquement leurs harceleurs. Si c'est ce que vous voulez faire, gardez les choses suivantes à l'esprit : parlez à des journalistes qui se soucient davantage de votre sécurité et de vos souhaits que d'un article à écrire. Parlez à des personnes capables de faire une interprétation éclairée du sujet, qui vous expliquent les différentes étapes du processus et vous assurent que vous pouvez vous rétracter à tout moment. Le public s'intéresse beaucoup aux « détails juteux ». Soyez donc vigilante si les journalistes vous demandent ce genre d'infos et sont moins intéressé·es à montrer ce qui fait fondamentalement problème dans l'ensemble du tableau.⁸

Changer la culture : autour du harcèlement : déconstruire les mythes

La lutte contre le harcèlement passe aussi par un changement de culture. Dès notre plus jeune âge, la société nous abreuve de mythes sur le harcèlement fondés sur le « *victim blaming* » (blâmer la victime) et la culture du viol. Ils véhiculent l'idée que les victimes sont responsables de ce qui leur arrive et que les harceleurs peuvent à peu près tout se permettre. Il est important de prendre conscience du fait que les croyances que nous cultivons pour grandir dans cette société sont souvent basées sur une perspective masculine. Faites attention si quelqu'un veut vous proposer une prétendue « solution facile ». S'il existait un moyen facile de combattre le harcèlement sexuel ou de se sortir d'une telle situation, nous l'aurions déjà trouvé.

Nous avons le pouvoir de briser ces mythes chaque fois que nous les entendons. Vous trouverez dans cette section les principaux mythes sur le harcèlement sexuel et quelques outils clés pour commencer à les déconstruire.

« MÉFIEZ-
VOUS DES
HOMMES QUI
SE CACHENT
DANS LES
BUISSONS »

La première (et souvent la seule) chose que l'on apprend aux femmes sur le harcèlement sexuel est que le danger vient de l'extérieur. Ce mythe est vieux comme le monde : nous devrions nous méfier des dangereux étrangers qui se cachent dans les buissons ou les ruelles sombres, prêts à surgir à tout moment pour attaquer leurs victimes. Les discours publics, façonnés principalement par des hommes, laissent souvent entendre qu'il n'y a qu'un type d'homme particulier qui peut être un dangereux agresseur. Il s'agit toujours des « autres », et cela s'accompagne souvent de stéréotypes racistes. Ce sont presque toujours des hommes de couleur, des étrangers, des personnes extérieures. Dans le même temps, ce récit nie la réalité à laquelle les femmes sont confrontées dans le monde entier : les harceleurs sont bien souvent des personnes que nous connaissons, des personnes qui vivent au sein de notre communauté, des personnes en qui nous avons confiance, que nous apprécions ou même que nous aimons. Dans la plupart

des cas, ce n'est pas un parfait inconnu qui nous harcèle ou nous agresse — de multiples études prouvent que les personnes harcelées connaissent presque toujours le harceleur. Si nous perpétons ce faux stéréotype, nous occultons la réalité des modalités du harcèlement sexuel. **C'est à la maison, au travail et auprès des personnes que nous connaissons que nous sommes le plus exposées aux violences sexuelles.** Les agresseurs sont des amis, des parents, des collègues de travail ou des personnes en qui nous avons confiance en raison de leur bonne réputation ou de leur (prétendue) gentillesse.

Le harcèlement sexuel ne tient pas à ce que les gens sont ou à qui ils sont, mais à leurs actes. Si nous voulons identifier efficacement le harcèlement sexuel, il est crucial de séparer activement et consciemment l'identité du comportement. Nous devons déterminer quels facteurs environnementaux, quelles dynamiques de pouvoir et quelles actions se conjuguent pour constituer un abus. Tellement d'hommes ayant harcelé et agressé des femmes étaient considérés comme « des gars qui ne feraient jamais une chose pareille ». Tous ces types gentils, artistes brillants, oncles adorables — Woody Allen, Bill Cosby, le pasteur qui « tripote » Ariana Grande⁹ — tous ces gens jouissent d'une grande estime et le grand public aurait longtemps affirmé « qu'ils ne feraient jamais de mal à une mouche », ceux qui occupent une position sociale qui leur permet d'agir en toute impunité. Le point commun entre tous ces harceleurs, c'est qu'ils ont du pouvoir. Le pouvoir peut prendre différentes formes. Ainsi, lorsqu'on nous dit « méfiez-vous des hommes qui se cachent dans les buissons », nous devrions en fait nous méfier de tous les autres, ceux qui sont vraiment dangereux. La vérité est que n'importe qui peut commettre un acte de harcèlement sexuel. Et tout le monde peut aussi être une cible.

