

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

### *Suis-je seul(e) face au harcèlement ?*

## La parole

Ô Dieu, des insolents se dressent contre moi ;  
j'ai affaire à une bande de brutes qui veulent ma mort.  
Ils ne tiennent aucun compte de toi.

*La Bible, Psaume 86, verset 14*

## Chemins de réflexion

### L'isolement de la victime rend le harceleur fort

Victime de harcèlement de la part de mon supérieur, j'ai longtemps cru être seule. Réunions où l'on discutait de mon projet sans moi, demandes irraisonnables, délais insoutenables, exigences incompréhensibles, remarques sur mon physique ou mes vêtements, silences lorsque j'entrais dans une pièce. Dénigrement systématique. Chape de plomb. Une sorte de mort sociale que je ne savais pas nommer.

Puis un jour, j'ai vu les yeux d'une collègue s'emplier de larmes et j'ai compris que nous étions tous concernés. J'ai osé parler à une psychologue qui m'a appris que ce type d'individus toxiques s'attaquent toujours à des personnes fortes et j'ai compris que je pourrais trouver l'énergie pour m'en sortir.

De cette douloureuse expérience, j'ai tiré plusieurs enseignements : d'abord, il faut identifier et nommer. Ensuite, il convient de partager, de chercher des appuis. Et enfin, il est nécessaire de dénoncer, de se rebeller.

C'est l'isolement de sa victime qui rend le harceleur si fort...

Répétons-le avec force, NON nous ne sommes pas seuls face au harcèlement !

Constamment, nous pouvons lire et relire les paroles puissantes des psaumes de David : quoi qu'il arrive, nous ne sommes jamais seuls, la présence de Dieu est constante et protectrice. Et nous pouvons tout aussi sûrement nous appuyer sur une certitude : nous sommes de belles personnes ô combien dignes de son amour !

**Élisabeth Walbaum, déléguée à l'animation  
et la réflexion spirituelles à la FEP**



*Errance,  
Evelyne Widmaier*

## Même seul avec moi-même, on est deux (ou trois)

La solitude extrême que les situations de harcèlements moral ou sexuel infligent à leurs victimes évoque en moi cette parole d'une chanson de Bill Deraime : « Même seul avec moi-même, on est deux ! ». Comme pour dire que seul, au plus profond de la détresse, on se retrouve toujours face à quelqu'un, ne serait-ce que soi et que ce n'est pas toujours pour le meilleur...

La situation de harcèlement, au premier coup d'œil, met en scène deux acteurs : un agresseur (souvent avec sa « bande de brutes ») et une victime, isolée, laminée. Mais le mécanisme du harcèlement, plus pervers qu'il n'y paraît, ne s'arrête pas là...

Seul avec soi-même, on tourne en boucle sur la culpabilité et l'image désastreuse qu'elle fabrique en nous.

La personne n'est pas uniquement victime des brutes épaisses du jour, elle s'inflige la double peine d'un harcèlement moral intérieur, solitaire, tellement dévastateur.

À la peine du jour, s'ajoute celle du soir...

Mais si l'on en croit l'auteur du Psaume 86, seul avec soi-même, on n'est pas seulement deux : on peut être trois ! Car si l'agresseur n'a que faire de Dieu et de sa justice, Dieu, lui, se tient auprès de toute victime qui souffre en silence. Il entend son cri de désespoir, la visite pour dérégler le mécanisme de la violence subie et autogénérée et mettre en branle celui de la grâce.

On en vient à croire qu'on n'est plus seul avec soi-même, les autres, et qu'on est aimé de Dieu.

**Pierre Lacoste, pasteur de l'Église libre de Bordeaux-Pessac**

## « Je te crois », des mots qui restaurent

Depuis des semaines, je perds confiance en moi. Mon sommeil est perturbé, j'ai des insomnies, le sentiment que tout ce que j'entreprends dans ma vie professionnelle est en décalage avec ce qui est attendu. Ma vie personnelle est affectée aussi. Des symptômes physiques font leur apparition : réactions cutanées, migraines, toux. Je pars au travail la boule au ventre, avec une seule envie : que la journée se termine. Mais je reçois encore des messages de ma directrice le soir, je n'ai plus d'espace de respiration.

À quel moment est-ce que tout cela va s'arrêter ? Je rassure, comme je peux, mes proches qui me voient triste et éteinte. Je les ignore avec le peu d'amour-propre que j'ai encore. Je me sens coupable.

La semaine dernière, j'ai parlé. À mon compagnon, mon médecin, à une collègue, un psy, à mon frère : « Non, ce que tu vis n'est pas normal ». Personne n'a le droit de m'enfoncer la tête dans l'eau pour me mener jour après jour vers la noyade.

« Je ne te crois pas » sont les mots qui entravent mon relèvement, compromettent ma reconstruction et montrent la puissance d'emprise et de nuisance des harceleurs, des personnes toxiques.

« Je te crois » sont les mots qui restaurent le peu de dignité qui me reste, après avoir été bousculée, ébranlée, vidée depuis des mois de ce qui faisait ma force.

Merci à cette première personne qui m'a dit : « Je te crois. »

**Cécile, animatrice de réseau**

## Des mots pour prier

Seigneur, je viens devant toi.

Protège-moi et guide-moi.

Aide-moi à trouver des ressources et du soutien,  
et rappelle-moi que je ne suis jamais seul(e).

Amen.

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)