

TASSADIT CHERFAOUI, CONSULTANTE EN DÉVELOPPEMENT DES ORGANISATIONS ET DU CAPITAL HUMAIN, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, AU SOIRMAGAZINE :

«Les parents sont les premiers concernés par la protection de leurs enfants»

Consultante en développement des organisations et du capital humain, psychologue clinicienne, psychothérapeute, coach humaniste, praticienne en programmation neurolinguistique, en hypnose éricksonienne et en méditation, Tassadit Cherfaoui explique, à travers cet entretien, le cyber-harcèlement dans ses différentes formes et son impact sur le psychisme

Par Sarah Raymouche

Soirmagazine : Avec les nouvelles technologies, une nouvelle forme de harcèlement est apparue. Il s'agit du cyber-harcèlement. Dans quel cas peut-on être considéré comme une victime ?

Tassadit Cherfaoui : D'abord, définissons cette nouvelle forme de violence hors norme. Selon le *Journal of Child, Psychology and psychiatry*, le cyber-harcèlement est «un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée, à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule». Aujourd'hui, avec la disponibilité de la technologie, les victimes du cyber-harcèlement peuvent être des enfants, des adolescents et même des personnes adultes en incapacité de se défendre seules. Le harceleur se sert des téléphones portables, messageries instantanées, forums, chat, emails et réseaux sociaux pour son acte, il agit de façon permanente.

Le cyber-harcèlement peut prendre plusieurs formes, à savoir :

- l'intimidation, insultes, moqueries ou menaces en ligne ;
- la propagande des rumeurs ;
- discussions inachevées à l'extérieur avec des camarades de classe ou groupe de copains ;
- la publication d'une photo ou d'une vidéo de la victime en mauvaise posture ;
- règlement de comptes entre couples, partenaires, etc.

Qui est ce harceleur ?

Le harceleur ado est intelligent, capable de vous faire rire, habile, rapide à fédérer les troupes autour de lui et sait s'imposer aux autres. En classe, il ne rate pas la moindre occasion pour intimider ses camarades. Il poursuit le soir derrière son écran ou sur son smartphone. Leurs actes peuvent prendre une forme de violence très intense qui peut atteindre la vie de la victime.

Le profil adulte est psychologiquement éminent, émotionnellement fragile, peut exploser à tout moment. Sa vraie difficulté est le manque d'estime et la capacité d'établir des liens. Il manque de confiance, il déstabilise, d'où l'intensité de ses actes violents. Il me revient à

l'esprit l'expérience de l'ado qui a été traité par son camarade d'homosexuel ; le soir, le message/rumeur était publié sur un réseau social, entretenu par les camarades du lycée... et au lendemain, il retrouve des affiches dans sa classe. Résultat ? Le pire est arrivé !

Y a-t-il des similitudes avec le harcèlement moral ?

Dans tout harcèlement, le bien-être et la santé mentale des victimes sont atteints. Le cyber-harcèlement est une atteinte à la fois psychologique et physique (un passage à l'acte dans la plupart des cas). Les messages, les insultes et les menaces ce sont des faits ; plus la propagande est grande, plus les conséquences sont importantes. Vous imaginez l'impact d'un message humiliant sur un réseau social ? Le nombre de personnes qui le lisent, le diffusent, le commentent, le «Like»... ?

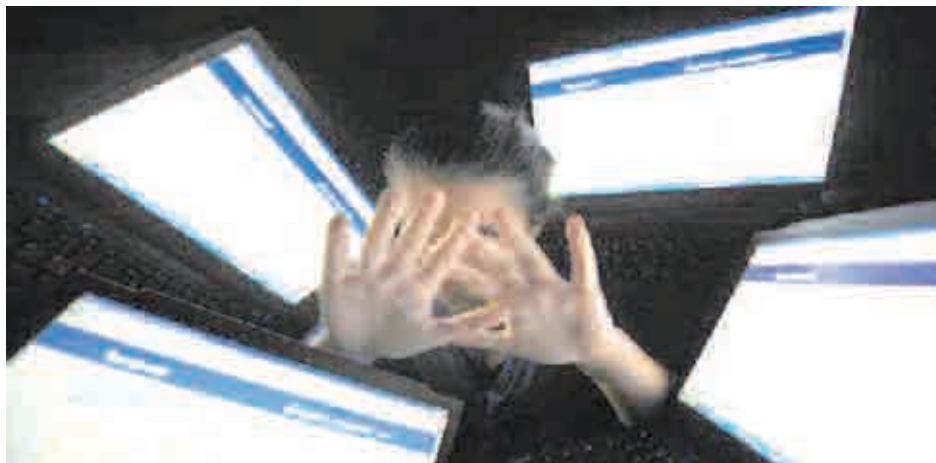
Là-dessus, je souligne le degré de violence hors norme que l'agresseur fait subir à sa victime sans la voir en face. La distance, l'éloignement et l'écran, ce sont des canaux où tout est permis, l'agresseur se déshumanise et devient insensible car tout simplement, il ne voit pas la souffrance de sa victime derrière l'écran.