« VOILÀ À QUOI RESSEMBLE UNE VICTIME »

Les histoires de harcèlement que nous voyons dans les médias ne montrent souvent qu'une partie du tableau. Elles mettent souvent en avant un rôle de victime bien précis. Elles rendent souvent les personnes en marge de la société invisibles. Dès lors, nous n'avons pas une image claire de qui peut devenir une cible et de la façon dont les harceleurs profitent des gens. Lorsque la société ou les médias ne montrent qu'une seule façon d'être une « victime », qui peut être harcelée ou non, ils ne font qu'empêcher les gens d'identifier le harcèlement et de chercher des ressources et du soutien.

Votre vulnérabilité personnelle n'est jamais la cause première du harcèlement sexuel. Nous ne naissons pas vulnérables. **Nous sommes rendues vulnérables par la discrimination et la répartition inégale des ressources et du pouvoir dans la société.** D'autres peuvent s'appuyer sur notre position sociale ou notre identité, exploiter notre position vulnérable contre nous. Les harceleurs utilisent à leur avantage le racisme, le capacitisme^g, le classisme^h, le sexisme et les LGBTQI+-phobies. Pourquoi ? Parce qu'ils savent pertinemment que les personnes touchées par ces oppressions ont moins de chances d'être écoutées et prises au sérieux par la société, notamment lorsqu'elles s'élèvent contre les violences sexuelles.

Ils profitent en particulier des caractéristiques ou situations suivantes :

- Vous êtes nouvelle dans un environnement ;
- Vous connaissez mal les règles qui s'y appliquent ;
- Vous avez besoin d'un emploi de toute urgence (par exemple, pour des raisons financières) ;
- Vous êtes d'une classe sociale différente de celle de la plupart des gens qui vous entourent ;
- Votre contexte culturel ;
- Votre orientation sexuelle, votre genre, votre identité de genre, votre expression de genre ou vos caractéristiques sexuelles ;
- La couleur de votre peau ;
- Votre âge ;
- Votre niveau d'intégration sociale (ami-es, famille, un réseau social qui vous soutient) ;
- Un handicapⁱ ;
- Des troubles de santé mentale ;
- Une situation économique précaire ;
- Vos diplômes.

g Discrimination basée sur le handicap.

h Discrimination basée sur la classe sociale ou la situation économique d'une personne.

i Important : tous les handicaps ne sont pas visibles.

Dans un environnement hostile, les harceleurs peuvent facilement utiliser ces caractéristiques pour exploiter les gens. Ils profiteront probablement de positions vulnérables, voire les créeront. Prendre conscience des facteurs qui peuvent vous exposer au harcèlement est une étape essentielle pour comprendre comment d'autres personnes peuvent essayer d'exercer un pouvoir sur vous, et préciser votre jugement sur les raisons pour lesquelles ce qu'elles ont fait est mal. Identifier ces facteurs renforcera votre capacité à agir.

« ELLE L'A CHERCHÉ »

Qu'est-ce que tu portais ? Qu'est-ce que tu as bu ? Pourquoi étais-tu là, d'ailleurs ? Lorsque nous dénonçons des actes de harcèlement sexuel, la première chose dont il est question est souvent NOTRE comportement. Tout à coup, l'auteur, ses actions et ses motivations ne sont plus au centre des préoccupations. La seule personne à blâmer est la cible. Nous avons intériorisé cette logique sous forme d'auto-culpabilisation. Nous nous demandons si nous n'avons pas provoqué ou initié la situation, si nous aurions pu éviter tout cela en disant non assez fort et assez clairement. C'est l'inversion classique des rôles de bourreau et de victime. Les gens examinent le moindre détail concernant les victimes pour trouver une faille, une erreur, une justification, alors que **la conversation devrait porter sur les vrais responsables : les harceleurs**. Il est important de se rappeler que rien de tout cela ne dépend de notre comportement, nous ne pouvons pas « corriger » la situation. Si nous sourions, certain-es peuvent l'interpréter comme une invitation. Si nous ne sourions pas, certains y voient une invitation à nous dire que nous devrions sourire davantage.

Cela ne dépend pas du comportement de celles et ceux qui sont victimes de harcèlement. Nous devons considérer le harcèlement et les agressions sexuelles comme des « crimes de violence et de contrôle qui découlent de la détermination d'une personne à exercer un pouvoir sur une autre. Ni les tenues provocantes ni les comportements de promiscuité ne sont des invitations à des activités sexuelles non désirées. » « Cette « présomption de risque » fait peser à tort sur la victime la responsabilité de l'action de l'agresseur. »¹⁰

Peu importe les vêtements que nous portons et notre apparence, rien de tout cela n'a de lien causal avec le fait que les agresseurs passent ou non à l'acte. En

fin de compte, tout se résume à ceci : les personnes victimes de harcèlement sont privées de leur humanité, de leur dignité et de leur intégrité. Elles sont humiliées, se sentent déshonorées, blessées, traumatisées et honteuses. Le harceleur, quant à lui, peut continuer à vivre son quotidien comme si de rien n'était. Ce n'est pas le cas de celles et ceux qui subissent une agression, qui doivent supporter le traumatisme et le surmonter. La prochaine fois que votre réflexe de disculpation du harceleur se déclenche, rappelez-vous ceci : c'est vous qui vivez avec les conséquences, mais ça devrait également être leur cas. Ils sont responsables.

« CE N'ÉTAIT
PAS SON
INTENTION »

Trop souvent, lorsque nous parlons de harcèlement, les gens — y compris nous-mêmes d'ailleurs (la fameuse auto-culpabilisation) — s'empressent de trouver une excuse au coupable et expliquent pourquoi il est impossible qu'il ait eu de mauvaises intentions. Ils ne considèrent que l'intention de l'acte, et les personnes touchées sont censées en gérer les conséquences par elles-mêmes.

Essayez de voir les choses de cette façon : quelqu'un vous lance un frisbee à la figure. Un témoin observe la scène et vous dit de ne pas faire d'histoires car « il ne voulait pas vous faire mal ». Pourquoi ne pas rendre responsable la personne qui a lancé le frisbee, au lieu de faire porter ce fardeau supplémentaire à celle ou celui qui l'a reçu en plein visage ?

Cela semble absurde, non ?

Le même principe est valable en matière de harcèlement. L'intention et l'impact peuvent et doivent être considérés séparément. On peut faire du mal à quelqu'un sans le vouloir. Se référer à de prétendues bonnes intentions et espérer que cela suffira ne résout pas le problème. Cela ne fera pas disparaître la douleur. La personne qui a lancé le frisbee devrait faire deux choses (qui devraient aller de soi) : s'excuser et assumer la responsabilité de ses actes. Votre entourage devrait reconnaître que l'on vous a fait souffrir. Rappelons-nous ceci : « Ce n'est PAS la faute de la victime ni sa responsabilité de régler la situation ; c'est le choix de l'agresseur ».¹¹

Ce que les gens nous disent lorsqu'ils prétendent que « ce n'était pas son intention », c'est de nous taire. De ne pas faire de scène. D'encaisser et de gérer par nous-mêmes ce harcèlement, en silence.

On nous demande de pardonner avant même que nous ayons pu prendre conscience de ce qui vient de se passer. Il devient alors plus compliqué d'en parler ouvertement et l'auteur est oublié. On nous dit que les sentiments de l'agresseur sont plus importants que nos sentiments, notre dignité, notre intégrité, notre droit de nous sentir bien, notre bien-être, notre sécurité, notre droit de décider ce que nous faisons de notre esprit et de notre corps. Là encore, les auteurs de ces actes bénéficient non seulement de tout le soutien de la société, mais ils s'en tirent également à bon compte. Ce n'est pas normal. L'accent devrait être mis sur les dommages causés et la douleur infligée. Tant que nous continuerons à privilégier les bonnes intentions sur l'impact, nous ne pourrons pas lutter contre le harcèlement.