Le cyber-harcèlement peut-il avoir des effets néfastes sur la santé de ceux qui en sont victimes ? Si c'est le cas, quelles sont ses formes ?

Comme toute agression, le cyber-harcèlement atteint la santé des victimes et bien évidemment laisse des séquelles psychologiques importantes. Je prends l'exemple de l'ado parce que c'est la population la plus touchée par ce phénomène, il devient soudain étrange, renfermé sur lui et s'implique moins dans la vie sociale, scolarité, jeux... Il peut se réfugier dans la cigarette ou la drogue, insomnie, refus de parler du déroulé de sa journée ou de ses préoccupations. On peut même les confondre avec les symptômes classiques de la crise d'adolescence.

Comment dépasser ce harcèlement et s'en sortir ?

Les parents sont les premiers concernés par la protection de leurs enfants. Leur apprendre les limites, le bon usage de la technologie, garder l'œil sur l'activité numérique, lire leurs blogs, commentaires, et partager avec eux des avis, éli-



Photos : DR

miner les ordinateurs et les téléphones de la chambre pour les moins de 12 ans, limiter les horaires de connexion ou l'interdire complètement. Ne pas tomber dans le piège du parent flic, qui contrôle tout en cachette et sanctionne par la suite sans expliquer. Aujourd'hui le concept d'intimité a complètement changé, les gens partagent toute leur vie sur des murs virtuels. Le journal intime a disparu ! C'est comme si vous laissiez la porte de votre maison ouverte, et n'importe qui peut y avoir accès. Autrement, ce sont les parents qui autorisent le danger au sein du foyer ! Combien de fois j'entends : «Si tu meramènes plus de 17, je t'achèterai une tablette», «une ado de 14 ans qui tchate avec sa maman à minuit alors qu'il y a un mur qu'il les sépare» ! Et j'en passe...

En Algérie, deux types de profils de victimes en ressortent : enfants et femmes. Est-ce le miroir de la société ?

Curieusement, les deux profils «vulnérables». Dans ma pratique j'en ai vu des hommes aussi assujettis à un cyber-harcèlement par des femmes et (hommes) vu que dans certains cas on ne sait pas qui est derrière l'écran ! Dans notre société, nous vivons en communauté, comme au village où tout le monde connaît tout le monde. La femme doit jouer le rôle qui lui a été dicté et choisi par la famille, et elle en devient responsable mais aussi redevable. Tout acte ou violation aux codes sociaux représentent un risque d'exclusion et de rejet. La femme victime de cyber-harcèlement préfère rester dans le silence par peur, honte et jugement. Et dans son cas les conséquences deviennent doublement lourdes.

Au-delà du cyber-harcèlement, peut-on faire l'objet d'agression via internet. Par exemple, à travers des vidéos agressives...

Oui ! Entre nous, qui n'a pas été atteint dans son intimité et sa propre image par un message électronique (SMS, commentaire inclus) ? Vous imaginez ? Vous êtes jugé,

humilié et, le pire, menacé même en ayant la porte de sa maison fermée !

A ce sujet, je dirais que prévenir vaut mieux que guérir. Entourez-vous par des personnes connues, identifiées, les pseudos, les profils sans nom, ni photo d'identité, à éviter. N'hésitez pas à demander l'objet du contact ou de le refuser carrément. Protégez-vous et protégez votre famille. Sachez que quand vous publiez les photos de vos enfants par fierté, vous risquez un malheur lourd à gérer. Partager vos données personnelles, photos intimes avec des inconnus n'est pas sans risque. La confiance est une précieuse valeur, ne la partagez qu'avec celui ou celle qui la mérite. Vous pouvez croiser les escrocs des affaires comme les escrocs des cœurs. Le virtuel peut écourter les distances mais aussi éloigner les proches.

Comment s'en prémunir et être plus fort psychologiquement ?

Il faut savoir que personne n'est à l'abri et que cela peut arriver aux plus forts d'entre nous.

Gardez votre sang-froid : D'abord préparez-vous avec des doses du bon sens et ne paniquez pas. N'agissez pas sous l'influence de la peur ou de la colère. Parce que c'est la première raison que votre harceleur cherche. Observez sans agir, ne nourrissez pas les trolls, ensuite en parler à une personne de confiance qui ne vous juge pas.

Bloquez-le : La plupart des réseaux sociaux et appareils téléphoniques sont dotés de l'option «bloquer ou restreindre». Faites abstraction et ignorez le contenu des messages et supprimez-les automatiquement.

Verrouillez votre vie numérique : Sécurisez vos données personnelles sur vos comptes, changez constamment vos mots de passe et protégez votre connexion. Si le problème persiste, avertissez les autorités.

Un dernier mot...

Offrez-vous le fameux droit à la vie privée.

Voyage Culinaire

A travers notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons découvrir une recette de bienvenue qui nous vient tout droit des montagnes de Kabylie, où la tradition veut que l'on fête le printemps, symbole de renaissance de la nature.

Et pour cette circonstance, les habitants de la région de Kabylie, particulièrement les montagnards, préparent à l'unanimité l'arrivée du printemps, cette saison tant attendue après les rudes journées d'hiver. En effet, les habitants de cette région vivent avec un soulagement et un plaisir certains l'arrivée du printemps car ils auront souffert de la rudesse de l'hiver et de ses conséquences sur leur vie quotidienne. Après des mois d'hibernation, les voilà qu'ils renouent avec la nature immense et si pure qui leur offre à nouveau toutes ses richesses. Et comme pour remercier ce don du ciel, ils se donnent rendez-vous, tous sans exception, dans les grands champs fleuris et, ensemble, ils cueillent toutes les herbes et racines renaissantes, sous l'œil vigilant et approuvateur des aînés. Ils sont heureux d'aller à la ren-

Seksou aderyis, ou comment fêter l'arrivée du printemps

contre de cette saison tant espérée et tel un invité de marque, ils l'accueillent avec joie, chacun amassant avec fierté sa récolte de végétaux, car la fête continue de battre son plein en attendant que les maîtresses de maison préparent le repas, ce fameux seksou ideryis, un hymne à la végétation renaissante.

LA RECETTE

Ingédients : 1 kg de grains de couscous moyen, 3 à 4 racines de aderyis, quelques tiges de guermine, 1 petit bouquet de tiges d'échalotes, 1 petit bouquet d'épinards, quelques feuilles de menthe sauvage, 1 à 2 pommes de terre, 2 à 3 carottes, 1 à 2 navets, 1 poignée de haricots verts, 2 à 3 oignons verts, 1 à 2 fenouils, 1 poignée de pois chiches, 6 à 8 œufs durs, du sucre glace pour la déco, sel/poivre, de l'huile d'olive.

Préparation : Commencer par préparer le couscous de la manière classique, en mouillant généreusement les grains avant de les mettre à cuire à la vapeur. Renouveler l'opération trois à quatre fois pour que les grains de couscous ne soient pas trop

Par H. Belkadi

secs. Dans une marmite, mettre les pois chiches à cuire. Pendant ce temps, nettoyer les herbes et les laver abondamment à l'eau claire, puis les couper finement et réserver. Eplucher tous les légumes, les laver et les couper en dés égaux pour une cuisson homogène. Dans un deuxième couscoussier, mettre les légumes ainsi que les herbes, saler légèrement et laisser cuire à la vapeur, à couvert. Dans le bas du couscoussier, mettre les œufs à bouillir. Lorsque le couscous est prêt et les légumes cuits ainsi que les pois chiches, prendre une djefna en terre cuite ou en bois et y mettre le couscous enduit d'huile d'olive. Ajouter les pois chiches puis les légumes et les herbes. Bien mélanger le tout avec une cuillère en bois, arroser abondamment d'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Ecaler les œufs et les placer en cercle dans la djefna. Saupoudrer de sucre glace au moment de servir. Ce plat se mange plutôt tiède. ■