« SI TU
AVAIS DIT
NON /
TU AURAS
PU / DÛ
L'ARRÊTER »

Ce mythe est l'un des grands classiques de la culpabilisation des victimes. Il suppose qu'une victime aurait pu arrêter le harceleur si seulement elle avait dit « non » haut et fort. Cette hypothèse est fondée sur deux facteurs :

1. Elle considère le harcèlement sexuel comme quelque chose qu'une cible peut contrôler. En réalité, le harcèlement et les agressions découlent de la détermination d'un auteur.
2. Elle ignore les principes de base du consentement. L'absence de « non » n'est pas un « oui ». Le consentement suppose une situation de libre arbitre et la possibilité de dire « non » sans craindre de répercussions. Le consentement n'est possible que lorsque les personnes ne sont pas en situation de dépendance. Si les personnes se sentent acculées et sous pression, cela limite leur capacité à donner un consentement affirmatif. Le consentement ne peut jamais être présumé. Si quelqu'un continue sans demander si vous en avez envie, ce n'est pas votre faute si vous ne pouvez pas vous exprimer librement sous cette pression. Il leur incombe de s'assurer que vous êtes d'accord et c'est leur responsabilité s'ils ne le font pas.
3. Elle oublie le concept de sidération (un des drapeaux rouges, voir page 42) Si vous souhaitez en savoir plus sur le consentement, consultez notre section « Changer le monde » (voir page 45).

Il existe une image répandue de ce à quoi ressemblent les victimes d'agressions sexuelles : elles sont impuissantes, sans pouvoir d'action ni ressources.

Les harceleurs vous diront exactement ce mensonge : que vous êtes seule, que vous êtes sans défense et que personne ne peut vous aider. La vérité, c'est que vous n'êtes pas impuissante et que vous avez plus de pouvoir d'action que ce que l'on veut vous faire croire.

Si vous n'avez jamais été confrontée au harcèlement sexuel, vous pensez peut-être que de nombreuses stratégies s'offrent à vous, que vous sauriez exactement comment réagir et que vous pourriez maîtriser la situation comme si de rien n'était. C'est le cas en particulier lorsque l'image que vous avez de vous-même est celle d'une personne forte, autonome, indépendante, qui n'a pas besoin d'aide et peut faire face à n'importe quelle situation par elle-même. Lorsque l'image que nous avons de nous-mêmes et de nos capacités est celle d'une personne forte et indépendante, il peut être encore plus difficile de reconnaître que nous sommes acculées, isolées et affaiblies et de réaliser que nous avons besoin d'aide.

Votre véritable capacité d'action se situe probablement quelque part entre ces deux extrêmes. Elle a certaines limites et il est difficile de savoir comment vous vous comportez dans une situation que vous n'avez jamais vécue, et si vous ne savez pas ce que ça fait. Que vous vous sentiez acculée, impuissante ou résiliente, que vous vous identifiiez comme une victime, une survivante ou aucune des deux, vous n'êtes pas sans possibilités : il existe des solutions et des moyens de s'en sortir.

« LE HARCÈLEMENT SEXUEL EST UNE QUESTION DE SEXE »

La première image qui vient à l'esprit quand il est question de harcèlement est souvent une main aux fesses. Mais c'est beaucoup plus complexe que cela. En réalité, le harcèlement sexuel est souvent précédé d'une longue histoire de harcèlement psychologique. Pourquoi ? **Parce que le harcèlement sexuel est une question de POUVOIR et non de sexe.** Contrairement à de nombreuses représentations, le harcèlement sexuel n'est pas toujours purement et simplement sexuel.

Les auteurs utilisent le harcèlement psychologique comme un moyen d'asseoir leur pouvoir et leur contrôle sur leur victime. Il est courant d'entendre des histoires de harcèlement sexuel qui ne comportent que peu d'éléments sexuels, ou dans lesquelles le comportement sexuel réel (qu'il s'agisse d'un commentaire ou d'un contact physique non désiré) n'intervient pas ou qu'après une longue accumulation de harcèlement psychologique.

L'idée que le harcèlement sexuel est lié au sexe provient de la culture du viol qui prévaut dans beaucoup de sociétés. La culture du viol signifie que le viol et la violence sexuelle sont normalisés dans la société. À une extrémité du spectre, on aura les blagues sexuelles ou l'idée que les femmes sont des objets, à l'autre extrémité, les violences sexuelles et le viol. La culture du viol enlève aux femmes leur humanité et insinue qu'il est normal que leur corps soit là pour être pris et consommé.

« IL N'Y PAS DE HARCÈLEMENT- HARCELEURS CHEZ NOUS »

Que les choses soient claires : le harcèlement sexuel peut se produire N'IMPORTE OÙ. En tout lieu, en tout environnement, en toute circonstance, à tout moment. Contrairement à la croyance populaire, le harcèlement ne se produit pas seulement dans une ruelle sombre et déserte, mais souvent en plein jour et devant de nombreux témoins. Lorsqu'on nous dit que le harcèlement sexuel est inexistant ou impossible dans un environnement spécifique, qu'il ne pourrait pas se produire dans des environnements où les gens sont bien éduqués et riches ((cf. l'omniprésence du harcèlement et des agressions sur les campus universitaires aux Etats-Unis)¹²) ou qui « œuvrent pour le bien commun » (cf. les nombreuses histoires de harcèlement au Parlement Européen¹³), il y a lieu de s'inquiéter, car cela signifie qu'il existe une culture du déni qui excuse l'auteur potentiel. **Lorsque les gens disent que cela n'existe pas, il devient plus difficile pour les victimes de lutter contre cette affirmation.** Ce type de culture facilite la tâche des harceleurs, car l'environnement les soutient et ils peuvent compter s'en tirer sans crainte de représailles.

En fait, certains facteurs environnementaux créent un terrain propice au harcèlement sexuel. Les comportements abusifs sont plus susceptibles de se développer en présence des facteurs environnementaux suivants :

- Pouvoir non contrôlé : les personnes qui sont au pouvoir peuvent agir comme elles l'entendent car il n'existe pas de mécanismes de contrôle ni de contrepoids.
- Des hiérarchies fortes.
- Des niveaux élevés de dépendance.
- Des enjeux économiques et personnels élevés, peur des représailles, répercussions possibles si l'on parle, création d'une culture du silence.

Un environnement responsable ne doit pas se contenter de prétendre qu'il n'y a pas de harceleurs dans ses rangs (réduisant ainsi au silence celles et ceux qui s'attaquent au problème), mais doit s'attaquer aux facteurs environnementaux qui favorisent le harcèlement.

« SI C'ÉTAIT
VRAIMENT DU
HARCÈLEMENT,
QUELQU'UN
AURAIT DIT
QUELQUE
CHOSE »
(LE DIT « EFFET
SPECTATEUR »).

Cet argument populaire renverse à nouveau le problème au détriment de la cible. Les personnes victimes de harcèlement ne doivent pas seulement apporter la preuve de l'incident ; si l'environnement ne réagit pas — comme c'est malheureusement souvent le cas — alors il n'y a pas pu y avoir de harcèlement. Parce que quelqu'un l'aurait remarqué, vous ne pensez pas ? **Mais il y a un problème : si le harcèlement est généralement remarqué par des témoins / spectateurs, très peu d'entre eux interviennent.** Souvent parce qu'on ne veut pas voir, parce qu'on a adopté la logique de l'agresseur « il est comme ça », parce qu'on est pris dans la même structure de pouvoir hiérarchique, parce qu'il est difficile de voir un collègue sympathique comme un agresseur. C'est pourquoi les gens détournent souvent le regard et abandonnent la victime à son triste sort. Le silence est souvent un symptôme de ce que l'on appelle « l'effet spectateur » : si personne ne s'attaque ouvertement à la transgression, tout le monde détourne le regard. Mais dès qu'une personne sort de sa torpeur et dénonce un comportement, il y a de fortes chances que d'autres personnes prennent également la parole, car elles l'ont probablement remarqué depuis le début. Il est possible de changer cette culture du silence. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez la troisième partie « Changer le monde » (page 52). Tout peut changer lorsque vous avez un·e allié·e en qui vous pouvez avoir confiance et à qui vous pouvez vous confier.

DES MYTHES À L'AUTONOMISATION

- Le harcèlement sexuel se produit lorsque les gens alimentent le mythe de la zone grise, où tout peut être un malentendu.
- Tout le monde peut être une agresseur·euse, mais il existe des environnements qui permettent aux agresseurs d'exercer librement leur pouvoir.
- N'importe qui peut être une cible.
- Le harcèlement est un acte contre votre volonté et n'est jamais votre faute.
- Le harcèlement sexuel n'est pas une question de sexe et de passion, mais de pouvoir et de contrôle.

Conclu- sion



Hey ! Vous êtes arrivé-e au bout de ce guide. Nous savons que cela fait beaucoup d'informations à digérer et que des sentiments très différents se mélangent dans votre esprit. Vous vous sentez peut-être réconforté-e, accablé-e, triste, en colère ? Peut-être avez-vous l'impression qu'il y a du danger à chaque coin de rue ? Voici quelques réflexions finales pour vous aider à assimiler tout ce que vous venez de lire.

Vos sentiments sont précieux

Peu importe ce que les gens disent. Le plus important, c'est ce que vous ressentez et la connaissance que vous avez de vous-même. Personne n'a le droit de vous enlever ça. Lorsque vous souffrez, c'est réel et valide. Fin de l'histoire.

Vous n'êtes pas seule

C'est l'un des messages les plus importants que nous voulions partager avec vous. Nous avons écrit ce guide parce que nous avons analysé les témoignages de harcèlement de centaines de femmes et avons remarqué qu'il y a toujours un schéma. Le harcèlement sexuel est systémique. Oui, votre système d'alerte personnel est unique ; c'est la façon dont vous naviguez dans le monde en utilisant votre espace personnel comme ligne directrice. Mais c'est aussi une expérience collective que les femmes du monde entier vivent ensemble. Réalisez que nous sommes dans le même bateau nous rend plus fortes et plus connectées.

Le changement se fait par petites touches

En lisant ce guide et en reconnaissant que le harcèlement sexuel est inacceptable, vous êtes déjà en train de changer les choses. Le changement n'est pas nécessairement visible de l'extérieur et cela ne signifie pas qu'il faille faire basculer le monde. Le changement peut commencer par la prise de conscience que quelqu'un qui a franchi vos limites n'avait pas le droit de le faire, et que vous ne devez pas vous sentir coupable. Prêtons attention à tout incident de ce genre, et prenons soin les un-es des autres. Restons sur nos gardes et ayons la même compassion pour nous-mêmes que pour les autres.

NOUS SOMMES ENSEMBLE DANS CE COMBAT

Lorsque nous parlons de changer le monde, nous ne voulons pas nécessairement dire que vous devez vous attaquer seul-e au problème. Ce guide pourrait n'être qu'un tremplin vers un changement plus important.

Alors que pouvez-vous faire maintenant ?
Les possibilités sont infinies :

TROUVEZ DE L'AIDE

Victime ou témoin, n'hésitez pas à vous rapprocher d'associations spécialisées.

Liste d'organisations en Europe sur le site du Rape Crisis Europe Network :

<https://www.rcne.com/contact/countries/>

CRÉEZ LE CHANGEMENT POUR VOUS-MÊME

- Exercez votre système d'alerte.
- Essayez de respecter vos limites tous les jours.
- Ayez de la compassion pour vous-même comme vous en auriez pour les personnes dont vous avez lu les témoignages.

ÉCHANGEZ AVEC D'AUTRES PERSONNES

Réalisez que vous avez beaucoup en commun avec vos adelphe.s.

- Aidez-vous les uns les autres.
- Partagez vos connaissances.
- Ouvrez l'œil pour repérer les schémas classiques.
- Imprimez et distribuez ce guide.

CHANGEZ LE SYSTÈME

- Soyez un-e ambassadeur-ice actif-ve au quotidien, dans votre vie privée et professionnelle, partout.
- Pratiquez l'opposition.
- Partagez vos stratégies contre le harcèlement avec d'autres, organisez des ateliers.
- Opposez-vous aux mythes sur le harcèlement sexuel partout où vous les rencontrez.
- Quand vous voyez quelque chose, dites-le.
- Lancez un collectif contre le harcèlement.

DITES-NOUS CE QUE VOUS PENSEZ DE CE GUIDE

Vous trouvez ce guide utile ? Vous avez des retours à nous faire sur ce que vous avez aimé ou pas ? Vous l'utilisez dans certains contextes ? Vous l'avez partagé autour de vous ? Dites-le nous ! Cela fait toujours plaisir jusqu'où voyage le guide, s'il est utile et comment nous pouvons améliorer nos actions. Contactez-nous sur periodbrussels.eu ou sur nos réseaux sociaux.

Références

- 1 "Sexual Violence Definitions", Marshall University
<https://www.marshall.edu/violence-prevention/resources-and-information/sexual-violence-definitions/>
- 2 "Why victims freeze during sexual assault or harassment", Kimberly Gillan, SBS, 2018
<https://www.sbs.com.au/voices/article/why-victims-freeze-during-sexual-assault-or-harrasment/lm6knbwsg>
- 3 Tea Consent ©2015 Emmeline May and Blue Seat Studios - Traduction française par Télé Millevaches
<https://www.youtube.com/watch?v=yj5NcMew6qc>
- 4 "The missing stair", Cliff Pervocracy, 2012
<http://pervocracy.blogspot.com/2012/06/missing-stair.html>
- 5 "Sexual harassment trainings do not work. But some things do", Claire Cain Miller, New York Times, 2017
<https://www.nytimes.com/2017/12/11/upshot/sexual-harassment-workplace-prevention-effective.html>
- 6 "Bystander Intervention Tips and Strategies", National Sexual Violence Resource Center
<https://www.nsvrc.org/bystander-intervention-tips-and-strategies>
- 7 "Here's how to help if you witness sexual harassment at work", Meera Jaganathan, New York Post, 2017
<https://nypost.com/2017/12/01/how-to-help-if-you-witness-sexual-harassment-at-work/>
- 8 Pour des exemples de ce à quoi peut et doit ressembler un entretien sûr, éthique et respectueux (et des normes que vous pouvez exiger de voir respectées pendant les entretiens), consultez le «Guide du Centre Dart sur les entretiens avec les victimes de violences sexuelles et sexistes» (en anglais)
<https://dartcenter.org/content/conducting-interviews-with-survivors-sexual-and-gender-based-violence-by-witness>
- 9 "Nothing maintains women's silence like the fear of making a scene", Clementine Ford, The Sydney Morning Herald, 2018
<https://www.smh.com.au/lifestyle/life-and-relationships/nothing-maintains-women-s-silence-like-the-fear-of-making-a-scene-20180904-p501ke.html>
- 10 "Common Myths and Facts about Sexual Violence", Cal State East Bay
<https://www.csueastbay.edu/administration/title-ix/myths-facts.html>
- 11 "Rape culture, victim blaming and the facts", Southern Connecticut State University
<https://inside.southernct.edu/sexual-misconduct/facts>
- 12 Le documentaire "The Hunting Ground" illustre la prévalence de la culture du viol dans les universités américaines et la manière dont les violences sexuelles sont à la fois courantes et invisibilisées.
The Hunting Ground Kirby Dick, 2014
https://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=234271.html
- 13 #metooEP, un blog créé par des employé-es du Parlement européen qui recueille des témoignages de harcèlement sexuel dans les institutions européennes
<https://metooep.com>



Period.

A WOMEN'S SOLIDARITY NETWORK



Institut pour l'égalité
des femmes et des hommes

